

2 Forschungsstand

Es überrascht angesichts der Popularisierung des Themas Achtsamkeit nicht, dass neben der psychologischen und neurowissenschaftlichen Beforschung¹ von Achtsamkeitspraktiken auch Arbeiten entstanden sind, die die Achtsamkeitsströmung als kulturelles Phänomen bearbeiten. Von den zahlreichen Beschreibungsversuchen und Deutungsvorschlägen im Feuilleton abgesehen,² lassen sich diese Arbeiten entlang dreier Dimensionen systematisieren, nämlich danach, welche Stellung der Achtsamkeit im Rahmen der Arbeiten zukommt, wie differenziert die Achtsamkeitsströmung behandelt wird, und welche Haltung ihr gegenüber eingenommen wird. Im Folgenden werden nicht einzelne Arbeiten nacheinander vorgestellt, sondern es steht die Ordnung des Forschungsfeldes entlang dieser drei Dimensionen, zwischen denen sich die jeweiligen Arbeiten verorten lassen, im Vordergrund.

1 | Wie in den folgenden Teilen II und III argumentiert wird, ist diese medizinische, neurowissenschaftliche und psychologische Beforschung der Achtsamkeit als verstärkende Bedingung der Popularisierung zu verstehen. Für einen Überblick der Ergebnisse medizinisch-psychologischer Achtsamkeitsforschung sei auf die populärwissenschaftliche Überblicksarbeit *Altered Traits* verwiesen, die von den Protagonisten dieses Forschungszweiges, Daniel Goleman und Richard J. Davidson (2017), geschrieben wurde. Vgl. auch den Sammelband *Achtsamkeit*, der von Zimmermann/Spitz/Schmidt (2012) herausgegeben wurde. Ein instruktiver Überblicksartikel zur psychologischen und neurowissenschaftlichen Beforschung findet sich auch bei van Dam et al. (2018). Zur Analyse der öffentlichen Kommunikationsstrategien der neurowissenschaftlichen Ergebnisse durch Protagonist*innen der Achtsamkeit vgl. Eklöf (2015).

2 | Vgl. nur als Beispiele der bekannteren überregionalen Magazine und Zeitungen »Dekung!« von Bergmann (2017) in der *brand eins*, »Buddhismus to go« von Brauck/Nezik (2013) im *Der Spiegel*, »Achtung, Achtsamkeit!« von Balk (2016) in der *Frankfurter Allgemeine Zeitung* oder »Buddha to go« von Rutenberg (2018) im *Zeitmagazin*.

In Bezug auf die Stellung der Achtsamkeit reicht die Spannweite von einer illustrativen Funktion bis hin zu Arbeiten, die sich exklusiv dem Thema widmen. Erstere findet sich etwa in kulturwissenschaftlichen oder soziologischen Untersuchungen, in denen Meditationspraktiken, und bisweilen konkret Achtsamkeitspraktiken, als Beispiele für die zu exemplifizierenden Theorien oder Thesen – etwa die Beschleunigungstheorie oder die These einer zunehmend emotionalisierten und ästhetisierten Lebensführung – herangezogen werden (vgl. etwa Rosa 2016: 715; Nowotny 2016: 50ff.; bzw. Reckwitz 2017a: 194). Bezüglich letzteren ist zum einen die Studie *Mindful America* von Wilson (2014) und das *Handbook of Mindfulness* von Purser/Forbes/Burke (2016a) zu nennen. Zwischen der illustrativen und der exklusiven Behandlung des Themas sind religionswissenschaftliche Studien anzusiedeln, in denen die Achtsamkeitsströmung als Fortgang und Steigerung der Transformation des Buddhismus in der Moderne umfangreicher behandelt wird (vgl. etwa McMahan 2008: 215ff.; Braun 2013: 162ff.; Figl 2016: 213ff.). Die vorliegende Arbeit verortet sich in dieser Dimension als eine um die Achtsamkeitsströmung zentrierte Untersuchung, die davon ausgehend bereits vorhandene Deutungsvorschläge der Untersuchung verschiedener Disziplinen verarbeitet.

Mit Blick auf die zweite Dimension unterscheiden sich die Arbeiten beachtlich darin, wie differenziert die Achtsamkeitsströmung in den Blick genommen wird. Während manchmal undifferenziert von ›der‹ Achtsamkeit die Rede ist (etwa bei Reckwitz 2017a: 194; Rosa 2016: 175), werden meist selektiv spezifische Formen, Kurse oder Autoren behandelt (beispielsweise bei Weber 2016: 130; Binder 2012). In den sich exklusiv der Achtsamkeitsströmung zuwendenden Arbeiten wird das Thema hingegen breiter und differenzierter behandelt, wie etwa bei Wilson (2014). Diesem Differenzierungsbestreben schließe ich mich in dieser Arbeit an. Damit soll die Gefahr einer Homogenisierung der Achtsamkeitsströmung und die unzulässige Verallgemeinerung, die eine spezifische Ausprägung der Achtsamkeit mit der Achtsamkeitsströmung identifiziert, vermieden werden.

Bedeutsam für die vorliegende Arbeit ist jedoch vor allem die dritte Dimension: die der Achtsamkeitsströmung entgegengebrachte Haltung. Bei dem Durchgang durch die Forschungsliteratur fällt auf, dass es sich bei der Achtsamkeitsströmung um einen, bei aller inhaltlichen Variation, umkämpften und kontrovers diskutierten Untersuchungsgegenstand handelt. Sympathie und Abneigung, Hoffnung und Skepsis, Affirmation und Kritik stehen sich dabei gegenüber.

In affirmativer Absicht bringt etwa Gernot Böhme (2016: 22) Achtsamkeit als Ausgleich zu dem von ihm analysierten »ästhetischen Kapitalismus« ins Spiel und Harald Welzer bezeichnet Achtsamkeit als eine der »Maximen für den Weg in die reduktive Moderne« (Welzer 2015: 141). Ähnlich dazu wird Achtsamkeit von Andre-

as Weber (2016: 130) als Teil einer neuen und von ihm beschriebenen »Kultur des Lebens« in Anspruch genommen. In pädagogischen Ansätzen findet sich als Beispiel die Bezeichnung der Achtsamkeit als »liberatory practice in queer anti-opression pedagogy« (vgl. Berila 2016).³ Diesen Ansätzen ist gemein, dass sie die Achtsamkeitspraktiken im Dienste der jeweiligen emphatisch vertretenen theoretischen Ansätze deuten und damit eine ihnen gegenüber affirmative Haltung einnehmen.

Demgegenüber wird die Achtsamkeitsströmung jedoch auch vielfach problematisiert und kritisiert: Der britische Historiker Theodore Zeldin etwa bezeichnet Achtsamkeit in einem Interview als einen »Tranquilizer«: »Meditation löst keine sozialen Probleme, doch diese sind die Ursache von Angst und Stress.« (Figl 2017) Ähnlich dazu äußert sich der Soziologe Hartmut Rosa in einem Interview (vgl. Stratmann 2016). Der Vorwurf lautet demnach, dass es sich bei den Achtsamkeitspraktiken um eine Form der »Selbstbezogenheit«⁴ oder des Narzissmus handele, die entsprechend zu einer Entpolitisierung führen würden (vgl. auch Blei 2017).⁵ Achtsamkeit bestehe so in einer Flucht vor den gesellschaftlichen Unbehaglichkeiten und in einer vermeintlich tröstenden Zuflucht im Inneren des Selbst.

Der in der bisher genannten kritischen Forschungsliteratur artikulierte, letztlich moralische Vorbehalt gegenüber der Achtsamkeitsströmung, sie ignoriere die soziale und politische Welt, wird in anderen Ansätzen im Kontext neoliberaler Psychotechniken analysiert. Hier wird die Deutung der Achtsamkeit als ein Rückzug ins Selbst aus foucaultscher Perspektive als Zeichen für und Quelle der neoliberalen Verfassung der gegenwärtigen Gesellschaften gelesen. In dieser Deutung bringen Achtsam-

3 | Für die Erforschung der Achtsamkeit im pädagogischen Kontext sei auch der Sonderforschungsbereich 1015 »Muße. »Grenzen, Raumzeitlichkeit, Praktiken«, der an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg eingerichtet wurde, erwähnt, in dessen Rahmen auch Achtsamkeit, wenngleich aus psychologischer Perspektive, im schulischen Kontext erforscht wird (vgl. Gouda et al. 2016; Gimmel/ Keiling 2016).

4 | So etwa im Titel des Vortrags *Achtsamkeit und Selbstbezogenheit – eine Kritik aus gesellschaftspolitischer Sicht*, den Hartmut Rosa am 27.10.2016 an der Universität Hamburg gehalten hat (nachzuschauen unter <https://lecture2go.uni-hamburg.de/l2go/-/get/v/20412> zuletzt geprüft am: 25.06.2018).

5 | Diese Kritikform ist auch im Feuilleton populär: In seinem Pamphlet bringt Bergmann (2017) in der *brand eins* diese Kritik wie folgt auf den Punkt: Achtsamkeit sei ein »Tanz ums Ich« (ebd.: 53). Ebenso pointiert bis plakativ heißt es in einem Artikel auf *Zeit Online* über achtsame Ausmalbücher in Anlehnung an Adorno: »Das bunte Leben im falschen« (Weihser 2016). Auf *Spiegel Online* spricht Margarete Stokowski in ihrer Kolumne »Geil, Resignation!« der Achtsamkeit den Status einer »tröstenden Kulturtechnik« zu.

keitspraktiken ein neoliberales Selbst hervor, ein »*responsible, autonomous, choosing individual who dedicates themselves to a lifelong project of self-improvement and self-discipline*« (Arthington 2016: 87, Herv. im Original). Eine solche Selbstoptimierung durch Achtsamkeitspraktiken reproduziere demnach die neoliberale Verfassung der Spätmoderne, indem die Achtsamkeitspraktiken auf der Annahme eines radikal selbstverantwortlichen Subjekts basieren und dieses einüben.⁶ Diese Kritik besagt folglich nicht nur, dass es sich bei der Achtsamkeitsströmung um eine Reaktion auf, sondern um die Fortsetzung makrogesellschaftlicher Logiken mit nur scheinbar anderen Mitteln handelt. Kritisiert wird demnach eine vermeintliche Homologie.⁷ Die Kritik an der Achtsamkeit spannt sich somit zwischen dem Vorwurf der *Flucht vor* und der funktionalen *Passung zu* den gesellschaftlichen Verhältnissen auf. Im Kern behandelt also die Kritik der Achtsamkeitsströmung, wie auch die zuvor angeführte Affirmation, die im Zentrum dieser Arbeit stehenden Fragen nach dem Verhältnis der Achtsamkeitspraktiken zur spätmodernen Gesellschaft und nach dem Verhältnis der in der Achtsamkeitsströmung modellierten Formen des Selbst zur Welt.

Eine Zwischenposition zu diesen affirmativen und kritischen Analysen, die gleichzeitig Elemente beider Positionen enthält und als eine kritische Affirmation bezeichnet werden kann, findet sich in der »McMindfulness-Debatte«. Diese entwickelte sich im Anschluss an einen von Purser/Loy (2013) in der *Huffington Post* veröffentlichten Artikel »Beyond McMindfulness« und kumuliert in dem umfangreichen Sammelband *Handbook of Mindfulness*, das von Purser/Forbes/Burke (2016a) herausgegeben wurde und sich als erste umfassende kritische Auseinandersetzung mit der

6 | Vgl. auch zur Nennung der Achtsamkeit im Zuge der Analyse neoliberaler Glückstechniken Duttweiler (2007: 185, 204), zur Kritik der Achtsamkeit als Form der Selbstoptimierung Madsen (2015: 47ff.) und im Kontext der Debatte des Lifeloggings Wiedemann (2016: 72).

7 | In dieser Homologie-Kritik lassen sich auch andere Analysen nennen. So analysiert Barker (2014) Achtsamkeit innerhalb der Diagnose einer Ausdehnung der Medikalisierung. Durch die von Jon Kabat-Zinn forcierte Rekontextualisierung der Achtsamkeit als »meditation-as-medicine« wird diese zu einem berechenbaren und abrechenbaren Produkt der Gesundheitsindustrie (dazu Hickey 2010: 178; Wilson 2014: 75ff., 133ff.). Auch Rosa (2016: 666) illustriert anhand der Achtsamkeit eine »Resonanzverdinglichung«, die per Definition unverfügbare Resonanzerfahrungen instrumentell herzustellen versuche und damit Ausdruck der modernen Entfremdungstendenz sei. Reckwitz (2017a: 194) sieht dabei schon die Sehnsucht nach dieser Resonanz, wie sie in der Achtsamkeit zum Ausdruck komme und nicht erst deren Verdinglichung als zu problematisierendes Symptom der Spätmoderne.

Achtsamkeitsströmung versteht.⁸ Die Debatte stellt eine interne Auseinandersetzung dar, in der spezifische Achtsamkeitspraktiken und Verwendungsweisen, vor allem die medizinische Implementierung durch Jon Kabat-Zinn, kritisiert und andere verteidigt und bejaht werden. Dabei wird mit der Dichotomie zwischen einer ›richtigen‹, ›guten‹ oder ›wahren‹ Achtsamkeit und einer ›falschen‹ oder ›verkommenen‹ Version derselben, so etwa zwischen einer »critical mindfulness« und einer »neoliberal McMindfulness« oder zwischen einer »traditional« und »secular mindfulness«, operiert.⁹ Die Verteidigung des ›Eentlichen‹, wie diese Operation genannt werden könnte, lässt sich als ein Versuch verstehen, die Deutungshoheit der Achtsamkeit aus buddhistischer Perspektive nicht zu verlieren, da die Protagonisten der McMindfulness-Debatte selbst praktizierende Buddhisten sind (vgl. dazu auch Valerio 2016). So schreiben die Herausgeber des Sammelbands etwa: »[E]ach of the contributors of this volume *deeply care* about the dissemination and practice of mindfulness in society[.]« (Purser/Forbes/Burke 2016b: ix, Herv. im Original) McMindfulness erscheint hier als ein ›Teufelspakt‹ (»faustian bargain«), indem eigentlich befreiende Praktiken für unternehmerische Produktivität missbraucht werden, anstatt die soteriologische Ausrichtung des Buddhismus als moralisches Gebot zu befolgen (vgl. Purser/Loy 2013; auch Purser/Forbes/Burke 2016b: viif.):

»Rather than applying mindfulness as a means to awaken individuals and organizations from the unwholesome roots of greed, ill will and delusion, it is usually being refashioned into a banal, therapeutic, selfhelp technique that can actually reinforce those roots.« (Purser/Loy 2013)

Damit bleibt die Grundlage der Kritik buddhistisch, indem sie auf der moralischen Abwertung der im Buddhismus als negativ betrachteten Geisteszustände basiert (siehe unten, Teil II, vgl. dazu auch Hyland 2016).

8 | Es muss hierbei darauf hingewiesen werden, dass zuvor bereits Bazzano (2014a) den Sammelband *After Mindfulness* veröffentlichte, der aus einem Meditationsretreat hervorging und aus buddhistischer Perspektive das folgende Ziel hat: »to bring critical evaluation, as well as appreciation, of mindfulness« (Bazzano 2014b: ix). Auch dieser Sammelband arbeitet sich an der psychotherapeutisch-kognitionswissenschaftlichen Durchsetzung der Achtsamkeit ab. Gleichzeitig sieht Bazzano Anzeichen für einen in der Achtsamkeitsströmung mitangestoßenen »affective turn«, wie er in Anschluss an Barthes, Derrida und Deleuze formuliert (vgl. ebd.: x).

9 | Diese Dichotomie wird ebenfalls von Purser (2015: 23f., 42f.) kritisiert, der vor allem sein Augenmerk auf die Kritik der Gleichsetzung buddhistischer Praxis mit Achtsamkeit wie auch das kritische Hinterfragen sozialer Bedingungen für erlebtes Leiden als Teil der Achtsamkeitspraxis und -diskussion fordert.

Diese in der buddhistischen Moral fundierte Kritik einer verkommenen Achtsamkeit wird dabei – auch unter Rückgriff auf den Begriff des Neoliberalismus (vgl. Payne 2016: 148; aber auch King 2016: 39) – mit einer Kapitalismuskritik verbunden und mündet im bereits ausgeführten Vorwurf der sozial-politischen Ignoranz (Purser / Forbes / Burke 2016b: xvii).¹⁰ Vertreter*innen der McM mindfulness-Debatte lehnen daher eine spezifische Form der Achtsamkeit, die McM mindfulness, aus den analogen Gründen zu den zuvor ausgeführten kritischen Analysen ab: der Rückzug ins Selbst und eine Ignoranz der sozialen Welt. Hingegen wird eine kritische Achtsamkeit, die über soziale Verhältnisse reflektiert, affirmiert – manchmal unter dem Rückgriff auf die buddhistische Formulierung der ›Richtigen Achtsamkeit‹ (Pāli: *sammā-sati*; Sanskrit: *samyak-smṛti*) (vgl. Purser / Milillo 2014).¹¹

Neben dieser Affirmation, Kritik und kritischen Affirmation der Achtsamkeitsströmung gibt es eine weitere Haltung, die sich sowohl der Affirmation als auch der Kritik enthält. Hier wird der Versuch unternommen, die Transformation buddhistischer Praktiken hin zu der populären Achtsamkeit historisch nachzuvollziehen (vgl. Wilson 2014; McMahan 2008) oder in qualitativer Feldforschung etwa nach der mikrosoziologischen Bedeutsamkeit des Schweigens (vgl. Pagis 2009, 2010) oder den Formen der in Achtsamkeitspraktiken hervorgebrachten Subjektivitäten in spezifischen Kontexten zu fragen.¹² Besonders erweisen sich für die folgende Arbeit

10 | So schreiben die Herausgeber des Sammelbandes das Folgende: »The unspoken assumption here is that there is nothing inherently dysfunctional with capitalism itself; rather, we simply are not mindful or resilient enough as individuals to be fully functioning, authentic, and happy human beings. The mindfulness revolution promises to bring relief and resolution to individuals debilitated by the demands of late capitalism, but without any political agenda, or any substantial challenge to the institutional structures which enable capitalism to inject its toxicity system-wide.« (Purser / Forbes / Burke 2016b: xvii)

11 | Ein guter Überblick über die Debatte zwischen der Kritik einer McM mindfulness und deren Verteidigung ist in der »Meta-Kritik« Zack Walshs zu finden (vgl. Walsh 2016). Dass die Rezeption Foucaults auch dazu dienen kann, nach Spielräumen der Freiheit zu suchen, sei mit dem Verweis auf Ng (2016) verdeutlicht, der die Analyse der Mikrophysik der Macht nutzt, um Raum zu schaffen für eine kritische »Mindfulness of Critique«. Hier ist auch Carvalho (2013) mit seiner Dissertation »Performing Meditation« zu nennen, der Foucaults Konzept der ›Technologien des Selbst‹ verwendet, um die abweichende Produktivität der konkreten ausgeübten Praktiken zu betonen (vgl. ähnlich dazu auch Binder 2012).

12 | So erforscht Michal Pagis (2009; 2010) das Schweigen in der Tradition Goenkas und Stefan Binder (2012) die Produktivität von Subjektivität und Welt in den Achtsamkeitspraktiken in der Tradition Nhat Hanhs (ähnlich auch Carvalho 2013).

diejenigen Studien als anschlussfähig, die das Fortwirken kultureller Muster in der Achtsamkeitsströmung untersuchen (vgl. etwa Arat 2017; McMahan 2008; Rosenthal 2019), Achtsamkeit in den Kontext moderner Sinnsuche und Sakralisierungstendenzen stellen (vgl. Gugutzer 2016: 147; auch Figl 2016: 231f.; Brown 2016; Nehring / Ernst 2014) oder sie in Bezug auf die gegenwärtige Beschleunigungsgesellschaft deuten (vgl. Schröder 2009: 251; Heschel 2018; Nowotny 2016: 50, 53).¹³ Hierbei steht nicht die Analyse der Flucht vor den gesellschaftlichen Verhältnissen oder eine These der Homologie, sondern die deskriptive Beschreibung der kulturellen Praktiken im Vordergrund.

Der Anspruch der vorliegenden Arbeit ist es, die bereits erschienenen Analysen zu verwenden, dabei aber drei Aspekte zu betonen: Erstens wird die Achtsamkeitsströmung ins Zentrum gerückt, anstatt sie nur illustrativ zu behandeln. Damit soll sie, zweitens, möglichst differenziert statt nur selektiv bearbeitet werden. Dadurch wird erhofft, übersimplifizierende Deutungs- und Vereindeutigungsversuche vermeiden zu können. Die präzise und differenzierte Analyse der Achtsamkeitsströmung und die Frage ihrer Verwobenheit mit der Moderne wird möglich, wenn die der kontroversen Haltung gegenüber der Achtsamkeitsströmung zugrundeliegende Frage nach dem in den Achtsamkeitspraktiken produzierten Verhältnis zwischen Selbst und Welt präzisiert wird. Dazu ist zu analysieren, was jeweils – in der Achtsamkeitsströmung, aber auch in der modernen Kultur und der spätmodernen Gesellschaft – als Selbst, Welt und Selbst-Welt-Verhältnis modelliert wird. Drittens wird dem umkämpften Untersuchungsgegenstand zum Trotz, den zuletzt genannten Ansätzen folgend, eine enthaltsam-deskriptive Haltung der Achtsamkeitsströmung gegenüber eingenommen, anstatt ihr (oder spezifischen Ausprägungen) grundsätzlich affirmativ oder kritisch zu begegnen. Indem aber die Achtsamkeitsströmung in der vorliegenden Arbeit kulturalisiert und soziologisiert wird, enthält sie nichtsdestotrotz eine kritische Konnotation: Sie relativiert das akulturelle und asoziale Selbstverständnis der Achtsamkeitsströmung. Aus der in dieser Arbeit vertretenen Perspektive gibt es weder ein ›richtiges Selbst‹ noch eine ›eigentliche Welt‹, sondern nur historisch gewachsene, kulturell kontingente, gesellschaftlich geprägte und sich in konkreten Praktiken aktualisierende ›Selbst-Welt-Modelle‹. Dieser analytische Schlüsselbegriff wird nun im folgenden Kapitel näher bestimmt.

13 | Es sei hier auch auf den Artikel »Auf dem Weg in eine achtsame Gesellschaft« von Thea Boldt (2014) verwiesen. Dieser entpuppt sich jedoch eher als historische Hinführung und Beschreibung der Verbreitung des Buddhismus im Westen, als eine Bearbeitung der im Titel zu vermutenden Frage – nämlich nach der Verflechtung von Achtsamkeit und Gesellschaft – zu liefern.

