

Jon Kabat-Zinns Modellierung der Achtsamkeit

Abstract

Der Aufschwung der Achtsamkeit in den letzten 50 Jahren wurde getragen von blühenden Verheißungen – und begleitet von beißender Ablehnung. Beides lässt sich systematisch anhand einer doppelten Bewegung verstehen, wie sie idealtypisch bei Jon Kabat-Zinn vorzufinden ist: einer gleichzeitigen Ver- und Entweltlichung der Achtsamkeit. Das Kapitel zeigt auf, wie diese Modellierung der Achtsamkeit ihre breite gesellschaftliche Anschlussfähigkeit ermöglichte – und ermuntert zur Kritik des gesellschaftskritischen Individualismus, den diese Achtsamkeit als implizite normative Position enthält.

Einleitung

»Achtsamkeit« ist zu einem schillernden und kontrovers diskutierten Begriff avanciert. In den 1920er Jahren vom deutschsprachigen buddhistischen Mönch Nyanatiloka als eine Übersetzung des buddhistischen Konzepts *sati* (Pāli; Sanskrit: *smṛti*) etabliert (vgl. Nyanatiloka 1989: 7, 203; Schmidt 2015: 33),¹ wird Achtsamkeit (engl. *mindfulness*) seit den 1960er Jahren und insbesondere seit der Jahrtausendwende zum Inbegriff des populären Buddhismus und zum Label verschiedener Meditationsformen. Ausgehend von der Praxis in extensiven Retreats und von der Verwendung im psychologisch-medizinischen Kontext, diffundierte Achtsamkeit immer weiter in verschiedene gesellschaftliche Bereiche hinein. So gilt Achtsamkeit nun als neueste Mode des *human resource management*, etwa bei SAP oder Google. In der Schulpädagogik wird Achtsamkeit verstärkt eingesetzt und an Hochschulen versuchen immer mehr Projekte, Achtsamkeit für Lehrende und Studierende fruchtbar zu machen.² Zunehmend werden angeleitete

1 Die Übersetzungen der Pāli- und Sanskritbegriffe entnehme ich hier und im Folgenden durchgängig dem *Lexikon des Buddhismus* (vgl. Keown 2005).

2 Als Beispiele seien hier für den Bereich der Schulen das Projekt *GIK – Gesundheit, Integration, Konzentration – Achtsamkeit in der Schule*, das von der Uni-

Achtsamkeitsübungen auch per Smartphone-App wie Headspace, Buddhify, 10 % Happier, Balloon oder 7Mind vertrieben (instruktiv dazu Rutenberg 2018) und in der Populärkultur finden sich verstärkt explizite und implizite Verweise auf Buddhismus und Achtsamkeit – so etwa in dem 2014 oscarprämierten Film *Birdman*. Schließlich wird Achtsamkeit in der Presse vielfach behandelt und es entstehen zahlreiche Zeitschriften wie *Happinez*, *Flow* oder *Slow*, in denen Achtsamkeit regelmäßig thematisiert wird, oder gar Magazine wie *moment by moment*, die gänzlich diesem Gegenstand gewidmet sind.

Es lässt sich also konstatieren, dass Achtsamkeit zu einem populären Phänomen geworden ist. Der Erfolg der Achtsamkeit wird dabei häufig an einem Namen festgemacht: Jon Kabat-Zinn, ein US-amerikanischer und mittlerweile emeritierter Medizinprofessor, der Ende der 1970er Jahre den Kurs Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) entwickelte. Die Genese der Popularität der Achtsamkeit ist zwar, wie im nächsten Abschnitt deutlich werden wird, komplexer, aber an Kabat-Zinn lässt sich dennoch eine spezifische Modellierung der Achtsamkeit analysieren, die als grundlegende Bedingung ihrer Popularität zu verstehen ist. Achtsamkeit – so die leitende These dieses Beitrags – konnte sich aufgrund einer eigentümlichen und paradoxen Gleichzeitigkeit von Ver- und Entweltlichungsprozessen, die bei Kabat-Zinn idealtypisch zum Ausdruck kommen, zu einer populären Praxis entwickeln. Unter Verweltlichung verstehe ich dabei zweierlei: auf der einen Seite den Versuch, Achtsamkeit konsequent aus dem Weltbild des Buddhismus in eine für das wissenschaftliche Weltbild anschlussfähige Sprache zu übersetzen. Auf der anderen Seite bezeichne ich damit eine Modellierung der Achtsamkeit als eine Praxis, die ihren primären Ort nicht im zurückgezogenen Retreat, sondern im Alltag und in einer krisenhaf-

versität Duisburg-Essen betreut wird, und für den Bereich der Hochschulen das Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen* sowie das Münchner Modell *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext* genannt.

ten Gesellschaft hat. Unter Entweltlichung verstehe ich hingegen eine Tendenz, die darin besteht, Achtsamkeit vor dem Hintergrund struktureller Probleme der sozialen und ökologischen Welt zu legitimieren, dabei jedoch die *soziale, politische und ökologische Welt* letztlich nicht in ihr Konzept von individueller und sozialer Transformation zu integrieren. Bevor die beiden Prozesse der Ver- und Entweltlichung am Beispiel Kabat-Zinns en détail ausgeführt werden, werden Kabat-Zinn und der von ihm entwickelte MBSR-Kurs zunächst im historischen Kontext und dann im Kontext der gegenwärtigen Achtsamkeitsströmung verortet.

1. Geschichte und Systematisierung der Achtsamkeitsströmungen

Die Achtsamkeitspraktiken – es wurde bereits darauf verwiesen – haben ihre Wurzeln im Buddhismus.³ Der Buddhismus aber ist ein komplexes, historisch gewordenes und letztlich in seiner heutigen Form erst im Verlaufe des 19. Jahrhunderts konstruiertes Phänomen (vgl. McMahan 2008). Der historisch und religionswissenschaftlich fundierte Blick zeigt somit auch, dass die Achtsamkeitsmeditation eng mit einer spezifischen Ausprägung des Buddhismus zusammenhängt, nämlich mit der einflussreichen Reformbewegung des Theravāda in Südostasien gegen Ende des 19. Jahrhunderts. In der Buddhismusforschung wird diese Reformbewegung als ›buddhistischer Modernismus‹ (vgl. Bechert 1966) oder ›protestantischer Buddhismus‹ (vgl. Gombrich/Obeyesekere 1988) bezeichnet (vgl. prägnant auch Sharf 1995). Die Protagonisten der Reformbewegung wie Ledi Sayadaw (1846–1923) und Mahasi Sayadaw (1904–1982) kritisierten einen dekadenten Klerus und propagierten die Möglichkeit – entgegen der konservativen Doktrin des *Theravāda* –, dass nicht nur für Nonnen und Mönche, sondern auch für Lai:innen das Erlöschen des Leidens (Pāli: *nibbāna*; Sanskrit: *nirvāṇa*) zu realisieren sei. Und während zuvor Meditation sowohl unter Lai:innen als auch in den Klöstern kaum praktiziert wurde, zentrierten die Reformer die buddhistische Praxis um eine vereinfachte und als effektiv erachtete Meditationspraxis: die *Vipassanā*-Meditation (Pāli: ›Einsicht‹ oder ›Betrachtung‹).⁴

3 Die historische Verortung und die darauffolgenden Systematisierungsversuche können hier nur angedeutet bzw. benannt werden. Für eine ausführliche Rekonstruktion und Begründung vgl. Schmidt 2020: 73–145, Teil II.

4 Es sind daher erhebliche Zweifel angebracht, wenn Achtsamkeit oder Meditation als genuin buddhistisch aufgefasst werden. Vielmehr sprechen Buddhisten dabei von einem populären Vorurteil einer westlichen Perspektive auf den Buddhismus (vgl. Braun 2013: 3; Freiburger/Kleine 2011: 462). Anders

Die buddhistische Reformbewegung stellt eine entscheidende Entwicklung für die Popularität buddhistischer Meditation im europäischen und US-amerikanischen Raum dar, denn viele derer, die die buddhistische Meditation im ›Westen‹ verbreiteten, waren von ihr geprägt und lehrten just diese moderne *Vipassanā*-Meditation (grundlegend hierzu Wilson 2014). Als Beispiel lässt sich etwa der eingangs erwähnte deutschstämmige Mönch Nyanaponika (1901-1994) anführen, der u.a. bei dem burmesischen Mönch und Reformers Mahasi mit der *Vipassanā*-Meditation in Berührung kam und dessen Buch *The Heart of Buddhist Meditation* mit dem Untertitel *A Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness* (vgl. Nyanaponika 2014) weitreichenden Einfluss hatte. So wurde es von westlichen Intellektuellen wie Erich Fromm (vgl. 1991: 69) wertschätzend rezipiert, und Kabat-Zinn erhebt es gar zum Gründungsdokument der Achtsamkeitsbewegung, wenn er schreibt: »The book that startet it all.«⁵

Die Popularisierung der Achtsamkeit im ›Westen‹ speist sich aber nicht nur aus dem *Theravāda*, sondern auch aus dem Zen (japanisch: ›Meditation‹ oder ›Versenkung‹), der zu der *Mahāyāna*-Tradition gehört. Neben zentralen Protagonisten wie dem japanischen Gelehrten Daisetz Teitarō Suzuki und dem Zenmeister Shunryū Suzuki in den USA und Eugen Herigel oder Karlfried Graf Dürckheim in Deutschland, die Zen nach Aufenthalt in Japan (bei Dürckheim als Diplomat des NS-Regimes) popularisierten,⁶ war es vor allem Nhat Hanh, der Zen als eine Praxis der Achtsamkeit bekannt machte (vgl. Wilson 2014: 34). Bemerkenswert ist hier, dass Nhat Hanh Texte rezipiert und übersetzt, die als kanonische Basis der *Vipassanā*-Meditation gelten, darunter das wichtige *satipaṭṭhāna sutta* aus dem Pāli-Kanon, der Schriftbasis des *Theravāda* (vgl. Nhat Hanh 2009).

Neben der klerikalen Verbreitung waren es aber vor allem US-amerikanische Reisende, Hilfsarbeitende und Militärs, die in den 1960er Jahren in Südostasien in Kontakt mit buddhistischen Praktiken und mit der *Vipassanā*-Meditation kamen und diese seit den 1970er Jahren in den USA verbreiteten. Dazu zählen die bei Mahasi Sayadaw, Goenka und dem thailändischen Mönch Ajahn Chah ausgebildeten Amerikaner

gesagt: Diese Auffassung entspricht dem Programm einer spezifischen buddhistischen Strömung, eben jener des buddhistischen Modernismus (vgl. Bechert 1966).

5 So wird Kabat-Zinn zumindest auf der Neuausgabe des Buches zitiert (Nyanaponika 2014: Cover).

6 Für eine kurze Geschichte der Rezeption des Zen im europäischen Raum vgl. Prohl 2014: 490.

Jack Kornfield und Joseph Goldstein, die 1976 mit Sharon Salzberg und Jacqueline Schwartz das Lai:innenzentrum Insight Meditation Society in Massachusetts nahe Boston gründeten. Zusammen mit dem 1981 von Jack Kornfield aufgebauten Spirit Rock Meditation Center gelten diese Zentren als die beiden »powerhouses for the teaching« (Wilson 2014: 32) der *Vipassanā*-Meditation oder mittlerweile auch als *Insight*- oder Einsichtsmeditation bezeichneten Praxis (vgl. auch Fronsdal 1998: 168).

Jon Kabat-Zinn (geb. 1944) kam mit diesen (und anderen) Meditationsformen in Kontakt (vgl. Gilpin 2008: 238). Der Molekularbiologe und Professor an der University of Massachusetts Medical School entwickelte 1979 das achtwöchige Achtsamkeitsprogramm MBSR, eine Idee, die ihm während eines Retreats in der Insight Meditation Society gekommen war.⁷ Das Programm bot er zunächst für Schmerzpatient:innen und für Stressabbau in der von ihm gegründeten Stress Reduction Clinic der University of Massachusetts Medical School an. Zudem begann Kabat-Zinn, MBSR wissenschaftlich zu evaluieren (vgl. Wilson 2014: 35, 84).

Zusammengefasst lassen sich vier Etappen unterscheiden, die als Bedingungen für die einleitend skizzierte Popularität der Achtsamkeit seit den 1990er und vor allem 2000er Jahren zu verstehen sind:

1. die buddhistische Reformbewegung in Südostasien im ausgehenden 19. Jahrhundert
2. die klerikale Verbreitung der *Vipassanā*-Meditation und der »Zen-Achtsamkeit« Nhat Hanhs ab den 1950er Jahren
3. die Verbreitung der Einsichtsmeditation durch Lai:innen ab den 1970er Jahren
4. der medizinische Zugriff auf Achtsamkeitspraktiken, insbesondere durch Kabat-Zinn, seit Ende der 1970er Jahre

Bei diesen historisch komplexen und vielfachen Verwendungsweisen des Wortes »Achtsamkeit« scheint es mir angemessen zu sein, von einer in sich heterogenen *Achtsamkeitsströmung* zu sprechen. Damit soll zum Ausdruck gebracht werden, dass wir es mit einem mal stärker und mal schwächer verzweigten und vernetzten Knäuel von Achtsamkeitsdiskursen, -praktiken und -protagonist:innen zu tun haben, in dem Kabat-Zinn eine, wenn auch einflussreiche, Position einnimmt.

Wie kann nun diese heterogene Achtsamkeitsströmung systematisiert werden? Dazu möchte ich zwei Vorschläge machen. Der erste be-

7 So wird Kabat-Zinn zumindest auf der Website der Insight Meditation Society zitiert, vgl. dharma.org/about-us/ims-turns-40 [letzter Zugriff 01.11.2024].

zieht sich auf die Mehrdeutigkeit des Achtsamkeitsbegriffs innerhalb der Achtsamkeitsströmung. So wird von Achtsamkeit in vier idealtypischen Verwendungsweisen gesprochen:

1. Die *Achtsamkeit von* bezieht sich auf die Art und Weise der Beziehung des Selbst zu seiner Sinnes- und Gedankenwelt. Gegenbegriffe sind dabei die Zerstreuung oder die Geistesabwesenheit.
2. Die *Achtsamkeit bei* bezieht sich auf die Forderung, alltägliche Aktivitäten achtsam und voller Hingabe, mit Klarheit und Selbstbeherrschung auszuüben. Entsprechende Gegenbegriffe sind hier der Autopilot und das Multitasking.
3. Die *Achtsamkeit auf* bezeichnet eine Form der Selbstsorge, im Sinne eines ›Achte auf dich‹. Selbstkasteiung und Selbstoptimierung dienen hierbei als Gegenbegriffe.
4. Die *Achtsamkeit für* zielt darauf, dass ein Individuum anderen oder der Einzigartigkeit der Welt die ›volle Aufmerksamkeit schenkt‹. Gegenbegriffe sind hier das Sichverschließen oder das Desinteresse.

Der zweite Systematisierungsvorschlag bezieht sich auf die spezifischen Modellierungen der Achtsamkeits*qualität*, die zugleich mit einem ganzen Netz von Vorstellungen und Konzepten über das Selbst und die Welt verbunden sind. Diesbezüglich lassen sich drei idealtypische Modelle innerhalb der Achtsamkeitsströmung unterscheiden: Als Erstes lässt sich ein Modell der *sezierend-distanzierten Achtsamkeit* rekonstruieren, das vor allem in der *Vipassanā*-Meditation vorkommt, etwa bei Nyanaponika (vgl. 1992), Gunaratana (vgl. 1993), Goenka (vgl. 2008) oder – mit Abstrichen – Goldstein (vgl. 2003). Durch die sezierend-distanzierte Beobachtung der Sinneswelt soll in diesem Modell das Leiden mittels einer sittlichen Vervollkommnung und mittels der befreienden Einsicht, etwa in die Vergänglichkeit der Dinge, überwunden werden. Das Versprechen des ersten Achtsamkeitsmodells ist: »Vervollkomme das Selbst und sehe die Welt, wie sie ist, und du wirst erlöst werden!« Zweitens lässt sich davon ein Modell der *interessiert-sorgenden Achtsamkeit* abgrenzen, das sich bei Nhat Hanh (vgl. 1987; 1992), Kornfield (vgl. 1993) und auch bei Kabat-Zinn aufspüren lässt. Die interessiert-zugewandte Beobachtung dient dazu, das ›eigentliche Selbst‹ und die Lebendigkeit und Verbundenheit mit der Welt zu erfahren. Das Versprechen ist hier: »Fühle und frage nach dem Besonderen und du wirst das eigentliche Leben spüren!« Neben diesen beiden Modellen hat sich nun, drittens, ein Modell *verfügend-funktionalistischer Achtsamkeit* ent-

wickelt, das vor allem in den populärsten Varianten wie der App Headspace oder dem Googleprogramm Search Inside Yourself vorkommt (vgl. zu diesen Programmen Puddicombe 2012; Tan 2012).

Obwohl es Elemente der vorigen Modelle enthält, betont dieses Modell vor allem ein freies, autonomes Subjekt, das Achtsamkeit bei Bedarf quasi wie ein Instrument oder Tool anwendet. Das Versprechen ist hier entsprechend: »Mithilfe der achtsamen Tools kannst du die inneren Hindernisse beseitigen, die dich davon abhalten, *deine* Ziele und Zwecke zu verfolgen.«

Meine im Folgenden ausgeführte These ist nun, dass Kabat-Zinn zwar dem zweiten Modell angehört, also eine interessiert-sorgende Achtsamkeit modelliert, zugleich aber auch als der entscheidende Meilenstein für das dritte, das verfügend-funktionalistische Achtsamkeitsmodell, verstanden werden kann. Dabei spielen die zwei Prozesse der Ver- und Entweltlichung eine entscheidende Rolle, wie nun gezeigt werden wird.

2. Verweltlichung

»Appreciation for the present moment«

Kabat-Zinn vermeidet in seinem ersten Hauptwerk und dem MBSR-Kursbuch *Full Catastrophe Living* von 1991 den Verweis auf die buddhistischen Quellen der Achtsamkeitspraktiken, und das hat einen ganz einfachen, strategischen Grund: Es ist der Versuch, Achtsamkeit dem amerikanischen Mainstream so zugänglich wie möglich zu machen.⁸ Dabei, so möchte ich behaupten, war Kabat-Zinn mit einer doppelten Schwierigkeit konfrontiert: Zum einen musste er gegen den Vorbehalt angehen, bei der Achtsamkeitsmeditation handele es sich um eine genuin religiöse oder gar esoterische Praxis, die als solche im Widerspruch zu einem empirisch-wissenschaftlichen Weltbild stünde. Zum anderen musste er Achtsamkeit vom weit verbreiteten Bild einer asketischen und weltabgewandten Praxis abgrenzen, ein

8 Kabat-Zinn formuliert diese Strategie explizit im Nachwort der überarbeiteten Ausgabe von *Full Catastrophe Living*: »MBSR was meant from the beginning to be an experiment to see whether mainstream America and American medicine and health care would be receptive to this transformative and liberative dharma perspective, if framed in a universal vocabulary and within an easily accessible and commonsensical format and idiom. MBSR and its ›cousins‹ (also etwa MBCT; Anmerkung d. Verf.) are expressions, however limited they may be in some regards, of the deep wisdom stemming from practices discovered and refined long ago in India and kept alive and refined further over millennia by multiple traditions – mostly but not exclusively Buddhism – in all the civilizations of Asia.« (Kabat-Zinn 2013: 603)

Bild, das sich ausgehend von der frühen Rezeption vor allem des *Theravāda* um 1900 fest im ›Westen‹ verankert hatte.⁹ Denn als weltabgewandte Praxis würde Achtsamkeit dem westlichen hedonistisch-konsumistischen und arbeitsamen Lebensstil konträr gegenüberstehen und diesen in Frage stellen. Die Aufgabe Kabat-Zinns war es also, Achtsamkeit zu verweltlichen.

Die erste Schwierigkeit betreffend, also die Einspeisung der Achtsamkeit in ein empirisch-wissenschaftliches Weltbild, möchte ich drei Aspekte hervorheben, die für Kabat-Zinns Modellierung der Achtsamkeit charakteristisch sind:

1. die geschickte begriffliche Übersetzungsarbeit
2. die empirische Evaluation
3. der subjektgebundene Sinnüberschuss¹⁰

Die Übersetzungsarbeit Kabat-Zinns, erstens, zeigt sich etwa daran, dass er Achtsamkeit über den psychologischen Begriff der Aufmerksamkeit definiert (vgl. Kabat-Zinn 1994: 4) oder dass sein Verständnis von ›Akzeptanz‹ und ›Heilung‹ stark an den Einsichtsbegriff der *Vipassanā*-Meditation (»sehe die Welt, wie sie wirklich ist«) erinnert (vgl. etwa Kabat-Zinn 2013: 6, 27). Vor allem wird dies daran deutlich, dass Kabat-Zinn Achtsamkeit in den Stressdiskurs einschreibt – und damit in einen dominanten Diskurs der gesellschaftlichen Selbstverständigung seit den 1930er Jahren.¹¹ Seine breite Verwendung des Begriffs sowie auch die Verwendung von anderen Begriffen in anderen Werken (wie etwa *disease* in *Coming to Our Senses*; vgl. Kabat-Zinn 2005) lässt dabei vermuten, dass er ›Stress‹ als Übersetzung des buddhistischen Zentralbegriffs *dukkha* versteht.¹²

Neben dieser Übersetzungsarbeit in eine wissenschaftliche Sprache ist nun, zweitens, die wissenschaftliche Evaluation der Achtsam-

9 Die Rezeption des Buddhismus wurde maßgeblich geprägt von Arthur Schopenhauer und Max Weber (vgl. Baumann 1993: 45; Weber 2001: 439). Zu einer kritischen Auseinandersetzung mit Webers Buddhismusrezeption vgl. Schluchter 1984.

10 Die Versöhnung von Buddhismus – vor allem des *Theravāda* – mit einem (natur)wissenschaftlichen Weltbild ist Teil der seit dem Ende des 19. Jahrhunderts einsetzenden Buddhismusrezeption und -präsentation. Auffallend ist, dass die Versöhnung trotz der unterschiedlichen, gerade aktuellen Wissenschaftsparadigmen behauptet wurde (vgl. Cho 2012: 20; auch Lopez 2008).

11 Zum Stressdiskurs und der zeitlichen Einordnung vgl. Kury 2011: 140.

12 Es ist in der englischsprachigen Buddhologie durchaus üblich, *dukkha* (Pāli; Sanskrit: *duḥkha*) mit *stress* zu übersetzen. Kabat-Zinn verwendet in *Coming to Our Senses* den Begriff *dukkha* auch gelegentlich (vgl. Kabat-Zinn 2005: 127).

keit hervorzuheben.¹³ Wenn Achtsamkeit heute gemeinhin als wissenschaftlich fundiert präsentiert und rezipiert wird, so ist das größtenteils auf das Wirken Kabat-Zinns zurückzuführen.¹⁴ Achtsamkeit kann so als etwas beworben werden, dem nichts ›Übernatürliches‹ anhaftet. Einer möglichen Skepsis, die sich an religiösen oder spirituellen Praktiken entzünden könnte, kann so mit dem Verweis auf die Vielzahl wissenschaftlicher Ergebnisse begegnet werden. An dieser Stelle muss aber darauf hingewiesen werden, dass die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem MBSR-Kurs vorrangig auf den Nachweis *gesundheitsfördernder Effekte* zielt und nicht auf viele Elemente der Praxis, die sich eher aus verschiedenen und auch buddhistischen Traditionen begründen – man denke nur an die Sitzhaltung, das Schließen der Augen, die Handhaltungen etc. Das gilt auch für die mit den Achtsamkeitspraktiken verbundenen ethisch-kulturellen Konzepte: etwa die Vorstellungen über das Selbst, die Welt oder das Glück (vgl. Arat 2017; Brown 2016; Schmidt 2020).

Diese Lücke, die eine solche Effektorientierung lässt, wird von Kabat-Zinn produktiv genutzt – womit ich zum dritten Punkt komme. Achtsamkeit ist für Kabat-Zinn mehr als Wissenschaft, in dem Sinne, dass sie *auch* als eine Praxis umfassender Sinnstiftung modelliert wird. So schreibt er etwa: »[O]ur mechanical descriptions tend to leave out the reverence, the awe, the miracle of it all [...]. Poetry does better than neuroscience in this regard [...]. Is what the poets know any less ›real‹ than what science ›knows‹? I don't think so.« (Kabat-Zinn 2005: 587) Das Wunder des Lebens und das Numinose sei nur poetisch artikulierbar und subjektiv zu erspüren – mittels Achtsamkeit. Da er aber das transzendente Moment, das über die Wissenschaftlichkeit hinausgeht, konsequent an die Erfahrung eines Subjekts bindet, steht sie nicht im Widerspruch zum wissenschaftlichen Weltbild – und bleibt damit anschlussfähig und attraktiv für Sinnsuchende.¹⁵

13 Die erste Studie von Kabat-Zinn erschien 1982 unter dem Titel »*An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation*« (Kabat-Zinn 1982).

14 Von den zehn meistzitierten psychologischen Studien in wissenschaftlichen Artikeln zum Thema Achtsamkeit stammen acht von Jon Kabat-Zinn oder seinen Kollegen John Teasdale, Zindel Segal und Mark Williams, die das Programm für die kognitive Therapie von Depressionsstörungen anwendeten (vgl. Valerio 2016: 173).

15 Den expliziten Versuch, beide Deutungen der Wirklichkeit zu versöhnen, unternimmt Kabat-Zinn in *Coming to Our Sense* mit dem Begriff der ›orthogonalen Realität‹ (vgl. Kabat-Zinn 2005: 347–352). Während, so seine Argumentation, die ›horizontale‹ Deutung der Wirklichkeit durch Wissenschaft begrenzt und trennend sei, lasse sich durch Achtsamkeit in dieser empirischen Rea-

Der letzte Punkt verweist schon auf die oben benannte zweite Herausforderung für Kabat-Zinns Versuch, Achtsamkeit in der Breite anschlussfähig zu machen: Achtsamkeit muss als weltzugewandte und gerade nicht weltabgewandte Praxis erscheinen. Da diese Verweltlichungsbewegung bereits im *Mahāyāna*/Zen im Zuge seiner Kritik am *Theravāda* zu finden ist, überrascht es nicht, dass Kabat-Zinns Position hier etwa mit der von Nhat Hanh korreliert. Gemeinsam ist diesen Positionen nämlich, dass durch sie die Vorstellung einer distanzierten und instrumentellen Achtsamkeit, wie sie in der oben benannten sezierend-distanzierten Achtsamkeit des ersten Modells zu finden ist, kritisiert wird (vgl. Kabat-Zinn 1994: 5; Kornfield 1993: 270; Nhat Hanh 1987: 40). Zudem wird die Achtsamkeit im Alltag bei alltäglichen Aktivitäten als die eigentliche Praxis aufgefasst. Das Alltägliche ist hier Anfang und Ende zugleich. Das vielmals mit Achtsamkeit in Verbindung gebrachte ›Leben im Hier und Jetzt‹ gewinnt auch erst in diesem Zuge eine emphatische Dimension. Den buddhistischen Zentralbegriff der Impermanenz (Pāli: *anicca*) deutet Kabat-Zinn daher auch als eine zu affirmierende ›Lebendigkeit‹, die die interessiert-verbundene Qualität des oben eingeführten ersten Achtsamkeitsmodells begründet. Während in der *Vipassanā*-Meditation die Impermanenz noch als Vergänglichkeit verstanden wird, aus der sich analog der distanziert-weltabgewandte Charakter des ersten Achtsamkeitsmodells ergibt, spricht Kabat-Zinn nun von einer »appreciation for the present moment« oder gar von »our appreciation of impermanence« (Kabat-Zinn 1994: 5, 214f.). Daraus wird auch verständlich, weshalb Kabat-Zinn die Achtsamkeit *bei* alltäglichen Aktivitäten radikal aufwertet und somit alle möglichen Aktivitäten – vom Gehen über Busfahren und Arbeiten bis hin zum Geschlechtsverkehr – explizite Chancen der Achtsamkeit werden (vgl. dazu illustrativ Kabat-Zinn 2013: 149f.).

Kabat-Zinns Verweltlichung der Achtsamkeit ist, so lässt sich also zusammenfassend sagen, einerseits darin zu sehen, dass er eine für die Gesundheitswissenschaften anschlussfähige Sprache findet, dass er die Achtsamkeit in Bezug auf ihre gesundheitsfördernden Effekte

lität eine Dimension der Verbundenheit, des Wunders und des Spirituellen erfassen. Mit dieser Gleichzeitigkeit des Empirischen mit dem Transzendenten steht Kabat-Zinn in einer von ihm auch herangezogenen Tradition des *Mahāyāna* auf der einen Seite und auf der anderen Seite in der romantisch-modernen Tradition, Religion und Moderne dadurch zu versöhnen, dass die innere, religiöse Erfahrung zum Angelpunkt des Religiösen erhoben wird (vgl. McMahan 2008: 77f.), wie häufig unter dem Begriff der Spiritualität diskutiert wird (vgl. Knoblauch 2009). Das trifft auch bereits auf den buddhistischen Modernismus zu, in dem die Zentrierung des Buddhismus um die Meditation forciert wurde (vgl. Sharf 1995).

wissenschaftlich evaluiert und dass er den Sinnüberschuss der Achtsamkeit konsequent an die subjektive Erfahrung bindet. Andererseits wird – beeinflusst durch die Rezeption des Zen – Achtsamkeit um den Alltag und um alltägliche Aktivitäten zentriert. Damit gelingt es Kabat-Zinn, sowohl Achtsamkeit gegen die im Säkularismus begründete Skepsis wie auch gegen das Vorurteil der Weltabgewandtheit zu behaupten. Nicht mehr nur das asketische Sitzen, sondern auch die alltäglichen Aktivitäten werden zur Chiffre seiner Achtsamkeit.

3. Entweltlichung Wherever You Go, There You Are

Bisher wurde Kabat-Zinns Modellierung der Achtsamkeit konsequent als eine Verweltlichungsbewegung dargestellt. Sieht man allerdings genauer hin, so werden auch die ambivalenten Aspekte dieser Modellierung deutlich. Die Übersetzung etwa von *dukkha* in ›Stress‹ und die Implementierung von Achtsamkeit in psychotherapeutische Praktiken gehen auch mit einer Veränderung dessen einher, was unter ›Stress‹ bzw. ›Psychotherapie‹ verstanden wird.¹⁶ Gleiches ließe sich anhand der ›Veralltäglichung der Achtsamkeit‹ zeigen, die zugleich mit einer ›Verachtsamung des Alltags‹ und damit mit einer Entweltlichung, einer Sakralisierung des Alltags, einhergeht.¹⁷

Die Ambivalenz von Ver- und Entweltlichung zeigt sich aber besonders deutlich in der weltkritischen Note, die Kabat-Zinns Werk durchzieht. Das Unbehagen mit der westlichen Moderne, das Gefühl, dass mit ihrer Lebensweise etwas nicht stimme oder dass das in ihr forcierte Selbst- und Weltverhältnis problematisch sei, taucht in all seinen Büchern auf. Zunächst lässt sich dieses explizierte Unbehagen an der westlichen Welt als ein Versuch verstehen, Achtsamkeit für eben diese Welt zugänglich zu machen, indem Achtsamkeit als Lösung dieses Unbehagens an der westlichen Welt und ihrer drängenden Probleme in Stellung gebracht wird.¹⁸ Die Ambivalenz an Ka-

16 Dass sich u.a. durch die Rezeption und Verarbeitung von Achtsamkeit das psychotherapeutische Paradigma selbst verändert, wird innerhalb der psychotherapeutischen Forschung unter dem Stichwort der »dritten Welle der Verhaltenstherapie« diskutiert (Heidenreich/Michalak 2013). Es kann daher von einem gleichzeitigen Prozess der ›Psychologisierung der Achtsamkeit‹ und der ›Verachtsamung der Psychologie‹ gesprochen werden. Vgl. zu letzterem auch aus einer machtkritischen Perspektive Barker 2014.

17 Vgl. zur Gleichzeitigkeit von Übersetzung und Transformation auch McMahan 2008: 16f.

18 Diese Dringlichkeit formuliert Kabat-Zinn durchaus drastisch: »[M]indfulness [...]

bat-Zinns Position wird nun daran deutlich, wie er die Notwendigkeit und Dringlichkeit der Achtsamkeit genau legitimiert.

Kabat-Zinns Legitimationsstrategie beginnt mit einer Diagnose des Leidens. Dieses wird, wie bereits gezeigt, bei Kabat-Zinn mal als Stress, »Dis-Ease« (Kabat-Zinn 2005: 22) oder gelegentlich in der buddhistischen Terminologie mit *dukkha* bezeichnet. Die Leidensdiagnosen begrenzt Kabat-Zinn aber nicht strikt auf einer individuellen Ebene, wie es für eine Bearbeitung im psychologisch-medizinischen Kontext ausreichend wäre.¹⁹ Sie werden vielmehr eingebettet in verschiedentlich ausbuchstabierte kulturelle, gesellschaftliche und ökologische Krisendiagnosen. So wird Achtsamkeit vor dem Hintergrund einer Welt modelliert, die durch Hungerkrisen, Kriege, Ungerechtigkeiten und vor allem durch eine drohende Klimakrise gezeichnet wird (vgl. nur Kabat-Zinn 2005: 4; 2013: 12, 105). Ausführlich bettet Kabat-Zinn dabei seine Leidensdiagnose in die Gesellschaftsdiagnose einer zunehmenden Beschleunigung ein. Die sich beschleunigende Geschwindigkeit des Lebens, angefeuert vor allem von technologischem Fortschritt wie Digitalisierung und Kommunikationstechnologien, sieht er als dominante gesellschaftliche Entwicklung der letzten Jahrzehnte an und hält sie für die zentrale Bedingung einer Erhöhung des Stresses oder des »Dis-Ease« (Kabat-Zinn 2005: 22, 151-156; vgl. Kabat-Zinn 2013: xxxix f).

Aber auch wenn Kabat-Zinn – und das ist der dritte und springende Punkt – diese gesellschaftskritische Rahmung explizit und ausführlich beschreibt, taucht doch letztlich immer eines als Angelpunkt einer möglichen Transformation auf: der menschliche Geist oder die Psyche.²⁰ So lässt sich der Titel seines zweiten Buches *Wherever You Go, There You Are* diesbezüglich paradigmatisch lesen: Egal wo und in welcher Gesellschaft das Individuum eingebettet ist, es ist beides zugleich – das Problem und die Lösung. Auf Grundlage dieser Annahme wird es dann auch erst sinnvoll – der vierte und letzte Punkt –, eine detaillierte Theorie des problematischen Geistes

is a vital necessity if we are to survive and thrive as a species« (Kabat-Zinn 2013: 539). Diese Strategie wird auch in anderen Teilen der Achtsamkeitsströmung offensiv formuliert. So stellt etwa für Nyanaponika die Achtsamkeitsmeditation eine »Message of help« für den »Westen« dar (Nyanaponika 1992: 19).

19 Im Buch des MBCT-Kurses, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (Segal/Williams/Teasdale 2002), finden sich daher keine expliziten gesellschaftsdiagnostischen oder kulturkritischen Stellen.

20 In Bezug auf die Krisen der Welt schreibt Kabat-Zinn: »All stem from the human mind and human activity.« (Kabat-Zinn 2013: 539) Dieses Axiom, wonach das Leiden immer auf den menschlichen Geist zurückzuführen sei, bezeichnet Nyanaponika als »Mind Doctrine« (Nyanaponika 1992: 21).

auszuarbeiten, etwa die eines ›inneren Verschließens‹, der Zerstreuung oder des gehetzten Lebens im *doing mode* oder *automatic pilot* (vgl. etwa Kabat-Zinn 1994: 8).²¹

Die Legitimationsstrategie Kabat-Zinns zeichnet sich daher durch einen Reduktionismus aus: Es wird zwar eine gesellschaftliche Ebene benannt und beschrieben, doch letztlich sieht Kabat-Zinn das Problem in einem spezifischen menschlichen Innenleben, das durch einen *doing mode* strukturiert sei, der durch Achtsamkeit überwunden werden könne. Anders formuliert: In Kabat-Zinns Modellierung kommt die soziale, kulturelle und ökonomische Welt lediglich als Epiphänomen vor.

An dieser Entweltlichungstendenz möchte ich drei eng miteinander verwobene Aspekte hervorheben bzw. problematisieren: Der *erste Aspekt* betrifft die radikal individualistische Konzeption von gesellschaftlicher Veränderung, die bei Kabat-Zinn zum Ausdruck kommt. Sein Konzept ist individualistisch, da er letztlich jegliche Veränderung um den oben genannten Angelpunkt zentriert: ein Individuum, das achtsam wird. Radikal ist dieser Individualismus deshalb, weil zugleich keinerlei institutioneller Begriff entwickelt wird, worauf individuelle Veränderungen denn kumulieren könnten, wie es ein Bottom-up-Ansatz einer Graswurzelbewegung etwa vertreten könnte. Anders gesagt: Die Gesellschaft wird rein additiv als Versammlung Einzelner verstanden, womit sich der Begriff ›Gesellschaft‹ erübrigt.²²

Der *zweite Aspekt* ist die Verantwortungsfixierung, die sich als Konsequenz der Entweltlichung ergibt. Wenn das Leiden oder der Stress letztlich immer im Individuum begründet sind, dann sind sie auch dort zu überwinden. Das ist zwar zunächst als eine Form der Selbstermächtigung gedacht (Das Individuum ist dem Leiden nicht ausgeliefert!), aber weshalb soziale Probleme wie Ungleichheit oder die Beschleunigung des Lebenstempos infolge von ökonomischen

21 Der Erfolg dieser Begriffe – *doing mode* und *automatic pilot* –, die bei Kabat-Zinn als Gegenbegriffe zur Achtsamkeit oder *being mode* ein unbewusst-tätiges, reaktives, unfreies Selbst- und Weltverhältnis beschreiben, ist erstaunlich: Auch in kognitionswissenschaftlichen Arbeiten zum Thema werden sie weiterbearbeitet (vgl. Michalak/Heidenreich/Williams 2012: 15; Segal/Williams/Teasdale 2002: 70f.).

22 Innerhalb der soziologischen Theorie wird bei der Erklärung gesellschaftlicher Veränderungen zwischen einem »methodologischen Individualismus« und einem »methodologischen Holismus« unterschieden (vgl. Rosa/Strecker/Kottmann 2013: 19). Da diese methodologischen Ansätze aber jeweils ›Gesellschaft‹ erklären wollen, ist Kabat-Zinns Ansatz meines Erachtens als ›radikal-individualistisch‹ oder a-soziologisch zu bezeichnen. Auch wenn Kabat-Zinn in *Coming to Our Senses* institutionelle Veränderungen anführt, so spricht er doch letztlich immer nur über Subjekte in diesen (vgl. Kabat-Zinn 2005: 353).

Wachstumsregimen gerade in meditativen Praktiken und nicht etwa in gewerkschaftlicher Partizipation angegangen werden sollten, bleibt vor allem eines: erklärungsbedürftig.

Daraus ergibt sich der *dritte Aspekt*: Kabat-Zinns Modellierung der Achtsamkeit birgt die Gefahr, dass eine womöglich erreichte Selbstermächtigung des Individuums mit einer politischen Sprachlosigkeit einhergeht. Denn wenn gesellschaftliche Diagnosen lediglich als universales Problem hör- und als individuelles Problem lösbar werden, wird beispielsweise die Diagnose einer Beschleunigung der Welt unter der Hand zu einem psychisch zu bearbeitenden Problem. Dieses Problem verschärft sich noch, wenn die Theorien zur Genese des Leidens als allgemeingültige Theorien des menschlichen Seins formuliert werden, wenn Achtsamkeit als ein vom historischen Buddha vor 2500 Jahren »entdecktes« Heilmittel aufgefasst wird. Der Reduktionismus umfasst dann nämlich nicht nur die Zentrierung ums Individuum, sondern zudem zugleich eine Reduktion auf eine ontologisch-universelle Ebene.

Dieses Argument lässt sich am Beispiel beschleunigter Lebensverhältnisse konkretisieren. Die Zeitsoziologie hat – durchaus analog zu Kabat-Zinn – die soziale Beschleunigung als wichtiges Charakteristikum der gesellschaftlichen Transformation in der Moderne und vor allem ab den 1990er Jahren beschrieben (vgl. Rosa 2005). Zugleich arbeitet sie dabei heraus, wie daraus die strukturell bedingte Notwendigkeit eines flexiblen Lebens – etwa durch mehr befristete Arbeitsverträge, kürzere Produktionszyklen, hohe globale Konkurrenz etc. – als Anforderung an die Einzelnen herangetragen wird (vgl. ebd.: 352-390). Als adaptive, individuallebenspraktische Haltung stellt sich so eine dem Surfen vergleichbare Lebensgestaltung heraus, in der Veränderungen als Chancen gedeutet werden und aus der gegenwärtigen Situation heraus gehandelt wird (vgl. prägnant Rosa 2011: 218). Während aber in zeitsoziologischen Analysen die Ambivalenz und historische Bedingtheit herausgearbeitet wird (vgl. hier auch Sennett 2006), wird bei Kabat-Zinn gerade die Metapher des Surfens als Ideal verwendet, wie mit der angenommenen ontologisch-fundamentalen Impermanenz zu leben sei. So zitiert er etwa Swami Satchitananda wie folgt: »You can't stop the waves, but you can learn to surf.« (Kabat-Zinn 1994: 32) Die Vermengung von historisch-gesellschaftlichen und fundamental-ontologischen Strukturen – also etwa von Beschleunigungsgesellschaft und einer Grundannahme wie: »Die Welt ist Veränderung« – führt zur Gefahr der Naturalisierung bestehender Verhältnisse. Sprich: Die Beschleunigungsgesellschaft mitsamt ihren flexiblen Lebensverhältnissen wird als Ausdruck fundamentaler Unbeständigkeit erkannt, anstatt sie als konkrete, historisch gewordene und gemachte Struktur zu verstehen, die in ihrer Gemachtheit auch verändert werden könnte.

Zusammengefasst: Die bei Kabat-Zinn zu beobachtende Reduktionstendenz gesellschaftlicher Diagnosen lässt sich als eine Ignoranz der sozial-politischen Welt und als Zuflucht in eine sinnlich-alltägliche Welt deuten. Das um die gesellschaftliche Dimension entweltlichte Weltbild erkennt, dass Achtsamkeit eine kulturelle Praxis ihrer Zeit ist und als solche mit ihrer Zeit verwoben ist. Durch das Vergessen der Gewordenheit und der sozialen Bedingtheit entsteht die Gefahr einer sozialen und politischen Sprachlosigkeit. So wird nicht ersichtlich, wie aus der Achtsamkeitsströmung ein politisches Programm erwachsen könnte. Dieses müsste nämlich nicht nur die Arbeit am Individuum forcieren, sondern *auch* soziale Ursachen für das beklagte Leiden benennen *und* angehen. Kabat-Zinns Position lässt sich daher als ein gesellschaftskritischer Individualismus bezeichnen: Eine vordergründige Gesellschaftskritik kreist letztlich um ein Individuum, auf dessen Achtsamkeit alle Hoffnung ruht.

4. Fazit und Ausblick

Gesellschaftskritischer Individualismus – eine streitbare Position

Der Weg hin zu einer populären Achtsamkeit lässt sich durch drei Praktiken veranschaulichen, die zugleich als Chiffren verstanden werden können:

1. das extensive und disziplinierte Sitzen der *Vipassanā*-Meditation als Chiffre für eine sezierend-distanzierte Achtsamkeit, die letztlich auf eine überweltliche Erlösung zielt;
2. das alltägliche Gehen als Chiffre für eine verweltlichte Achtsamkeit des sinnlich-unmittelbaren und alltäglichen Hier und Jetzt, dem mit Interesse und Sorge begegnet wird; und
3. das Surfen als Entgrenzung der Anwendungsgebiete der Achtsamkeitspraktiken und als Chiffre für die Adaptivität oder Homologie der Achtsamkeit mit der gegenwärtigen Beschleunigungsgesellschaft.

Im vorliegenden Beitrag wurde die These ausgeführt, dass sich diese Popularisierung systematisch durch die von Kabat-Zinn forcierte Verweltlichung der Achtsamkeit als Reaktion auf zwei Herausforderungen – die religiös-buddhistischen Quellen und das Stigma der Weltabgewandtheit – verstehen lässt. Neben der Übersetzungsarbeit, Verwissenschaftlichung und Veralltäglichen der Achtsamkeit wurde dabei besonders auf die Ambivalenz eingegangen, die in dem von Kabat-Zinn formulierten Unbehagen an der modernen Welt zu sehen ist. Denn

trotz dieser gesellschaftskritischen Note erhebt er das Individuum zum Angelpunkt der Transformation und für die Überwindung des verschiedentlich ausgeführten Leidens. Diese Position kann als eine Entweltlichung beschrieben werden, also eine Ignoranz der sozialen Welt und der Sozialität des scheinbar Individuellen, Natürlichen oder Universellen. Diese Gleichzeitigkeit von Gesellschaftskritik und radikalem Individualismus stellt sich daher als ein Transformationsmodell des gesellschaftskritischen Individualismus dar.

Auf der einen Seite wird daraus deutlich, weshalb Kabat-Zinn für die Popularisierung der Achtsamkeitsströmung so entscheidend ist: Achtsamkeit wird zu einer in vielen gesellschaftlichen Bereichen anschlussfähigen Praxis – und dort, wo sie gesellschaftskritisch wird, bleibt sie letztlich doch ohne Zähne. Auf der anderen Seite kann es deshalb auch nicht verwundern, dass Achtsamkeit mit zunehmender Popularität selbst verstärkt zum Gegenstand der Kritik geworden ist (vgl. Stratmann 2016; Figl 2017; vor allem und für die vielfach diskutierte Kritik an einer *McMindfulness*, [Purser 2019]). Neben der Kritik an einem fehlenden explizit-normativen Framing, wie sie etwa aus buddhistischen Traditionen heraus formuliert werden könnte, oder der Kritik an der individualistischen Konzeption, die für strukturell denkende Autor:innen naheliegend wäre, lässt sich die Konzeption des gesellschaftskritischen Individualismus aber auch schlicht in der Sache selbst kritisieren:²³ Indem Kabat-Zinn Achtsamkeit explizit als Lösung vermeintlicher Probleme der Welt positioniert, aber das Individuum zum Angelpunkt erhebt, klafft eine unüberbrückbare Lücke zwischen einem selbstermächtigten Individuum und einem inhaltlosen Gesellschaftsbegriff oder zwischen dem Lokalen und einem »Phantom des Globalen«.²⁴

Mehr noch: Auch wenn Kabat-Zinn die Arbeit am Individuum hervorhebt, bleibt seine Position – durch die gesellschaftskritische Legitimierung – eine ethisch-politische Position. Über eine solche kann und muss in einer pluralistischen Demokratie diskutiert und gestritten werden. Gerade diese Streitbarkeit spricht aber einen wunden Punkt an. Denn Achtsamkeit übt – und das in vielen Kontexten unter Umständen auch völlig zu Recht – das Zuhören, das Verständnis und die Einsicht, nicht aber das Streitgespräch. Dabei scheint mir zudem die offensiv

23 Vgl. zur Unterscheidung externer Kritik und einer internen Kritik Jaeggi/Wesche 2016. Ich folge hier der internen Kritik.

24 Dies ist ein Begriff von Urs Stäheli, Karl H. Hörning und Julia Reuter (2004: 163), die, wenngleich nicht auf Achtsamkeit gemünzt, das grundsätzliche Problem einer Spannung zwischen lokaler Kritik und globalen Strukturen sehr präzise analysieren.

vorgetragene und vermeintlich wissenschaftliche Fundierung problematisch zu sein. Als ethisch-politische Position des gesellschaftskritischen Individualismus ist Achtsamkeit weder wissenschaftlich begründet noch unausweichlich oder gar alternativlos.²⁵ Auf das Problem des überbordenden Stresses etwa in Bildungseinrichtungen, Unternehmen und in privaten Lebensvollzügen gibt es viele Möglichkeiten zu reagieren und verschiedene soziale Ebenen, auf denen gehandelt werden kann. Ob Achtsamkeit *ein* oder *der* Lösungsansatz sein sollte, ist keine empirische oder wissenschaftliche, sondern vorrangig eine deliberativ zu bearbeitende Frage.

Dieses deliberative Moment lässt sich aber auch andersherum denken: Wenn Achtsamkeit in bestehende Institutionen eingeführt wird, kommt es unweigerlich zu konkreten, manifesten Widersprüchen – etwa zwischen Leistungsdruck innerhalb der Universitäten einerseits und einer Haltung der Gelassenheit und Ruhe andererseits. Wenn nun diese Widersprüche nicht Gegenstand des achtsamen Staunens über die Widersprüchlichkeit der Welt werden würden, könnten diese von Achtsamkeitspraktiken hervorgebrachten Spannungen auch einen soziologischen Lern- und Reflexionsprozess anstoßen. Es müsste dann um die Frage gehen, wie sich solche Erfahrungen in eine Sprache übersetzen ließen, mit der öffentlich und politisch diskutiert und gestritten werden könnte. Ein erster, ganz praktischer Schritt könnte sein, nicht nur zu meditieren, sondern vielleicht auch über die Bildungspolitik der letzten 20 Jahre zu diskutieren.

25 Das gilt freilich nicht nur für Achtsamkeitspraktiken, sondern auch für den Trend einer psychologisch-therapeutischen Weltdeutung, die seit der Mitte des letzten Jahrhunderts eine hegemoniale Deutungsschablone geworden ist (vgl. Illouz 2007; Rau 2010; Reckwitz 2013; Anhorn/Balzereit 2016).

Literatur

- Anhorn, Roland/Balzereit, Marcus (2016): »Die ›Arbeit am Sozialen‹ als ›Arbeit am Selbst‹ – Herrschaft, Soziale Arbeit und die therapeutische Regierungsweise im Neo-Liberalismus: Einführende Skizzierung eines Theorie- und Forschungsprogramms«, in: Roland Anhorn/Marcus Balzereit (Hg.), *Handbuch Therapeutisierung und Soziale Arbeit*, S. 3–203, Wiesbaden.
- Arat, Alp (2017): »What it Means to Be Truly Human: The Postsecular Hack of Mindfulness«, in: *Social Compass* 64(2), S. 167–179, doi.org/10.1177/0037768617697390.
- Barker, Kristin K. (2014): »Mindfulness Meditation: Do-It-Yourself Medicalization of Every Moment«, in: *Social Science & Medicine* 106, S. 168–176, doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.01.024.
- Baumann, Martin (1993): *Deutsche Buddhisten: Geschichte und Gemeinschaften*, Marburg.
- Bechert, Heinz (1966): *Buddhismus, Staat und Gesellschaft in den Ländern des Theravada-Buddhismus, Band 1: Grundlagen*. Ceylon, Frankfurt a.M./Berlin.
- Braun, Erik (2013): *The Birth of Insight: Meditation, Modern Buddhism, and the Burmese Monk Ledi Sayadaw*, Chicago.
- Brown, Candy Gunther (2016): »Can ›Secular‹ Mindfulness Be Separated from Religion?«, in: Ronald E. Purser/David Forbes/Adam Burke (Hg.), *Handbook of Mindfulness: Culture, Context, and Social Engagement*, Cham, S. 75–94.
- Cho, Francisca (2012): »Buddhism and Science: Translating and Re-translating Culture«, in: David L. McMahan (Hg.), *Buddhism in the Modern World*, London, S. 273–288.
- Figl, Bettina (2017): »Achtsamkeit ist ein Tranquilizer«. Meditation ist narzisstisch und geht nicht an die Wurzel des Problems: Theodore Zeldin, Historiker an der Universität Oxford, steht Meditation und Achtsamkeit kritisch gegenüber« (Interview), in: *tagblatt-wienerzeitung.at*, 10.05.2017, zuletzt aktualisiert am 30.03.2018, tagblatt-wienerzeitung.at/nachrichten/chronik/oesterreich/88537-Achtsamkeit-ist-ein-Tranquilizer.html [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Freiberger, Oliver/Kleine, Christoph (2011): *Buddhismus: Handbuch und kritische Einführung*, Göttingen.
- Fromm, Erich (1991): *Schriften aus dem Nachlass, Band 1: Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung*, hg. v. Rainer Funk, 4. Aufl., Weinheim/Basel.
- Fronsdal, Gil (1998): »Insight Meditation in the United States: Life, Liberty, and the Pursuit of Happiness«, in: Charles S. Prebish/Kenneth K. Tanaka (Hg.), *The Faces of Buddhism in America*, Berkeley u.a., S. 163–182.
- Gilpin, Richard (2008): »The Use of Theravāda Buddhist Practices and Perspectives in Mindfulness-Based Cognitive Therapy«, in: *Contemporary Buddhism* 9(2), S. 227–251, doi.org/10.1080/14639940802556560.
- Goenka, Satya Narayan (2008): *The Discourse Summaries: Talks from a Ten-Day Course in Vipassanā Meditation Condensed by William Hart*, 4. Aufl., Onalaska.
- Goldstein, Joseph (2003): *Insight Meditation: The Practice of Freedom*, Boston.
- Gombrich, Richard/Obeyesekere, Gananath (1988): *Buddhism Transformed: Religious Change in Sri Lanka*, Princeton.
- Gunaratana, Henepola (1993): *Mindfulness in Plain English*, Boston.
- Heidenreich, Thomas/Michalak, Johannes (Hg.; 2013): *Die »dritte Welle« der Verhaltenstherapie*, Weinheim.
- Illouz, Eva (2007): *Gefühle in Zeiten des Kapitalismus*, Frankfurt a.M.
- Jaeggi, Rahel/Wesche, Tilo (2016): »Einführung: Was ist Kritik?«, in: Dies. (Hg.), *Was ist Kritik?*, Frankfurt a.M., S. 7–20.

- Kabat-Zinn, Jon (1982): »An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation«, in: *General Hospital Psychiatry* 4(1), S. 33-47, doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3.
- Kabat-Zinn, Jon (1994): *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, New York.
- Kabat-Zinn, Jon (2005): *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*, New York.
- Kabat-Zinn, Jon (2013 [1990]): *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, rev. u. aktual. Aufl., New York.
- Keown, Damien (2005): *Lexikon des Buddhismus*, Düsseldorf.
- Knoblauch, Hubert (2009): *Populäre Religion: Auf dem Weg in eine spirituelle Gesellschaft*, Frankfurt a.M.
- Kornfield, Jack (1993): *A Path with Heart: A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life*, New York.
- Kury, Patrick (2011): »Selbsttechniken zwischen Tradition und Innovation: Die ersten deutschsprachigen Stress-Ratgeber der 1970er Jahre«, in: Sabine Maasen/Jens Elberfeld/Pascal Eitler/Maik Tändler (Hg.), *Das beratene Selbst*, Bielefeld.
- Lopez, Donald S. (2008): *Buddhism and Science: A Guide for the Perplexed*, Chicago.
- McMahan, David L. (2008): *The Making of Buddhist Modernism*, Oxford.
- Michalak, Johannes/Heidenreich, Thomas/Williams J. Mark G. (2012): *Achtsamkeit*, Göttingen.
- Nhat Hanh, Thich (1987): *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*, Boston.
- Nhat Hanh, Thich (1992): *Peace is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life*, New York.
- Nhat Hanh, Thich (2009) *Transformation and Healing: Sutra on the Four Establishments of Mindfulness*, New York.
- Nyanatiloka (Hg.; 1989): *Buddhistisches Wörterbuch: Kurzgefaßtes Handbuch der buddhistischen Lehren und Begriffe in alphabetischer Anordnung*, 4. Aufl., Konstanz.
- Nyanaponika (1992): *The Heart of Buddhist Meditation: A Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness. Satipatthana. With an Anthology of Relevant Texts translated from the Pali and Sanskrit*, Kandy.
- Nyanaponika (2014): *The Heart of Buddhist Meditation: The Buddha's Way of Mindfulness*, San Francisco.
- Prohl, Inken (2014): »Buddhism in Contemporary Europe«, in: Mario Poceski (Hg.), *The Wiley Blackwell Companion to East and Inner Asian Buddhism*, Oxford, S. 485-504.
- Puddicombe, Andy (2012): *Get Some Headspace: 10 Minutes Can Make All the Difference*, London.
- Purser, Ronald E. (2019): *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*, London.
- Rau, Alexandra (2010): *Psychopolitik*, Frankfurt a.M.
- Reckwitz, Andreas (2013): *Die Erfindung der Kreativität: Zum Prozess gesellschaftlicher Ästhetisierung*, 3. Aufl., Berlin.
- Rosa, Hartmut (2005): *Beschleunigung: Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*, Frankfurt a.M.
- Rosa, Hartmut (2011): »Terrorists and High-Speed Surfers: Towards a Sociological Conception of Performative Identity«, in: *BIOS – Zeitschrift für Biographiefor-*

- schung, *Oral History und Lebensverlaufsanalysen* 24(2), S. 204–223, nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssaoar-392302.
- Rosa, Hartmut/Strecker, David/Kottmann, Andrea (2013): *Soziologische Theorien*, 2. Aufl., Konstanz.
- Rutenberg, Jürgen von (2018): »Buddha to go«, in: *Zeit Magazin* 9, S. 16–23.
- Schluchter, Wolfgang (Hg.; 1984): *Max Webers Studie über Hinduismus und Buddhismus: Interpretation und Kritik*, Frankfurt a.M.
- Schmidt, Jacob (2020): *Achtsamkeit als kulturelle Praxis: Zu den Selbst-Welt-Modellen eines populären Phänomens*, Bielefeld.
- Schmidt, Stefan (2015): »Der Weg der Achtsamkeit: Vom historischen Buddhismus zur modernen Bewusstseinskultur«, in: Britta Hölzel/Christine Brähler (Hg.), *Achtsamkeit mitten im Leben*, München, S. 21–42.
- Segal, Zindel V./Williams, J. Mark G./Teasdale, John D. (2002): *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*, New York.
- Sennett, Richard (2006): *Der flexible Mensch*, 2. Aufl., Berlin.
- Sharf, Robert (1995): »Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience«, in: *Numen* 42(3), S. 228–283, [jstor.org/stable/3270219](https://www.jstor.org/stable/3270219).
- Stäheli, Urs/Hörning, Karl H./Reuter, Julia (2004): »Subversive Praktiken? Cultural Studies und die »Macht« der Globalisierung«, in: Karl H. Hörning/Julia Reuter (Hg.), *Doing Culture. Neue Positionen zum Verhältnis von Kultur und sozialer Praxis*, Bielefeld, S. 154–166.
- Stratmann, Birgit (2016): »»Achtsamkeit löst die Probleme nicht«. Interview mit Hartmut Rosa«, in: *Netzwerk Ethik heute*, 07.11.2016, ethik-heute.org/achtsamkeit-loest-unsere-probleme-nicht/ [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Tan, Chade-Meng (2012): *Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)*, New York.
- Valerio, Adam (2016): »Owning Mindfulness: A Bibliometric Analysis of Mindfulness Literature Trends Within and Outside of Buddhist Contexts«, in: *Contemporary Buddhism* 17(1), S. 157–183, doi.org/10.1080/14639947.2016.1162425.
- Weber, Max (2001): *Wirtschaft und Gesellschaft: Religiöse Gemeinschaften*, hg. v. Hans G. Kippenberg, Tübingen.
- Wilson, Jeff (2014): *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture*, New York.