

# 1 Einleitung: Achtsamkeit als Selbst-Welt-Modell gelingenden Lebens

---

*In einem abgeschiedenen Zentrum für Meditation kommt für mehrere Wochen eine kleine Gruppe von Menschen zusammen. Sie verpflichten sich, während der Zeit weder zu reden, noch nach 12 Uhr mittags zu essen. Auch jegliche Lektüre soll vermieden werden. Sie sind hier, um zu meditieren, von morgens 5 Uhr bis abends um 21 Uhr. Abwechselnd zwischen einstündigen Sitzmeditationen und einstündigen Gehmeditationen wird der Tag nur durch zwei Mahlzeiten, einen Abendvortrag und ein kurzes Gespräch mit dem Meditationslehrenden unterbrochen. Während der gesamten Zeit, vom ersten Augenblick des Aufwachens bis zum letzten vor dem Einschlafen, werden alle Aktivitäten – Aufstehen, Gehen, Waschen, Essen, Stehenbleiben, Handbewegen, Hinsetzen, Hinlegen – nicht nur langsam wie in Zeitlupe ausgeübt, sondern jeder Moment soll dabei so genau wie nur möglich und ohne Unterbrechungen kontinuierlich beobachtet werden. Während der Sitzmeditation in der Meditationshalle thronen die Meditierenden wie Buddhastatuen auf Kissen, aufrecht, die Hände vor dem Körper, die Knie den Boden berührend. Sie schließen die Augen und beginnen zu beobachten, wie sich der Bauch bei der Einatmung anhebt und wie er sich bei der Ausatmung senkt. Welche Empfindungen werden wahrgenommen? Kälte, Wärme, Kontraktion, Schmerz? Gleich welche Gedanken, Körperempfindungen oder Emotionen auftreten, gleich welche Störungen sich in das Bewusstsein drängen mögen: die Gesichter bleiben regungslos.*

\* \* \*

*In einem Yoga-Studio setzen sich die Kurs-Teilnehmenden in einen Kreis auf die ausgelegten Meditationskissen. Sie werden sich in den nächsten acht Wochen wöchentlich treffen, um sich jeweils zwei Stunden mit Stressbewältigung auseinanderzusetzen und eine Meditationsform zu erlernen, die sie auch zuhause täglich für 45 Minuten bis*

zu einer Stunde üben sollen. Bei der ersten Sitzung bekommen sie etwas in die Hand gelegt. Nach und nach betasten sie es, riechen und schmecken daran, bis sie eine Rosine zu erkennen meinen. Sie führen diese langsam in den Mund, erfühlen die raue Struktur und beißen zu. Plötzlich breitet sich Süße aus. In aller Ruhe wird weiter gekaut und geschluckt... Die Übung dauert mehrere Minuten. Es ist eine Vorübung, eine Demonstration: Wie intensiv doch das Alltägliche riechen und schmecken kann! Sie tauschen sich in Gesprächen aus: Was haben sie während der Übung unmittelbar und sinnlich beobachtet?

\* \* \*

In der Straßenbahn bleiben zehn Minuten Zeit, bevor die Arbeit beginnt. Das iPhone wird gezückt, die Kopfhörer aufgesetzt und die App gestartet. Die ruhige Stimme begrüßt zum Zehn-Tage-Einstieg in die Meditation. Ein kurzes, animiertes Video erklärt zwar, täglich direkt nach dem Aufstehen sei die beste Zeit zu meditieren, »but you might need to be flexible with that«. Dann beginnt die Übung. Drei tiefe Atemzüge, geschlossene Augen und ein kurzes Erspüren der Körperempfindungen von Kopf bis Fuß. Nun wird die Aufmerksamkeit auf den Atem gerichtet. Die Atemzüge werden gezählt, immer von eins bis zehn. Verliert sich die Aufmerksamkeit in Gedanken, gilt es, erneut zu beginnen. Nach ein paar Minuten wird der Fokus und jede Kontrolle für wenige Sekunden aufgelöst. Danach werden die Augen geöffnet, der Körper gedehnt und für einen kurzen Moment soll die Ruhe genossen werden. »I'm looking forward to seeing you back here tomorrow.«

\* \* \*

Drei Szenen der Gegenwart. Sie verbindet die Einübung eines eigenwilligen Verhältnisses eines Menschen zu sich selbst. Sie verbindet die Suche nach einer Mitte zwischen Aktivität und Passivität, nach einer Gelassenheit zwischen Ekstase und Erschlaffung. Diese Praktiken verbindet, dass sie das rastlose Hetzen ebenso wie das träumerische Faulenzen kritisieren. Sie verbindet der Wunsch, ein gelingendes und sinnerfülltes Leben zu führen. Und vor allem verbindet sie ein Begriff: Achtsamkeit.

In den 1920er-Jahren vom deutschsprachigen buddhistischen Mönch Nyanatiloka als eine Übersetzung des buddhistischen Konzepts *sati* (Pāli) oder *smṛti* (Sanskrit) etabliert (vgl. Schmidt 2015: 33; Nyanatiloka 1989: 7, 203),<sup>1</sup> wird Achtsamkeit (engl. *mindfulness*) seit den 1960er-Jahren, insbesondere aber nach der Jahrtausendwende,

---

1 | Die Übersetzungen der Pāli- und Sanskrit-Begriffe entnehme ich in dieser Arbeit durchgängig dem *Lexikon des Buddhismus* von Keown (2005).

zum Inbegriff des populären Buddhismus und zum Label verschiedener Meditationsformen. Bei der Popularisierung der Achtsamkeit<sup>2</sup> spielt der große Eifer, mit dem sich die psychologische, medizinische und neurowissenschaftliche Forschung auf sie stürzt, eine entscheidende Rolle (vgl. dazu Abbildung 1a, S. 21). Achtsamkeit wird hier als eine wissenschaftlich fundierte und in ihren gesundheitsfördernden Effekten belegte Meditationsform in verschiedenen gesellschaftlichen Kontexten angepriesen. Nicht mehr nur im therapeutischen Setting, aus dem heraus das rege wissenschaftliche Interesse seinen Anfang nimmt, sondern auch in der Wirtschaft gilt Achtsamkeit fortan als neueste Mode des *human resource management*. So bieten etwa SAP oder Google Achtsamkeitskurse an. In der Schulpädagogik wird Achtsamkeit verstärkt eingesetzt und an Hochschulen versuchen immer mehr Projekte, Achtsamkeit für Lehrende und Studierende fruchtbar zu machen.<sup>3</sup> Auch in der Populärkultur finden sich verstärkt explizite und implizite Verweise auf Buddhismus und Achtsamkeit – so etwa in dem 2014 oscarprämierten Film *Birdman*. In der Presse wird Achtsamkeit vielfach behandelt (vgl. dazu Abbildung 1b, S. 21) 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 dem Gegenstand gewidmet sind.<sup>4</sup>

Die einleitenden fiktiven Beschreibungen real existierender Programme exemplifizieren als Vignetten die Bandbreite gegenwärtig praktizierter Achtsamkeit: von der rigorosen, asketisch anmutenden und disziplinierten Praxis, die unter Anleitung von buddhistischen oder laien-buddhistischen Lehrenden extensiv mehrere Tage bis wochen- und monatelang eingeübt wird (exemplifiziert in der ersten Vignette am Beispiel der Mahasi-Tradition), über systematische Programme zur Stressbewältigung im gesundheitspräventiven Kontext (veranschaulicht in der zweiten Vignette am Beispiel des Programms *Mindfulness-Based Stress Reduction*, kurz: MBSR) bis hin zur

---

2 | Wenn ich im Singular von ›der Achtsamkeit‹ schreibe, so ist dabei jedoch stets die Pluralität der in den westlichen Gesellschaften populär gewordenen Achtsamkeitspraktiken gemeint. Um diese Pluralität zu betonen, spreche ich auch von der ›Achtsamkeitsströmung‹ (vgl. dazu unten, Kapitel 5, S. 75).

3 | Als Beispiele seien hier etwa das Projekt *GIK – Gesundheit, Integration, Konzentration – Achtsamkeit in der Schule*, das von der Universität Duisburg-Essen betreut wird, das Thüringer Projekt *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* oder das Gesundheitsförderungsprojekt *Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der EAH Jena* genannt (vgl. zu letzterem Sandbothe 2015).

4 | Zur Popularisierung der Achtsamkeit samt zahlreicher Referenzen vgl. unten, Kapitel 5.

smartphone-basierten Meditation *on the go* (wie etwa die in der dritten Vignette beschriebene Meditationsapp *Headspace*).

Obwohl die Szenen ein Phänomen unserer Zeit darstellen, scheinen sie wie aus der Zeit gefallen. Der zentrifugalen Kraft der Moderne, die im Modus des Mehr, Weiter und Schneller die Welt immer weiter verdichtet, scheint Achtsamkeit eine zentripetale Bewegung entgegenzusetzen: Im Gegebenen sucht sie das Eigentliche; sie vertieft sich in das »Hier und Jetzt«. Doch wie ist dieses Verhältnis zwischen zentrifugaler und zentripetaler Bewegung genauer zu bestimmen? Ist nur erstere genuin modern, während letztere und damit Achtsamkeit als Gegenbewegung zu bestimmen wäre? Ist überdies Achtsamkeit ein religiöses, vormodernes Residuum, das die vermeintlichen Probleme der westlichen Moderne zu trösten versucht?

Die vorliegende Arbeit widerspricht dieser oppositionellen Deutung des Verhältnisses von Moderne und Achtsamkeit. Die leitende These dieser Arbeit besagt vielmehr, dass Achtsamkeit selbst zutiefst modern ist und gerade nicht eine Gegenbewegung zur Moderne oder gar ein vormodernes Überbleibsel darstellt. Achtsamkeit lässt sich vielmehr als Ausdruck und Symptom einer in sich zutiefst gespaltenen Moderne verstehen. Diese Moderne operierte von Beginn an nicht nur im Modus der instrumentellen Weltvergrößerung und Naturbeherrschung, sondern auch in dem einer gesteigerten Wendung zum Subjekt. Letzteren umfassenden neuzeitlichen Prozess hat etwa Charles Taylor (2012) in seiner Studie zur neuzeitlichen Identität als »Innerlichkeit« beschrieben, als die Herausbildung der Überzeugung, dass Menschen Wesen mit einer »inneren Natur« sind, die es zu beherrschen oder zu erkunden gelte (vgl. ebd.: 330). Moderne heißt also von Anbeginn zentrifugale *und* zentripetale Kraft, Weltbeherrschung *und* Selbstvertiefung, die Erforschung der äußeren *und* der inneren Welt. Aus dieser Perspektive erweist sich die zentripetale Selbstvergewisserung als genuin modernes Phänomen, die sich in der Spätmoderne in der Popularisierung der meditativen Achtsamkeit nachverfolgen lässt.<sup>5</sup>

Das Forschungsinteresse dieser Untersuchung entstand aus einer Irritation heraus:<sup>6</sup> Wie kommt es in unserer Zeit zu einer solchen Faszination und Popularität der achtsamen Verinnerlichung? Wie also ist, so die zentrale Frage dieser Arbeit, die

---

5 | Der Begriff der Spätmoderne wird von verschiedenen Autoren zeitlich ab den 1960er-, spätestens den 1970er-Jahren terminiert (etwa Reckwitz 2006: 24) und dabei von Hartmut Rosa zeitsoziologisch strukturell als eine Epoche des intragenerationalen sozialen Wandels bestimmt (vgl. Rosa 2005a: 178). Ich verwende den Begriff hier in erster Linie als eine historisch ordnende Heuristik.

6 | Vgl. zum soziologischen Ursprungsimpuls des »Hier stimmt etwas nicht« Rosa (2009b: 88).

Achtsamkeitsströmung verflochten mit der Moderne und Spätmoderne? Nach dieser Verflechtung zu fragen, soll dabei zweierlei heißen: Wie lässt sich die Achtsamkeitsströmung einerseits als ein Produkt der (Spät-)Moderne verstehen und, andererseits, inwiefern produziert oder moduliert sie die (Spät-)Moderne ihrerseits? Gefragt wird also nicht nur danach, inwiefern Achtsamkeit geformt wurde und inwiefern sie modern ist, sondern auch danach, in welcher Hinsicht die Achtsamkeitsströmung die Kultur der (Spät-)Moderne formt und moduliert.

Drei Ausgangsbeobachtungen begründen in der vorliegenden Arbeit den Zugang zur Achtsamkeitsströmung: Erstens wird in den Achtsamkeitspraktiken versucht, das Selbst und dessen Verhältnis zur Welt zu transformieren. Bei verschiedenen inhaltlichen Variationen dieser Transformationsbemühungen geht es dabei letztlich um das Streben nach einem befreiten und freien Selbst. Zweitens artikuliert sich in der Achtsamkeitsströmung fast durchgängig ein Unbehagen an der spätmodernen Welt. Dabei differieren die Diagnosen von Umweltkatastrophen über einen angeblichen Materialismus bis hin zu einer beschleunigten Welt des Stresses und der Überforderung. Drittens wird demgegenüber – neben dem konkreten Nutzen wie etwa der Stressreduktion – ein Heilsversprechen unterbreitet, das darin besteht, ein gutes und gelingendes Leben zu ermöglichen.

Ich fasse deshalb die Achtsamkeitsströmung als ein ethisches Programm, das die Form des In-die-Welt-Gestelltseins des Subjekts diskursiv verhandelt und mittels Meditationsübungen zu modulieren versucht. Für die Analyse der Achtsamkeitsströmung schlage ich den analytischen Schlüsselbegriff der ›Selbst-Welt-Modelle‹ vor. Damit sind die impliziten oder expliziten, in der Achtsamkeitsströmung kritisierten und angestrebten ›Selbste‹, ›Welten‹ und ›Selbst-Welt-Verhältnisse‹ gemeint. Die Begriffe ›Selbst‹, ›Welt‹ und ›Selbst-Welt-Verhältnis‹ sind dabei zum einen weniger inhaltlich als vielmehr strukturell bestimmt und fußen zum anderen nicht in einem objektivistischen, sondern in einem subjektivistisch-phänomenologischen und konstruktivistischen Verständnis der Wirklichkeit. Damit soll erstens zum Ausdruck gebracht werden, dass jedes In-die-Welt-Gestelltsein eine Artikulation zwischen einem Innen und Außen hervorbringt, also zwischen etwas, das eine Erfahrung hat (Selbst) und etwas, dem sich genähert, von dem sich entfernt, das beschrieben und erklärt werden kann, also einer dinglichen, sozialen und evtl. intelligiblen Welt. Zweitens soll damit ausgedrückt werden, dass die in ethischen Programmen spezifizierten ›Selbste‹ und ›Welten‹, wie auch die Grenzmarkierungen dieser Differenz, kulturell kontingent sind. Achtsamkeitsübungen stellen sich aus dieser Perspektive als Selbst-Welt-Modellierungen dar, in denen versucht wird, entlang spezifischer Selbst-Welt-Modelle das Selbst und die Welt zu formen.

Der Begriff der ›Selbst-Welt-Modelle‹ dient in der Arbeit als Scharnier, um die Verflechtung der Achtsamkeitsströmung mit der Kultur der Moderne und mit der spätmodernen Gesellschaft zu analysieren. Zu fragen ist demnach, inwiefern die Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeitsströmung wirkmächtige Selbst-Welt-Modelle der Moderne aktualisieren und wie diese Aktualisierungen in die Logik der spätmodernen Gegenwartsgesellschaft eingebunden sind. Die Arbeit bearbeitet damit im Kern das sozialtheoretische Problem des Verhältnisses von Mikro- und Makroebene am konkreten Beispiel der Achtsamkeitsströmung.

Zwei theoretische Verortungen bilden den Hintergrund dieses Vorhabens: Erstens steht es in der Tradition einer Soziologie der Weltbeziehungen, wie sie jüngst von Hartmut Rosa (2016) entwickelt wurde. Dabei fokussiert die Arbeit aber weniger die sozialphilosophische oder sozialtheoretische Frage nach gelingenden oder misslingenden Weltbeziehungen, sondern verfolgt eine an konkreten kulturellen Praktiken orientierte Analyse. Mit dieser Zentrierung der Untersuchung um die Analyse von kulturellen Praktiken schließt sich die Arbeit, zweitens, einer gegenwärtig umfangreich diskutierten kulturwissenschaftlichen Position an, die sich als Praxistheorie oder Praxeologie versteht und im deutschsprachigen Raum vor allem von Andreas Reckwitz vorangetrieben wurde. Praxeologien interessieren sich gerade für das Ineinandergreifen von Mikro- und Makroebene und berücksichtigen dabei sowohl das kulturelle und soziale Eingebettetsein einzelner Praktiken als auch die Dynamik und Offenheit der Kultur, die sich in konkreten Analysen von Praktiken zeigt (vgl. dazu einschlägig Reckwitz 2003). Die in dieser Arbeit vorgeschlagene analytische Schlusskategorie der Selbst-Welt-Modelle erweist sich also als praxeologisierte Analyse von Weltbeziehungen.

Aus diesem praxeologischen Impuls ergibt sich auch die Betonung eines deskriptiven statt normativen Zugangs zu dem umkämpften Begriff ›Achtsamkeit‹. Während in den ›Psy‹-Wissenschaften (vgl. Rose 1996) und Neurowissenschaften, die den Diskurs um Achtsamkeit zweifelsohne hegemonial bestimmen, eine emphatische Affinität zu den Achtsamkeitspraktiken vorherrscht, wird vor allem in feuilletonistischen, aber auch in soziologischen und kulturwissenschaftlichen Beobachtungen eher Skepsis und Ablehnung formuliert. Diese speisen sich zunächst, so lässt sich zumindest vermuten, aus dem Selbstverständnis, wonach sich die Moderne durch eine »ethische Enthaltensamkeit« (Jaeggi 2014: 18) auszeichnet, die sich aus dem liberalen Gebot des Pluralismus und Individualismus ergibt und so zu einer »Privatisierung des Guten« (Rosa 2016: 38, Herv. im Original) geführt hat. Die Achtsamkeitsströmung hingegen propagiert spezifische Vorstellungen des gelingenden Lebens und ruft auf, diese durch Achtsamkeitsmeditationspraktiken einzuüben und zu vollziehen.

Vor allem aber entfaltet sich die populäre wie wissenschaftliche Kritik an der Achtsamkeit entlang dreier Vorwürfe: Bei der Achtsamkeit handele es sich, erstens, um eine narzisstische Selbstbezogenheit oder, zweitens, um eine Weltflucht oder gar, drittens, um eine Dynamisierungsressource des Kapitalismus.<sup>7</sup> Diese Kritiken wiederholen bekannte Deutungsmuster. Zunächst ist hier an die Kritik der großen zentripetalen Bewegungen der Moderne zu denken, wie sie etwa in Hegels Kritik an der Romantik als solipsistische, »leere Subjektivität« (vgl. Bohrer 1989b: 142) oder in der Debatte um eine narzisstische Kultur in Folge der 1960er-Jahre und ihren Gegenkulturen (vgl. Taylor 1995) zum Ausdruck kommt. Dann wird Max Webers wirkmächtige Deutung des frühen Buddhismus als weltflüchtige Welthaltung fortgeschrieben (vgl. Weber 2001: 439; vgl. dazu auch Schluchter 1984), mit der Weber bereits in der Tradition der ersten populären Rezeption des Buddhismus durch Arthur Schopenhauers steht (vgl. Breuer 2001: 233). Schließlich speist sich die Kritik an der Achtsamkeit aus der zeitdiagnostischen Mode, in der potenziell kritische Praktiken als letztlich systemstützende Ressourcen des Kapitalismus aufgefasst werden – eine Position, die prominent in dem Buch *Der neue Geist des Kapitalismus* von Boltanski / Chiapello (2003) vertreten wird (vgl. dazu kritisch van Dyk 2009).

Die vorliegende Arbeit hält diese dichotomisierende Verortung der Achtsamkeit zwischen Weltflucht und Selbstbezogenheit und zwischen systemstützend oder -stürzend aus inhaltlichen und sozialtheoretisch-methodologischen Gründen für unzureichend und unproduktiv. Inhaltlich muss differenziert werden, ob alle Praktiken des Selbst notwendigerweise selbstbezogen sind, wie genau größtenteils den Alltag affirmierende Praktiken als weltflüchtig gekennzeichnet werden können oder wie in einem totalitär gedachten Kapitalismus überhaupt störende Momente zu denken wären. Diese Arbeit hat den Anspruch, diese Schwächen durch die präzise Rekonstruktion der in der Achtsamkeitsströmung modellierten Selbst-Welt-Modelle zu beheben.

Die inhaltlichen Gründe führen zu den sozialtheoretisch-methodologischen Gründen für die Ablehnung einer dichotomisierenden Verortung der Achtsamkeit: Die oben genannten Kritiken übergehen tendenziell die Heterogenität der Achtsamkeitsströmung selbst und müssen sich daher dem Vorwurf der Homogenisierung von vielfältiger sozialer Wirklichkeit aussetzen; darüber hinaus spiegelt sich darin eine Marginalisierung der mikrosozialen Ebene wieder. Damit basieren diese Kritikmuster auf einer Logik der Subsumption. Subsumptionen tragen etwa mit den Begriffen ›Weltflucht‹ oder ›Selbstbezogenheit‹ bereits implizit oder explizit eine spezifische Vorstellung der ›Welt‹, von der sich abgewendet, oder des ›Selbst‹, auf das sich bezogen

7 | Zu einem ausführlicheren Forschungsstand vgl. unten, Kapitel 2.

wird, an die Praktiken heran. Durch diese herangetragen, nicht reflektierten Selbst- und Weltbegriffe gerät die Produktivität von Praktiken aus dem Blick. Nicht nur werden in Praktiken andere Selbst-Welt-*Verhältnisse* modelliert, sondern auch just das, was als ›Selbst‹ und was als ›Welt‹ zu verstehen ist.

Anstatt sich auf eine absteigende oder eine aufsteigende Analyse festzulegen – also *top down* bzw. *bottom up* –, versucht sich diese Arbeit daher in einer Pendelbewegung. In den Achtsamkeitspraktiken das Gesellschaftliche oder Kulturelle aufzuspüren und damit im Konkreten das Allgemeinere im Modus einer Subsumptionsbewegung zu erblicken, wechselt sich ab mit der Herausarbeitung des Neuen, das sich dem Allgemeinen entzieht oder dieses gar stört. Um es kinematografisch auszudrücken: Weder sollen durch ein Close-up die Weite, noch durch eine Totale die wichtigen Details ausgeblendet werden. Vielmehr unternehme ich in dieser Untersuchung den Versuch, heraus- und hereinzuzoomen und häufig eine (für die Detail- oder Panoramaverliebten manchmal unbefriedigende) Zwischenperspektive der Halbtotale einzunehmen.

Diese Pendelbewegung wird in drei inhaltlichen Teilen ausgeführt, denen ein grundlegender Teil I vorangestellt ist. Diese Grundlegungen umfassen eine kurze Skizze des Forschungsstandes zum Thema Achtsamkeit (Kapitel 2), die Explikation des methodologischen Programms der Analyse von Selbst-Welt-Modellen (Kapitel 3) und einige Anmerkungen zum methodischen Vorgehen (Kapitel 4).

Der erste inhaltliche Teil II wendet sich der Achtsamkeitsströmung zu. Nach einer kurzen Einführung und einer entlang mehrerer Kontexte systematisierenden Bestimmung der Achtsamkeitsströmung (Kapitel 5) werden die in der Achtsamkeitsströmung kritisierten und affirmierten Selbst-Welt-Modelle sowie die als Mittel der Transformation vorgeschlagenen Achtsamkeitspraktiken rekonstruiert. Die Achtsamkeitsströmung lässt sich dabei anhand von drei Selbst-Welt-Modellen der Achtsamkeit systematisieren: ein sezierend-distanziertes Selbst-Welt-Modell (Achtsamkeit I, Kapitel 6), ein interessiert-sorgendes Selbst-Welt-Modell (Achtsamkeit II, Kapitel 7) und ein verfügend-funktionalistisches Selbst-Welt-Modell (Achtsamkeit III, Kapitel 8). Als empirisches Quellenmaterial dienen dabei 14 Bücher, in denen sowohl die Achtsamkeitsmeditationspraktiken angeleitet als auch diskursiv kontextualisiert werden. Die starke Begrenzung der Auswahl begründet sich zum einen in der Aktualität, Dynamik und dadurch letztlich in der Unüberblickbarkeit des Themas, zum anderen erlaubt die Begrenzung, die Texte einer qualitativen Inhaltsanalyse im Modus eines *close-readings* zu unterziehen, um gerade dadurch potenzielle Verschiebungen und Modulationen feststellen zu können.

Obwohl die drei Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeit systematisch unterschieden werden müssen, vereinen sie dennoch zwei Momente: Zum einen verbindet sie

der ethische Anspruch, ein praktisch einzuübendes Modell eines gelingenden und sinnerfüllten Lebens anzubieten, und zum anderen ist ihnen die Obsession mit der unmittelbar erlebten Gegenwart oder Präsenzzeit gemein, wie etwa an der zentralen Stellung der Atmung deutlich wird. Die beiden folgenden Teile III und IV widmen sich jeweils einem dieser Aspekte.

Der ethische Anspruch der Achtsamkeitsströmung wird in Teil III vor dem Hintergrund einer religionssoziologischen und kulturwissenschaftlichen Säkularisierungstheorie der Moderne verortet. Dieser Modernetheorie zufolge zeichnet sich die Moderne gerade nicht durch die Abwesenheit des Religiösen, sondern durch das Ende des christlichen Monopols der Selbst- und Weltdeutung oder, positiv formuliert, durch die Pluralität von Sinngebungsangeboten aus. Diese Pluralität systematisiere ich dabei heuristisch entlang religiös-verzaubernden, naturalistisch-entzaubernden und romantisch-wiederverzaubernden<sup>8</sup> Selbst-Welt-Modellen (Kapitel 10). Die zentrale These besagt dabei, dass die drei zuvor herausgearbeiteten Modelle der Achtsamkeit systematisch mit diesen drei kulturellen Modellen korrelieren und diese jeweils selektiv verarbeiten: die Achtsamkeit I steht dabei am klarsten in der Tradition eines verzaubernd-religiösen »buddhistischen Modernismus« (Bechert 1966), während die anderen beiden Modelle ein ambivalentes Verhältnis zu ihren buddhistischen Quellen auszeichnet (Kapitel 11). Während in allen Achtsamkeitsmodellen eine Auseinandersetzung mit den empirischen Wissenschaften zu beobachten ist, erweisen sich dabei die Achtsamkeit I und III zudem jeweils als selektive und spezifische Aktualisierung des naturalistisch-entzaubernden Selbst-Welt-Modells (Kapitel 12). Die Achtsamkeit II wird hingegen als eine prädominante Aktualisierung des romantisch-wiederverzaubernden Selbst-Welt-Modells analysiert, da hier eine holistische »Transzendenz im Augenblick« (Ebertz 2000) als Reaktion auf die Kritik eines fragmentierten Selbst- und Weltverhältnisses angestrebt wird. Gerade durch die selektive Verarbeitung und Aktualisierung der kulturellen Modelle entstehen kulturell hybride Achtsamkeitsmodelle. In diesen neuartigen Verknüpfungen und der sich daraus ergebenden Mehrdeutigkeit der Achtsamkeit lässt sich, so das schlussfolgernde Fazit, die Popularität der Achtsamkeit begründen, da sich Achtsamkeit in die verschiedenen kulturellen Modelle der Moderne einschreibt und sie somit bedient (Kapitel 14).

---

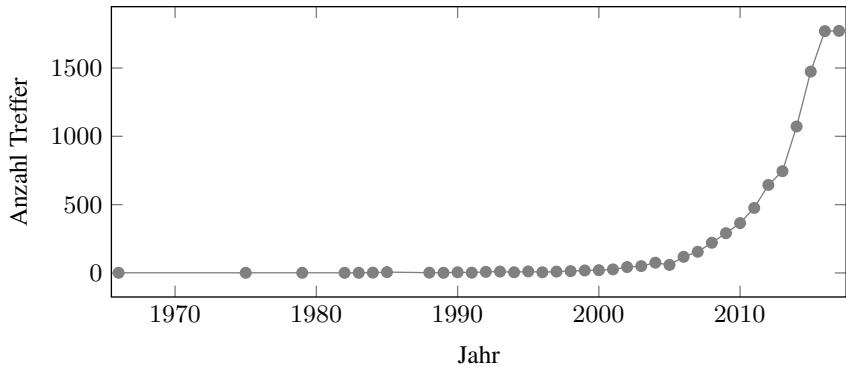
**8** | Es sei bereits hier betont, dass ich dieses »Modell Romantik« – so der Titel des DFG geförderten Graduiertenkollegs, in dessen Rahmen die vorliegende Arbeit entstanden ist – mit Simmel, Taylor, Reckwitz, Rosa und anderen als konstitutiv modernes und nicht, wie häufig verkürzend angenommen wird, als ein der Vormoderne verhaftetes Phänomen auffasse, da es sich bei der Romantik um eine einflussreiche zentripetale Bewegung der Moderne handelt.

Im letzten Teil IV wird schließlich der Versuch unternommen, die Obsession der Achtsamkeit mit dem ›Hier und Jetzt‹ zeitsoziologisch zu deuten und die Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeit in eine strukturelle Zeitdiagnose zu überführen. Gerade die Zeitsoziologie eignet sich für das Nachdenken über das Verhältnis von Mikro-Ebene und gesellschaftlicher Makro-Ebene, da gesellschaftliche Zeitverhältnisse eine scheinbar unsichtbare normative Kraft entwickeln (vgl. Rosa 2005a). Ich werde in diesem Teil von der Zeitdiagnose und der modernetheoretischen Position einer sozialen Beschleunigung ausgehen – eine Diagnose, die auch in der Achtsamkeitsströmung als prominente Krisendiagnose verhandelt wird. Die Achtsamkeitsströmung wird dabei als Reaktion auf eine durch Raum- und Zeitschrumpfung entstehende gefüllt-be-drängte Gegenwart (Kapitel 16) gedeutet. Letztere geht einher mit der Produktion drohender Langeweile, einem qualvollen Selbst-Welt-Verhältnis, das sich aber erst aus einem sich nach intensiver Welterfahrung sehnenen Selbst verstehen lässt (Kapitel 17). In dieser von mir als Präsentismus bezeichneten spätmodernen Situation verorte ich Achtsamkeit neben der spielerischen Ausgelassenheit und driftenden Verlassenheit als achtsame Gelassenheit (Kapitel 18). Abschließend wird im schlussfolgernden Fazit nach der Funktion und dem Dynamisierungspotenzial dieser Gelassenheit in der Beschleunigungsgesellschaft gefragt (Kapitel 19).

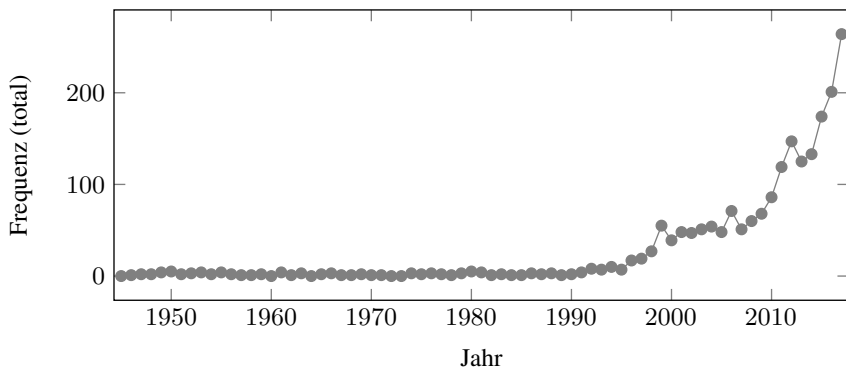
In Zentrum dieser Arbeit steht damit die Achtsamkeitsströmung und die Frage danach, wie sich ihr Verhältnis zur Kultur der Moderne und der spätmodernen Gesellschaft bestimmen lässt. In den abschließenden Betrachtungen bündeln sechs Thesen die Ergebnisse der Arbeit. Die Achtsamkeitsströmung konstituiert sich im Kern über das Versprechen eines alternativen Lebensvollzugs und produziert in der Tat spezifische Variationen und Modulationen der modernen Kultur und der spätmodernen Gesellschaft. Sie scheint diese aber nur auf Kosten von radikal psychologisierter und essentialisierter Selbst-Welt-Modelle erfüllen zu können, die drohen, zu einer politischen Sprachlosigkeit zu führen.

Die Arbeit versteht sich also, neben der methodologischen Erprobung der erwähnten praxeologischen Perspektive der Halbtotalen, als ein Beitrag zur kulturwissenschaftlichen Beforschung der Achtsamkeit, als religionssoziologisch interessierte Arbeit zum Fortleben und der Transformation des Religiösen in der Moderne und als Erweiterung und Konkretisierung der zeitsoziologischen Modernetheorie der sozialen Beschleunigung. Sie begreift sich zudem als eine normativ enthaltsame Analyse, die dennoch eine Hoffnung und damit kritische Konnotation enthält: dass nämlich die sozialwissenschaftliche Reflexion kritische Impulse für die gesellschaftliche Selbstverständigung liefert.

Abbildung 1: Verlaufskurven zur Illustration der Popularisierung der Achtsamkeit seit Mitte des 20. Jahrhunderts. Vor allem seit den 2000er-Jahren ist ein rasanter Anstieg zu beobachten.



(a) Anzahl der Treffer zum Stichwort ›mindfulness‹ auf web of science zwischen 1965 bis 2017 (Daten auf Grundlage einer Suchanfrage vom 20.6.2018).



(b) Die DWDS-Wortverlaufskurve von 1945 bis 2017 für ›Achtsamkeit‹ aus dem DWDS-Zeitungskorpus, der aus überregionalen Tages- und Wochenzeitungen besteht, wurde erstellt durch das Digitale Wörterbuch der deutschen Sprache, <https://www.dwds.de/r/plot?view=2&corpus=zeitungen&norm=abs&smooth=line&genres=0&grand=1&slice=1&prune=0&window=0&wbase=0&logavg=0&logscale=0&xrange=1945%3A2017&q1=Achtsamkeit>, abgerufen am 28.11.2019 (eigene Darstellung, J.S.).

