

13 Die Aktualisierung des Romantischen

Die Achtsamkeitsströmung, so wurde bisher ausgeführt, lässt sich im Kontext des buddhistischen Modernismus verorten und zeigt sich dabei auf das Engste verzahnt mit den empirischen Wissenschaften. Während, so das Ergebnis des vorigen Kapitels, die Achtsamkeit I und die Achtsamkeit III jeweils spezifische Aspekte des kulturellen Modells der Entzauberung in ihr jeweiliges Selbstmodell und Selbst-Welt-Beziehungsmodell einspeisen, so wird in der interessiert-sorgenden Achtsamkeit II, so die These dieses Kapitels, das romantisch-wiederverzaubernde Modell aktualisiert. Insbesondere bei Kabat-Zinn und in dem von ihm entwickelten und evaluierten Programm *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) ist dies bemerkenswert: Obwohl das MBSR im Fokus zahlreicher empirischer Studien steht, modelliert Kabat-Zinn eine achtsame Selbst-Welt-Beziehung, die in Differenz zu einem wissenschaftlichen Zugriff verstanden wird. In der Achtsamkeit II tritt neben die Achtsamkeit des *Sehens* eine Achtsamkeit des *Fühlens*, *Einfühlens* und *Spürens*. Diese sieht nicht nur die Welt ›wie sie ist‹, sondern erspürt sie auch als geheimnisvoll-unaussprechliches Wunder.

Stand die Achtsamkeit I in der Tradition einer rationalistischen Rezeption des Theravāda, so zeigt sich in der Achtsamkeit II die andere Seite des buddhistischen Modernismus durch ihre Verarbeitung des Mahāyāna, insbesondere des japanischen und vietnamesischen Zen. Diese zweite buddhistische Quelle wird auch von Kabat-Zinn explizit benannt: »MBSR is mostly vipassana practice (in the Theravada sense as taught by people like Joseph [Goldstein] and Jack [Kornfield] etc.) with a Zen attitude«.¹ In der Achtsamkeit II verdoppelt sich also das kulturelle Quellenmaterial und tritt als Komplex von Theravāda–Naturalismus und Mahāyāna/Zen–

¹ | Kabat-Zinn in persönlicher Korrespondenz mit Gilpin, wie zitiert in Gilpin (2008: 238). Für Kabat-Zinns buddhistischen Hintergrund vgl. im Einzelnen Gilpin (ebd.). Zur Unterscheidung zweier Rezeptionslinien des Buddhismus im ›Westen‹ vgl. auch Brück/Lai (1997: 36), die in ihrer umfangreichen Studie das Verhältnis von Christentum und Buddhismus behandeln.

Wiederverzauberung hervor. Dabei steht nicht mehr die Wissenschaft, sondern vielmehr die Kunst als Ideal im Vordergrund. Gerade im Modus der Kunst lässt sich in der Logik der Achtsamkeit II das Unaussprechliche thematisieren, gerade im künstlerischem Akt zeugt das Selbst von seiner einzigartigen ›inneren Tiefe‹.

Die kulturelle Quelle der romantischen Wiederverzauberung soll nun im folgenden Abschnitt 13.1 systematisch bestimmt werden. Das Fortleben des Romantischen in der Rezeption des Buddhismus wird daraufhin in mehreren kurzen Exkursen exemplifiziert – etwa anhand von Hermann Hesses Erzählung *Siddhartha*, die auch in der Achtsamkeit II rezipiert wird (Abschnitt 13.2). Die Aktualisierung des Romantischen wird sodann in der Achtsamkeitsströmung und insbesondere in der Achtsamkeit II aufgedeckt (Abschnitt 13.3). Dass es sich dabei um eine selektive und modulierende Aktualisierung handelt, wird schließlich an dem prominent bei Kabat-Zinn rezipierten amerikanischen Romantiker, Henry David Thoreau, verdeutlicht (Abschnitt 13.4).

13.1 DAS MODELL ›ROMANTIK‹ ALS WIEDERVERZAUBERUNG DES SELBST

Die historische Romantik, so die Grundannahme dieses Teils, ist eine der zentralen sub- und gegenkulturellen Bewegungen der Moderne, die sich kritisch und wirkmächtig mit der drohenden Entzauberung der Welt auseinandersetzt. Ihre Wirkmächtigkeit verdankt sie, so die hier vertretende Deutungstradition, einerseits dem Festhalten an einer verzauberten Welt trotz der drohenden Entzauberung, und andererseits dem Versuch, die moderne Emphase des selbstständigen und freien Selbst fortzuschreiben. Es ist gerade dieses Selbst, das zum Angelpunkt der romantischen Wiederverzauberung erklärt wird. Die von Entzauberung bedrohte Welt fängt erst durch ein ›Ich‹ an wieder zu singen, um Eichendorffs Gedicht *Wünschelrute* zu paraphrasieren.² Mit der Moderne gegen eine von Entzauberungsprozessen bedrohte Moderne – so ließe sich der romantische Impuls bündeln.

Es ist viel darüber gestritten worden, wie und ob überhaupt die Romantik zu definieren ist (vgl. Kerschbaumer 2018: 7ff.).³ Ich versuche daher nicht, die Romantik über ein spezifisches Merkmal, sondern als einen Problemkomplex zu bestimmen. Ihr

2 | Das Gedicht lautet wie folgt: »Schläft ein Lied in allen Dingen, / Die da träumen fort und fort, / Und die Welt hebt an zu singen, / Triffst du nur das Zauberwort.« (Eichendorff 1970: 132)

3 | Arthur O. Lovejoy stellte etwa 1924 die These auf, dass mit ›Romantik‹ zu viele verschiedene Phänomene bezeichnet würden, sodass der Begriff inhaltsleer werde (vgl. Lovejoy 1960; Kerschbaumer 2018: 7ff.).

Problem besteht gerade darin, wie eine sakralisierte Welt unter den Bedingungen von entzaubernden Rationalisierungs- und Differenzierungsprozessen zu retten ist. Das kulturelle Modell der Romantik oder des Romantischen fasse ich demnach als den Versuch, diesem Problem durch eine Wiederverzauberung des Selbst zu begegnen.

In zahlreichen soziologischen Analysen ist festgestellt worden, dass trotz des umfassenden Anspruchs der Romantik, die Welt zu romantisieren (vgl. Novalis 1960d: 545), sich das Romantische nur in spezifischen gesellschaftlichen Bereichen durchsetzen konnte. Die These der romantischen Wiederverzauberung des Selbst ist demnach in einer ersten Bedeutung des Genitivs als eine Wiederverzauberung des Selbst und des Privaten in einer entzauberten öffentlichen Sphäre zu verstehen (vgl. Lehmann 2009: 20; in Anschluss an Taylor Rosa 1998: 202, 350f.; vgl. auch Rosa 2016: 601).⁴ Prominentes Beispiel dafür ist die Diskussion um die romantische Liebe in Zweierbeziehungen (vgl. dazu Beck/Beck-Gernsheim 2005; Illouz 2003; Lenz 2009; Lenz/Dreßler/Scholz 2013; Luhmann 2003).⁵

Im Fokus dieses Kapitels steht aber nicht die Frage nach dem Umfang der Diffusion des Romantischen in die Gesellschaft, sondern wie sich das kulturelle Modell des Romantischen in der Achtsamkeitsströmung aktualisiert. Daher geht es im Folgenden um die zweite Wendung des Genitivs: Wie wird die entzauberte Welt durch das Selbst wiederverzaubert? Ich schlage vor, das kulturelle Modell der Wiederverzauberung durch einen Fünfschritt zu bestimmen: zunächst steht dabei (1) die Diagnose von Rationalisierungs- und Differenzierungsprozessen, die mit einer Klage über eine Trennung des Selbst von der Welt verbunden wird; neben die Klage tritt (2) eine Suche nach einem integrativen Ganzen, einem die Vereinzelung übersteigenden Holismus oder nach einem die Endlichkeit der Dinge überwindenden Unbedingten; dieses

4 | Diese differenztheoretische Deutung formuliert auch Weber: »Es ist das Schicksal unserer Zeit, mit der ihr eigenen Rationalisierung und Intellektualisierung, vor allem: Entzauberung der Welt, daß gerade die letzten und sublimsten Werte zurückgetreten sind aus der Öffentlichkeit, entweder in das hinterweltliche Reich mystischen Lebens oder in die Brüderlichkeit unmittelbarer Beziehungen der Einzelnen zueinander. Es ist weder zufällig, daß unsere höchste Kunst eine intime und keine monumentale ist, noch daß heute nur innerhalb der kleinsten Gemeinschaftskreise, von Mensch zu Mensch, im pianissimo, jenes Etwas pulsiert, das dem entspricht, was früher als prophetisches Pneuma in stürmischen Feuer durch die großen Gemeinden ging und sie zusammenschweißte.« (Weber 1985: 612)

5 | Gegen eine solche differenztheoretische Deutung sind vermehrt Einwände erhoben worden. So etwa im Bereich der Liebe, wo Illouz gerade die Verzahnung des Romantischen mit dem kapitalistischen Konsum beschreibt (vgl. Illouz 2003; auch Campbell 2005; und für das Romantische im Kontext unternehmerischen Handelns Euteneuer 2011).

wird aber (3) nicht schlicht gesetzt, sondern befindet sich immer in einer subjektgebundenen Fragilität; schließlich führt dies (4) zu einem spezifischen romantischen Selbstmodell, einem einzigartig-individuellen Selbst, das sich (5) ästhetisch-angenehmlich auf die Welt bezieht.⁶

(1) Das Modell des Romantischen gründet in einem Unbehagen an spezifischen Aspekten der Moderne.⁷ Hier kommt die »modernitätskritische Dimension« (Klinger 1993: 232) der Romantik zum Ausdruck. Das romantische Unbehagen lässt sich in verschiedenen Momenten finden und bezieht sich zunächst auf die konkrete sozial-historische Situation der französischen Revolution, die als eine nicht das Geistige umfassende Revolution kritisiert wird (vgl. Klinger 1995: 83).⁸ Vor allem aber drei Momente können als Kern des romantischen Unbehagens aufgefasst werden: Erstens richtet es sich gegen den drohenden Wegfall einer sinnstiftenden Ganzheitsperspektive im Zuge der gesellschaftlichen Differenzierung in verschiedene Wertsphären (vgl. Matuschek / Kerschbaumer 2015: 144). Damit steht die Romantik auf das Engste mit den eingangs diskutierten Säkularisierungs- und Pluralisierungstendenzen der Moderne in Verbindung.⁹ Im Falle der Frühromantiker wird die Diagnose der Unzugänglichkeit einer sinnstiftenden Ganzheit durch die Lektüre Kants weiter bestärkt (vgl. Löwe 2012: 261). Das Unbehagen an dem drohenden Ganzheitsverlust manifestiert sich auch in der Kritik der vom naturalistischen Modell forcierten Differenz zwischen Vernunft und Gefühl, zwischen den Menschen untereinander sowie zwischen Mensch und Natur (vgl. Taylor 1995: 106; auch Rosa 1998: 42, 368).

6 | Für soziologische und kulturwissenschaftliche Versuche, die Romantik zu definieren, vgl. auch Klinger (1993), Euteneuer (2011: 97ff.) oder Weiß (2014: 232f.).

7 | Zu dieser Wendung vgl. Hanisch (2013). Der Term *Das Unbehagen an der Moderne*, wie er im Anschluss an den Essayband von Taylor (1995) verwendet werden könnte, ist dahingehend problematisch, da der Term zu implizieren scheint, die Romantik richte sich gegen die Moderne in all ihren Facetten. Genau diese Vorstellung wäre aber, wie bereits angemerkt wurde und wie im Folgenden weiter ausgeführt wird, ein verkürztes und klischeehaftes Verständnis der Romantik.

8 | Eine ähnliche Kritik formulierte auch der amerikanische Romantiker Thoreau: »Do we call this the land of the free? What is it to be free from King George and continue the slaves of King Prejudice? What is it to be born free and not to live free? What is the value of any political freedom, but as a means to moral freedom? Is it a freedom to be slaves, or a freedom to be free, of which we boast?« (Thoreau 2012a: 608)

9 | Daher ist auch verständlich, dass Dirk von Petersdorff in der Romantik »die erste philosophische-ästhetische Bewegung, welche die Bedingungen der Moderne reflektiert und Antworten auf sie formuliert« (Petersdorff 1999: 80) deutet.

Das Unbehagen richtet sich sodann, zweitens, gegen die Entzauberung der Welt und damit, in dem hier verstandenen Sinne des Begriffs, gegen die Rationalisierungsprozesse, gegen den *modus operandi* der Berechenbarkeit und gegen eine umfängliche Durchdringung der Welt mit den Mitteln der instrumentellen Vernunft. Die Entzauberung, so das Unbehagen, führe dazu, dass die Welt ›verstumme‹¹⁰ und alles Geheimnisvolle aus der Welt vertrieben werde (vgl. Tripold 2012: 129). »Die Kritik der Romantiker richtet sich gegen das analytische, zergliedernde und zerteilende Denken, [...] das kalkulierende Denken, die Rechenhaftigkeit, die Seelenlosigkeit, die Leb- und Lieblosigkeit – kurzum: das moderne Rationalitätsprinzip«, wie daher Klinger (1995: 84) treffend feststellt. Das Unbehagen umfasst dabei nicht nur das mechanistisch-technische Weltbild, sondern auch, drittens, die auf Routine und am moralisch Allgemeinen ausgerichtete Lebensform des Bürgerlichen (vgl. Reckwitz 2006: 207ff.). Dieses Moment ist auch als ein »Ungenügen an der Normalität« (Pikulik 1979) oder als Kritik an der »Langweiligkeit der Welt« (Schwarz 1993: 212) beschrieben worden (vgl. dazu auch Safranski 2015a: 193ff., 392).¹¹

(2) Das romantische Unbehagen geht einher mit der Suche nach einer Einheitsperspektive. Für Klinger (1993: 232) kommt darin die »Anti-Modernität« der Romantik zum Ausdruck, da an der Einheit zwischen Mensch und Natur, an der Ganzheit der gesellschaftlichen Teilsysteme und an der Frage der Sinnggebung des eigenen Lebens festgehalten wird (vgl. Klinger 1993: 232, 1995: 11). Friedrich Schlegel bestimmt so auch die romantische Poesie als eine »progressive Universalpoesie«, die nicht nur verschiedene Gattungen vermengen, sondern auch »das Leben und die Gesellschaft poetisch machen« (Schlegel 1988: 114) soll. Es geht darum, wie in Eichendorffs Gedicht *Wünschelrute* deutlich wird, die gesamte Welt zum ›Singen‹ zu bringen (vgl. auch Rosa 2016: 599ff.). Pointiert hat diese Forderung Novalis zum Ausdruck gebracht: »Die Welt muß romantisiert werden.« (Novalis 1960d: 545) Die ersehnte Ganzheit wird dabei als eine lebendige und organizistische Einheit gedacht, die sich gegen die kritisierte mechanistische oder atomistische Vorstellung von Einheit stellt.¹² Die gesuchte

10 | Diesen Punkt hat Rosa (2016: Kapitel XI.) hervorgehoben, indem er die Romantik als eine moderne Bewegung der Resonanz-Sehnsucht formuliert. Diese Sehnsucht ist dabei einer Weltbeziehung der Verfügbarmachung entgegengesetzt, kann aber auch als eine moderne motivationale Quelle der Verfügbarmachung gedeutet werden.

11 | Die Kritik am bürgerlichen Leben formuliert etwa Novalis, wenn er abwertend über das Philistertum spricht, wie folgt: »Philister leben nur ein Alltagsleben« (Novalis 1960b: 447), das ein »Zirkel aus Gewohnheiten« (ebd.) sei.

12 | Vgl. dazu auch Münk (2003: 561), der vor allem bei Novalis den Gedanken des *hen kai pan* heraushebt. Vgl. für die Rekonstruktion dieser organizistischen Einheitsperspektive auch

Ganzheit lehnt sich auf gegen die Trennung des Rationalen vom Gefühl, der Spaltung von Wissenschaft, Religion und Kunst, industrielle Arbeitsteilung und gegen atomistische Vorstellungen von Gesellschaften (vgl. Weiß 2014: 352f.). Die Suche enthält aber auch in sich eine stark religiöse Dimension, nämlich dann, wenn ein von der göttlichen Ordnung »entwurzeltes« Selbst nach einem Absoluten oder Unbedingten fragt (vgl. Löwe 2012: 262; Petersdorff 1999: 83). Im ersten *Blütenstaubfragment* – dem ersten von Novalis überhaupt veröffentlichten Text in der programmatischen Zeitschrift der Frühromantik, der in Jena von den Brüdern Schlegeln herausgebrachten *Athenäum* – heißt es: »Wir suchen überall das Unbedingte, und finden immer nur Dinge.« (Novalis 1960b: 413) In dieser Aussage steckt die gesamte Diagnose des romantischen Impulses: Die empirische Welt zeugt in der Perspektive der Entzauberung nur von Dingen. Die Romantik sucht darin jedoch das transzendierende Unbedingte.

(3) Wie ist nun aber das Verhältnis zwischen dem Unbehagen an der Entzauberung und der Suche nach dem Unbedingten zu bestimmen? In dem soeben zitierten Fragment von Novalis wird dies in aller Kürze bereits angedeutet: Die Suche erweist sich als eine unendliche Bewegung. Aus der Auseinandersetzung mit Kant und Fichte entwickelt Novalis den Gedanken, dass dieses Unbedingte nicht begriffen oder gewusst werden kann, sondern das Unbedingte als ein inneres Gefühl der eigentliche Ausgangspunkt des Suchens sei.¹³ Die kantische Unterscheidung zwischen einem empirischen und einem transzendentalen Ich wird daher in der Romantik weitergeführt, indem gerade die Negation (das »finden« von »Dingen«) als Verweis auf das Unbedingte gedeutet wird:

»Das Absolute, also kontrafaktische Ideen wie Gott, Totalität oder Freiheit bzw. die Autonomie des eigenen Selbst sind für das empirische Ich nur als deren ewiges Verfehlen erfahrbar[. ...] Das Absolute zeigt sich nirgends in der Erfahrungswirklichkeit, man kann sich aber indirekt, im Gefühl der Sehnsucht oder im Modus des Glaubens darauf beziehen, indem man seinen Mangel artikuliert.« (Löwe 2012: 263)

Da damit das Unbedingte nicht realisierbar, nicht empirisch oder diskursiv zu fassen ist, geht es der Romantik auch nicht um dessen Abbildung, sondern um den Verweis

Breuer (2012: 15ff.), der in der romantischen Philosophie einen Vorläufer der kybernetischen und systemtheoretischen Ansätze des 20. Jahrhundert erblickt.

13 | So ist auch das in der Einleitung zitierte Fragment – »Ganz begreifen werden wir uns nie, aber wir werden und können uns weit mehr, als begreifen.« (Novalis 1960b: 413) – zu verstehen: Dadurch, dass das Unbedingte nicht begriffen, verstanden oder fixiert werden kann, folgt für den Romantiker nicht, dass es nicht gefühlt und gesucht werden könne.

auf etwas ›Absolutes‹ durch die schöpferischen Akte der Künstler*innen.¹⁴ Diesen komplexen Anspruch vor allem der Frühromantik haben Matuschek/Kerschbaumer (2015) in ihrem programmatischen Aufsatz »Romantik als Modell«¹⁵ im Bild der Kippfigur veranschaulicht. Demnach versucht die Romantik auf eine funktional differenzierte und säkularisierte Welt, wie Matuschek/Kerschbaumer in Anschluss an Luhmann und Taylor formulieren, zu reagieren, indem sie ihr »simulierte Einheits- und Ganzheitsperspektiven« (ebd.: 143) im Medium der Kunst entgegenstellt. In der romantischen Kunst wird daher eine »subjektivierte Transzendenz« (Fulda/Kerschbaumer/Matuschek 2015: 7) dargestellt, die in dem Gefühl des Unbedingten oder der Transzendenz gründet und auf dieses zu verweisen versucht.

»Darin liegt überhaupt die Subtilität der eingeführten Romantik-Formel: Es bleibt ambivalent, welcher Status der romantischen Einheits-Sinnstiftungssemantik zukommt. Da sie die Selbstreflexion auf das Sprachlich-Artifizielle, auf ihren regulativen Charakter enthält, wird sie zu einer Kippfigur zwischen Aufruf und Widerruf.« (Matuschek/Kerschbaumer 2015: 145)

Aufgrund der Auseinandersetzung mit der kantischen und idealistischen Transzendentalphilosophie sowie der Erfahrung von kultureller Pluralisierung nehmen die Romantiker*innen eine Perspektive ein, in der sowohl modernitätskritische und antimoderne Elemente als auch die neu gewonnene Freiheit des Selbst und die Betonung der Subjektivität zusammentreffen. Die Romantik kann so auch als eine Fortführung der Aufklärung, insbesondere der Philosophie Kants gelesen werden, indem Wahrheit immer als subjektgebunden reflektiert wird (vgl. Petersdorff 1999: 83). Im Zentrum der Romantik steht demnach die Frage, wie »nach dem Zusammenbruch großer Wahrheitssysteme [...] die Vereinzelung« (ebd.: 93) überwunden werden kann. Aus den Partikularisierungs- und Differenzierungserfahrungen bei gleichzeitiger Hoffnung auf Einheit werden in der Romantik die Sehnsucht, die Ahnung von Unendlichkeit als immerwährende Annäherungsversuche zu zentralen Modi und finden etwa in der romantischen Ironie, dem Fragment oder der Allegorie ihren literarischen Ausdruck (vgl. ebd.: 99).¹⁶

14 | Das abbildende Kunstverständnis und das romantisch-generierende Kunstverständnis hat Abrams (1971) in der Metapher eines Spiegels bzw. einer Lampe fixiert.

15 | Der Aufsatz entstand im Kontext des DFG-Graduiertenkolleg »Modell ›Romantik‹«, in dessen Zusammenhang die vorliegende Arbeit entstanden ist.

16 | Die Abstraktheit dieser frühromantischen Sichtweise und die Bearbeitung in anspruchsvoller künstlerischer Literatur wurde in der Spätromantik als Ästhetizismus und radikale Selbstreferenzialität kritisiert, die dadurch an ihrem Anspruch scheiterte, gerade für das ›allgemeine

(4) Die Suche nach Ganzheit geht in der Romantik mit einer gegenläufigen Bewegung einher: einer Wendung hin zum Empirischen, das in der Mittler- und Verweiskfunktion seine Bedeutung gewinnt.¹⁷ Diese gegenläufige Tendenz – und das macht das konstitutiv Widersprüchliche der Romantik aus (vgl. Klinger 1993: 232) – kann als ein Aufbegehren gegen eine Homogenisierung der Welt durch Berechenbarkeit gedeutet werden. Weiß (2014: 353) sieht gerade in dem Versuch der »Rettung des Individuellen, Eigentümlichen und Konkreten« ein konstitutives Moment der Romantik (vgl. auch Reckwitz 2017b: 98). Diese Ambivalenz hat zentrale Auswirkungen auf das in der Romantik modellierte Selbstmodell: Das romantische Selbst ist sowohl ein Selbst mit ›innerer Tiefe‹ als auch ein Selbst der Differenz.

Der erste Aspekt des romantischen Selbstmodells – das Selbst mit ›innerer Tiefe‹ – hat vor allem Charles Taylor in seiner Analyse des romantischen Expressivismus herausgearbeitet, den er in Abgrenzung zum Naturalismus versteht. Zwar verortet auch das romantische Modell »das Gute in unseren inneren Beweggründen« (Taylor 2012: 639), aber es wird spezifiziert in einer Theorie der »Natur als innere[r] Quelle« (ebd.: 652). Demnach ist das Gute an die Selbsterforschung und an das Handeln nach der inneren »Stimme der Natur« (Taylor 1988: 267) gebunden.¹⁸ Das Selbst erweist sich dabei als ein unergründlich tiefes, das niemals vollständig transparent wird. Gerade aber diese Tiefe wird in dem romantischen Selbstmodell als Verweis auf das Unbedingte verstanden. Deutlich wird diese Konzeption von Novalis formuliert: »Wir träumen von Reisen durch das Weltall: ist denn das Weltall nicht in uns? Die Tiefen unseres Geistes kennen wir nicht. – Nach Innen geht der geheimnißvolle Weg.« (Novalis 1960b: 417ff.) Die Stimme der Natur, die einem Subjekt im Inneren zugänglich ist, bleibt gleichzeitig unerschöpflich, unklar und dunkel. Genau in diesem Sinne

Leben«, also die Differenzierung transzendierend zu wirken. Eichendorffs Gedichte und seine Lieder sind idealtypische Beispiele dafür, trotzdem subtil den Konjunktiv einer möglichen Ganzheit beizubehalten (vgl. Petersdorff 2008).

17 | Genau in diesem Sinne beschreibt Novalis die ›Romatisierung der Welt‹: »Indem ich dem Gemeinen einen hohen Sinn, dem Gewöhnlichen ein geheimnißvolles Ansehn, dem Bekannten die Würde des Unbekannten, dem Endlichen einen unendlichen Schein gebe, so romanticire ich es – Umgekehrt ist die Operation für das Höhere, Unbekannte, Mystische, Unendliche – dies wird durch diese Verknüpfung logarithmisiert – Es bekommt einen geläufigen Ausdruck.« (Novalis 1960d: 545) Diese Passage hält nicht nur Safranski (2015a: 13) für die »beste Definition des Romantischen«, sondern auch Matuschek (2017: 145) hält sie für geeignet, um die soeben erwähnte Kippfigur der Romantik zu exemplifizieren.

18 | Diesen Gedanken entwickelt Taylor eng anlehnend an Rousseau und übernimmt so auch die musikalische Metapher der »Natur mit einer inneren Stimme« von ihm (vgl. Taylor 2012: 623).

verwendet Taylor den Begriff ›Tiefe‹ (vgl. Taylor 2012: 677), nämlich als eine »Leugnung der Selbsttransparenz« (ebd.: 622).¹⁹ Novalis' Zitat gibt nicht nur die Richtung an – nämlich die der Verinnerlichung –, sondern auch, dass dieser Weg geheimnisvoll, unerschöpflich und damit unendlich ist.²⁰ Anstelle der naturalistischen oder bürgerlichen Selbstkontrolle tritt so die Selbsterforschung (vgl. Rosa 1998: 357).²¹

Der zweite Aspekt des Selbstmodells – das Selbst der Differenz – geht mit der Selbsterforschungsbewegung einher. Das Selbst wird als ein besonderes, unvergleichbares modelliert, sodass in der Romantik emphatisch von einem ›Individuum‹ ge-

19 | Die Gedanken der »Stimme der Natur« und der ›inneren Tiefe‹ basieren dabei auf einem organizistischen Ganzheitsmodell, das bereits Herder als »ein Bild der Natur als eines mächtigen Stroms gemeinsamen Fühlens, der durch alle Dinge fließt« (Taylor 2012: 641) entwickelt hat.

20 | Die Unendlichkeit der inneren Tiefe ist – zumindest bei Novalis – als eine Folge der Transzendentalphilosophie Kants zu verstehen: »Für den transzendentalphilosophisch vorgebildeten Hardenberg gerät [...] gerade das fühlende Herz, also der Zielpunkt jenes Weges nach Innen, zum fernsten Ort, da es dem denkenden Ich nicht zugänglich ist: Das Ich kennt die in ihm verborgenen Tiefen, kennt seinen Grund nicht, sondern fühlt ihn nur. Diese Reise ins ›innere Reich‹ scheitert immer wieder an den schlechten Sichtverhältnissen, denn der Weg nach Innen verbirgt sich unter dem Nebel eines Geheimnisses.« (Löwe 2012: 264f.) Ob gewollt oder nicht: Löwes Metaphorik verweist auf das romantische Gemälde *Der Wanderer über dem Nebelmeer* von Caspar David Friedrich, da just dieser Wanderer die Welt unter sich nicht erblicken kann – er steht über dem Nebelmeer.

21 | Dieses romantische Selbstmodell war freilich zentral für die Entwicklung der Psychoanalyse. Nicht nur sieht Fromm die Psychoanalyse in der Tradition der Romantik durch ihr Interesse an dem sich dem Rationalen entziehenden Unbewussten (vgl. Fromm 1991: 101), sondern vor allem ist C. G. Jungs Werk mit der Emphase des Unbewussten als Quelle von Wahrheit und dem Streben nach Individuation und Ganzheit stark romantisch geprägt und wurde etwa von Brumlik (1993: 11) als »romantische Theorie des Unbewußten« bezeichnet. Auch für Payne (2006: 35) ist die jungsche Theorie eine psychologisierte Fortsetzung der romantischen Entwicklungsidee von einer ursprünglichen Einheit, über die Erfahrung von Teilung und Entfremdung hin zu einer Integration auf einer höheren Stufe. Diesen Gedanken entwickelt er mit Kirschner (1996), die in ihrer Studie das Narrativ des Dreischritts von Einheit-Trennung-Erlösung in der gesamten abendländischen Geschichte, von der christlichen Paradiesgeschichte, über christliche Mystik und Neoplatonismus hin in die Moderne nachzeichnet. Den entscheidenden Schritt hin zu einer Psychologisierung dieses Narrativs in der Theorie der Individuation von C. G. Jung sieht Kirschner dabei in der Romantik (vgl. zur Romantik ebd.: Kapitel 7).

sprochen wird (vgl. Reckwitz 2006: 211, 2017b: 97f.).²² Georg Simmel unterscheidet dementsprechend in dem Aufsatz »Die beiden Formen des Individualismus« zwischen einem bürgerlich-aufklärerischen, der rationalistischen Philosophie verpflichteten »abstrakten Individualismus« und einem seit der Romantik forcierten »qualitativen Individualismus« (Simmel 1995a: 53). Während ersterer das Individuum als Gattungswesen modelliert, versteht die Romantik das Individuum als den »besonder[e], in seiner Eigenheit unvergleichliche[n] Mensch[en]« (ebd.: 50).²³ Das romantische Selbstmodell zeichnet demnach eine »Individualität ohne Gleichheit« (ebd.: 52) aus.²⁴ Der Selbstbeherrschung und moralischen Selbstbestimmung des Bürgerlichen, die sich an allgemeinen Gesetzen orientiert oder, im Falle Kants, sich an einen universalistischen, an der Menschlichkeit orientierten kategorischen Imperativ bindet, steht nun ein romantisches Selbstmodell gegenüber, das eine Selbsterforschung, Selbstentfaltung und Selbst-Expression forciert, die auf einem einzigartigen, unverwechselbaren, besonderen oder singulären Individuum aufbaut (vgl. auch Reckwitz 2017b).

Die Verinnerlichung bedeutet indes nicht, dass die Welt für das romantische Selbst ohne Bedeutung wäre. Vielmehr liegt es an diesem Selbst, die äußeren Eindrücke – Musik-, Natur- oder Kunsterfahrung, aber auch das geliebte Gegenüber – gerade durch eine gesteigerte Innerlichkeit mit neuer Bedeutung aufzuladen. Darüber hinaus wird durch die Forderung nach der »Expression des Innern« – also eine schöpferische, künstlerische Artikulation des inneren Gefühls – eine Verwirklichung des Selbst in der Welt gefordert (vgl. Reckwitz 2006: 213). Gerade deshalb benennt Taylor das romantische Modell auch als Expressivismus, denn seine

22 | Die Emphase des Individuums kommt bei Friedrich Schlegel klar zum Ausdruck: »Grade die *Individualität* ist d[as] Ewige im Menschen und nur diese kann unsterblich sein. An d.[er] Personalität ist so viel nicht gelegen. [...] Die höchste Tugend ist, die eigne Individualität als letzten Zweck zu treiben. Göttl.[icher] Egoismus.« (Schlegel 1963: 134)

23 | Auch Taylor sieht diesen Punkt und merkt an, dass die Unvergleichbarkeit zweier Entitäten nichts Neues sei, sondern die romantische Innovation gerade darin liege, »daß das wirklich einen Unterschied ausmacht im Hinblick darauf, wie wir leben sollten. Solche Unterschiede sind nicht bloß belanglose Variationen ein und derselben menschlichen Grundnatur bzw. moralische Verschiedenheiten zwischen guten und bösen Individuen, sondern sie ziehen die Konsequenz nach sich, daß jeder von uns seinen eigenen Weg hat, den er gehen soll.« (Taylor 2012: 653) Dieser Gedanke korreliert mit dem Begriff der Authentizität, den Taylor umfangreich bearbeitet hat.

24 | Zu den beiden Formen des Individualismus vgl. auch Abels (2017: 127ff.) und ausführlich Eberlein (2000).

»These besagt, daß die Idee der Natur als innerer Quelle mit einer expressiven Anschauung des menschlichen Lebens einhergeht. Meine Natur erfüllen heißt, daß ich mich zu dem Elan, der Stimme oder Regung in meinem Inneren bekenne. Dadurch wird, was verborgen war, sowohl für mich selbst wie auch für andere kundgetan. Aber dieses Kundtun trägt auch dazu bei, zu definieren, was erst noch verwirklicht werden muß.« (Taylor 2012: 652)

Aus dieser zirkulären Struktur heraus ergibt sich ein dynamisches Verhältnis der Unabschließbarkeit. Zudem darf die romantische Position nicht, wie Taylor hervorhebt, mit einer solipsistischen verwechselt werden: Zwar radikalisiere die Romantik die »Subjektivierung der *Form*«, aber nicht notwendigerweise die »Subjektivierung des *Inhalts*« (Taylor 1995: 100, Herv. im Original, auch 36). Die subjektgebundene romantische Suche nach Ganzheit führt zwar zu symbolischen Artikulationen im Modus des Verweisens, aber gerade darin ist der Inhalt auf etwas gerichtet, das das Subjekt transzendiert. Es handelt sich also um eine subjektgebundene Selbstüberschreitung.

(5) Aus der Konzeption eines intensiv wahrnehmenden und sich künstlerisch artikulierenden Selbst wird verständlich, weshalb das romantische Programm eine ästhetische Selbst-Welt-Beziehung modelliert (vgl. dazu Reckwitz 2017b: 18, 98). So spricht Reckwitz von der Romantik als »erster moderner radikalästhetischer Subjektkultur« (Reckwitz 2006: 641). Unter dem Begriff des Ästhetischen versteht er dabei »jene sich vom zweckrationalen Handeln lösenden sinnlichen Akte, die das Subjekt zugleich emotional affizieren, berühren, in eine Stimmung versetzen« (Reckwitz 2013b: 24) und in deren Folge die »Eigendynamik und Selbstbezüglichkeit« des gegenwärtig Erscheinenden im Vordergrund steht (ebd.: 23).²⁵ Mit dieser Wendung hin zum Sinnlichen rückt das aktuelle Erleben der Gegenwart in den Mittelpunkt. Die Romantik zeichnet sich daher durch ein »momentanistische[s] Zeiterlebnis[]« aus (Boh-

25 | Diese Bestimmung entwickelt Reckwitz anhand der Arbeiten von Martin Seel. Seel veranschaulicht diesen Punkt am Beispiel einer leuchtenden Verkehrsampel: Nicht eine sinnliche Perzeption, die eine zielgerichtete Handlung zur Folge hat (etwa auf das Gaspedal zu drücken, wenn die Ampel auf grün schaltet) qualifiziert eine Erfahrung als ästhetisch; erst wenn die Eigenqualität dieser sinnlichen Perzeption die Aufmerksamkeit auf sich zieht (zum Beispiel das Licht der Ampel als Farbenspiel), handelt es sich um eine ästhetische Erfahrung (vgl. Seel 1996: 46f.). Die Verbindung von Sinn und Sinnlichkeit hält Klinger für eine moderne Verbindung: »Unter dem Vorzeichen der Moderne scheint es [...] eine besondere Affinität zwischen der Frage nach den Sinnen und der Frage nach dem Sinn zu geben, während umgekehrt im vormodernen Kontext die Sinnfrage an die des Übersinnlichen, der Metaphysik gebunden war.« (Klinger 1995: 11)

rer 1989a: 113; vgl. dazu Reckwitz 2006: 209). Während sich die bürgerliche Logik des Allgemeinen an einer linearen, auf eine offene Zukunft hin ausgerichteten Zeit des Fortschritts orientiert, betont die romantische Logik des Singulären »jeden einzelnen Moment des individuellen Erlebens« (Reckwitz 2006: 209, auch 232f.; vgl. auch Reckwitz 2017b: 62). Diese romantische »Suche nach den als »erfüllt« empfundenen Momenten des inneren Erlebens« (Reckwitz 2006: 232) geschieht dabei grundsätzlich in zwei Modi: Die Romantik schlägt einerseits eine Anregung durch intensive Gefühle vor, etwa in der rauschhaften Erfahrung des sich Verliebens, andererseits aber auch eine Zurücknahme, eine Beruhigung des Selbst, etwa in der Kunsterfahrung oder Naturbetrachtung. Diese beiden Orientierungen richten sich gegen das bürgerliche Ideal der Moderierung oder Mäßigung (ebd.: 239). Ekstase und Kontemplation erscheinen aus dieser Perspektive als zwei Seiten des Versuchs, ein gesteigertes Innenleben eines »Augenblicks-Selbst« (ebd.: 234) hervorzubringen.²⁶ Der romantische Moment besteht aber – wie Reckwitz tendenziell zu übergehen neigt – gerade in der unendlichen Annäherung. Taylor bezeichnet dieses momenthafte Erscheinen jenes gesuchten Unbedingten als »Epiphanie«. Ein Kunstwerk wird so zu einer »Äußerung, die uns mit etwas zusammenbringt, was sonst unzugänglich ist und höchste moralische oder spirituelle Bedeutung hat« (Taylor 2012: 729).²⁷

Damit ist, zusammengefasst, das kulturelle Modell des Romantischen oder der Wiederverzauberung bestimmt. Es gründet in einem Unbehagen an den Prozessen gesellschaftlicher Differenzierung und der Entzauberung und zeichnet sich durch eine Sehnsucht nach »Einheit, Ganzheit und Sinn« (Klinger 1995: 53ff.) aus. Es modelliert dabei ein Selbst der Differenz, das seine einzigartige, innere »Tiefe« erforscht, sich ästhetisch zur Welt bezieht und versucht, von dem Gefühl und der Ahnung einer verzauberten Welt künstlerisch zu zeugen. Da diese Akte immer – in der nachkanti-

26 | In dieser Emphase diskontinuierlicher Momente auf der einen Seite und dem gleichzeitigen Streben nach Selbstenfaltung und -bildung, sowie die vergehende Zeit als Verunmöglichung des Lebens aller Möglichkeiten sieht Reckwitz auch die innere Widersprüchlichkeit des romantischen Selbst begründet (Reckwitz 2006: 232ff.). Diese romantische Emphase des Augenblicks tritt besonders bei dem englischen Romantiker John Keats hervor (Bode 2008: 208). Dessen Versuch, sich dem Sinnlichen hinzugeben basiert dabei auf einer radikalen Denzentrierung des Subjekts, auf einem Nicht-Ich, aus dem heraus unendliche Perspektiven entstehen und der Ursprung der Dichtung sei (Gronau 2016: 25ff.; Bode 2008: 206).

27 | Taylor kritisiert einen Expressivismus, der diesen Verweiskarakter übergeht (vgl. Rosa 1998: 362), da dies zu einer Subjektivierung auch des Inhalts führe, um die oben angeführte Unterscheidung zu verwenden. Zur momenthaften Ahnung des Unbedingten im unendlichen Prozess der Annäherung vgl. auch Kirschner (1996: 174) und auch Kilian (2017: 6f.).

schen Tradition – als eine subjektive Darstellung verstanden werden müssen, kann das romantische Selbst jedoch auf das Ganze oder Unbedingte immer nur verweisen.

13.2 EXKURS-SPLITTER: *Siddhartha*, ZEN UND DAS UNBEWUSSTE

Bevor die Aktualisierung des Romantischen in der Achtsamkeitsströmung nachvollzogen wird, sei anhand mehrerer kurzer Exkurse aufgezeigt, dass in der Rezeption und Modellierung des Buddhismus, vor allem des Zen, im 20. Jahrhundert verschiedene Spuren des Romantischen aufzufinden sind. Die Exkurse sollen zum einen die soeben abstrakt eingeführte Bestimmung veranschaulichen. Zum anderen wird auf die im Folgenden behandelten Autoren in der Achtsamkeitsströmung rekurriert, wodurch in der nachfolgenden Analyse der Achtsamkeitsströmung jeweils auf die Exkurse verwiesen werden kann.

Hesses *Siddhartha*: Ein lauschender Individualist wird eins mit der Welt

Die zwischen 1919 und 1922 von Hermann Hesse (1973) geschriebene Erzählung *Siddhartha* kann als die »wirkungsgeschichtlich bedeutendste Erzählung« (Zotz 2000: 252f.) in der Geschichte der literarischen Verarbeitung des Buddhismus gelten. Hesse, der sich intensiv mit der historischen Romantik auseinandersetzte und zeitweise zu dem Kreis der Neoromantik gezählt werden kann, kam mit dem Buddhismus vor allem durch eine Reise nach Indien und Sri Lanka (Ceylon) 1911 in Berührung und entwickelte zu ihm ein ambivalentes Verhältnis. Einerseits bewertete er den dort beobachteten real praktizierten Buddhismus als eine degenerierte Form und als Götzenverehrung, andererseits beklagte er später, im Jahr 1920, dass dem Protestantismus Meditationspraktiken wie diejenigen des Buddhismus fehlten (vgl. Hsia 2014: 190, 192). Die Erzählung ist daher keineswegs als einfache Idealisierung des Buddhismus und dessen Gründungsfigur zu verstehen, sondern vielmehr handelt es sich dabei, wie Hesse selbst schreibt, um »ein sehr europäisches Buch« (Hesse 1979: 96). Dies wird auch in der Erzählung selbst reflektiert: Protagonist des Buches ist nicht der historische Buddha, sondern der gleichnamige Siddhartha. Die Erzählung entwirft das Leben Siddharthas als »Suche nach Selbstverwirklichung, aber auch nach Selbstdarstellung« (Watanangura 2014: 185). Siddhartha sucht »als *europäischer Individualist*, durch *sich selbst*« (ebd.: 186, Herv. im Original) die Erlösung (vgl. auch Prohl 2014: 488).

Dementsprechend wird Siddhartha als ein Suchender gezeichnet, der jegliche Lehren und Lehrer ablehnt (vgl. Hesse 1973: 25). Damit wird auch der historische Buddha Gotama, den er aufsucht, zu einem Mittler für sein eigenes Suchen. Im Gespräch mit dem Buddha findet sich daher auch folgende Äußerung: »Du hast die Erlösung vom Tode gefunden. Sie ist dir geworden aus deinem eigenen Suchen [...]. Und – so ist mein Gedanke, o Erhabener – keinem wird Erlösung zuteil durch Lehre!« (ebd.: 35) Trotzdem lernt Siddhartha etwas durch das Treffen, nämlich sich nur auf sich selbst zu verlassen: »Geschenkt [...] hat er mir Siddhartha, mich selbst.« (Ebd.: 37)²⁸

Auf dem Weg Siddharthas wird das Lauschen zum entscheidenden Akt. Nach dem vergeblichen Versuch, »das zufällige Ich der Sinne« (ebd.: 47) in der Askese zu überwinden, folgt er der »Stimme im eigenen Herzen« (ebd.) und wendet sich dem sinnlichen Leben der Liebe, des Geschäfts, des Spiels und des Rausches in einer Stadt zu. Doch letztlich verliert er sich im Sinnlichen und bleibt ein Einzelner, unter den Menschen Unglücklicher. Es ist die Stimme aus dem Inneren, die ihn schließlich rettet und ihn veranlasst, die Stadt zu verlassen. Die Synthese aus Askese und Sinnlichkeit gelingt Siddhartha erst, nachdem er von einem Fährmann, Vasudeva, lernt, nicht nur seiner eigenen Stimme, sondern auch dem Fluss zu lauschen und zuzuhören. Am Fluss erkennt er die in der Gegenwart aufgehobene Differenz von Endlichkeit und Zeitlosigkeit – und damit, so ließe es sich deuten, von Sinnlichkeit und Askese –: »Und als ich es gelernt hatte, da sah ich mein Leben an [...]. Nichts war, nicht wird sein; alles ist, alles hat Wesen und Gegenwart.« (Ebd.: 98, auch 93) An späterer Stelle heißt es: »Alles zusammen war der Fluß des Geschehens, war die Musik des Lebens.« (Ebd.: 123) Durch das Lauschen des Flusses, ja erst nachdem er »ganz Lauscher« (ebd.: 122) geworden ist, lernt er das Lieben und erkennt, dass das Ziel seines Suchens »nichts als eine Bereitschaft der Seele, eine Fähigkeit, eine geheime Kunst, jeden Augenblick, mitten im Leben, den Gedanken der Einheit, die Einheit fühlen und Einatmen zu können« (ebd.: 118) gewesen ist.

Gegen Ende der Erzählung spricht Siddhartha mit seinem alten Freund Govinda, der Siddhartha als Lehrer nach dem Erwachen befragt. In diesem Gespräch wendet sich Siddhartha – entgegen seiner eigenen Aussage, dass Weisheit nicht mitteilbar sei (vgl. ebd.: 128) – gegen die Opposition von Leiden und Erlösung, von Wesen und Täuschung:

28 | Die Betonung der Verfolgung des eigenen Weges wird bereits zu Beginn von Siddharthas Freund Govinda programmatisch oder proleptisch formuliert, als Siddhartha das Elternhaus und seinen Freund verlässt: »[N]un beginnt es, nun geht Siddhartha seinen Wege[.]« (Hesse 1973: 12)

»Mögen die Dinge Schein sein oder nicht, auch ich bin als dann ja Schein, und so sind sie stets meinesgleichen. Das ist es, was sie mir so lieb und verehrens-wert macht: die Liebe, o Govinda, scheint mir von allem die Hauptsache zu sein. Die Welt zu durchschauen, sie zu erklären, sie zu verachten, mag großer Denker Sache sein. Mir aber liegt einzig daran, die Welt lieben zu können, sie nicht zu verachten, sie und mich nicht zu hassen, sie und mich und alle Wesen mit Liebe und Bewunderung und Ehrfurcht betrachten zu können.« (Hesse 1973: 435)

Das Lauschen und der Fluss lehrten ihn die Einheit im Vielen, die Ewigkeit im Vergänglichen, die Versöhnung von Welt und Selbst im Akt der Liebe.

Die Erzählung *Siddhartha* enthält damit viele der Aspekte des Romantischen: Die Modellierung eines Individuums, das sich gegen eine feste Weltdeutung (die des Buddhas) stellt; ein lauschendes Individuum, das in seinem Inneren eine Stimme vernimmt; das Streben nach der Überwindung von Partikularität; die Epiphanien der Einheit und schließlich der Ausweis der Einheit als subjektgebundene Betrachtungsleistung. Hesses Erzählung stellt daher eine wirkmächtige Vermengung von buddhistischen und romantischen Quellen dar.²⁹

Herrigels Zen: Erfahrung und Wirken des Es

Ein zentrales Werk für die explizite Einführung des Zen im deutschsprachigen Raum ist das 1948 erschienene Buch *Zen in der Kunst des Bogenschießens* von Eugen Herrigel.³⁰ Darin beschreibt Herrigel, wie er während seines sechsjährigen Lehrauftrags in Japan als deutscher Professor für Philosophie über die Kunst des Bogenschießens das Zen zu verstehen versuchte.³¹

29 | Auch wenn Hesse erst in den 1930er-Jahren mit dem Zen über D. T. Suzuki in Berührung kam (vgl. Hsia 2014: 198), lassen sich, wie Hsia (ebd.: 194, 197) zeigt, zentrale Stellen des Werks zen-buddhistisch interpretieren.

30 | Zu dieser Einschätzung vgl. Michaels (2011: 109), Brück (2004: 123) und Mitchell (2012: 315). In den USA ist dieses Buch zu vergleichen mit dem 1974 erschienenen Buch *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance* von Robert M. Pirsig (1979), das Keown (2014: 177) als eines der wesentlichen Bücher zur Popularisierung des Zen ausmacht.

31 | Über die problematische Darstellung des Zen und des Bogenschießens vgl. Shoji (2001). Mir geht es aber nicht darum, inwiefern Herrigel tatsächlich traditionelles Bogenschießen von einem Zen-Meister erlernt hat, sondern lediglich darum, welches Zen er modelliert. Zur Problematisierung des Krieger-Ideals im Kontext des Nationalsozialismus, das sich vor allem Ende des Buches bei Herrigel (1989: 81ff.) findet, vgl. Zotz (2000: 210, 225).

Herrigel grenzt das Zen von einem im Europa zu dieser Zeit verbreiteten »spekulativen Buddhismus«³² ab. Zen hingegen sei eine »unmittelbare Erfahrung dessen [...], was als grundloser Grund des Seienden vom Verstande nicht ausgedacht, ja nicht einmal nach noch so eindeutigen und unwiderstehlichen Erfahrungen begriffen und gedeutet zu werden vermag« (Herrigel 1989: 15). Nach Herrigel habe Zen das Ziel, »im tiefsten Grunde der Seele des unnennbar Grund- und Weiselosen inne, noch mehr: mit ihm eins zu werden« (ebd.). Daher versteht Herrigel auch sein Buch nicht als philosophisches System, sondern als Versuch, das Unnennbare doch am »fernsten Horizonte« (ebd.: 22) erahnbar zu machen.

Dem Unnennbaren gibt Herrigel den Begriff »Es«. Dieses erschließe sich nur passiv, etwa in dem Gefühl, »geatmet zu werden« (ebd.: 32) und gerade »nicht selbst zu atmen« (ebd.). Diese dezentrierende Erfahrung führt Herrigel auf die »Geistesgegenwart« zurück: »Der Geist [...] ist überall gegenwärtig, weil er nirgendwo, an keiner besonderen Stelle, haftet.« (Ebd.: 48) Erst dadurch wird das Bogenschießen zu einer Kunst, zu einer »kunstlosen Kunst« (ebd.: 79), da sie »absichtslos und ichlos« (ebd.: 85) von dem Wirken des »Es« zeuge. In einem Moment des spontanen Wirkens des »Es« lösen sich laut Herrigel Unterscheidungen auf: »Der Mensch, der Künstler, das Werk – das ist alles Eines.« (Ebd.: 58) Der perfekte Schuss mit dem Bogen oder das blitzschnelle Ausweichen mit Schwert werde nur dann möglich, wenn alles aus diesem »Es« geschehen könne.³³

Herrigel modelliert damit ein Zen, in dessen Zentrum eine intuitive Ahnung, eine innere Tiefe steht, aus der sich heraus spontane Handlungen vollziehen. Die ersehnte Einheit wird damit in romantischer Manier an einen künstlerischen Akt gebunden.

D. T. Suzuki: Das künstlerische Leben aus der Intuition

Die wohl zentralste Figur bei der Verbreitung des Zen im »Westen« war der Japaner Daisetz T. Suzuki (vgl. vor allem McMahan 2008: 122), der schon bei dem »Weltparlament der Religionen« in Chicago 1893 als Übersetzer tätig war, Anfang und Mitte des 20. Jahrhunderts zahlreiche Werke über das Zen in englischer Sprache verfasste

32 | Damit meint Herrigel wohl die rationalistische und am Text orientierte Theravāda- bzw. Pāli-Rezeption.

33 | Es ist darauf hinzuweisen, dass in diesem Zusammenhang Herrigel auf den Romantiker Kleist verweist und gerade in der Paradoxie von bewusster Übung und ichloser Kunst eine Parallele zu Kleists *Marionettentheater* erblickt (vgl. Herrigel 1989: 88).

und mehrfach in die USA reiste. Seine Deutung des Zen beschreibt Brück (2004: 120) als »intuitionistische und idealistische Interpretation«.³⁴

Suzuki betont, etwa in *Die große Befreiung* mit dem Untertitel *Einführung in den Zen-Buddhismus* (vgl. Suzuki 1999), die Differenz zwischen ›Osten‹ und ›Westen‹ und sieht dabei im ersten das Heil für den letzten. Der aufgeklärte, wissenschaftliche, intellektualistische und mechanistische ›Geist des Westens‹ zeichne sich durch die Unfähigkeit aus, das Ganze begreifen zu können. Im ›Geist des Osten‹ herrsche hingegen eine Offenheit für das Geheimnisvolle, für Ganzheit und für die Betrachtung der Welt aus dem Zeitlosen. Während im ›Westen‹ alles bis ins Unendliche differenziert werde und durch instrumentelle Vernunft die Natur zerstört zu werden drohe, biete der ›Osten‹ eine Philosophie und Lebensform der Synthese und Integration an.

Suzuki veranschaulicht die Gegenüberstellung des ›westlichen‹ und des ›östlichen Geistes‹ anhand eines Gedichts des britischen Dichters Alfred Tennyson und einem Haiku des japanischen Dichters und Zen-Gelehrten Matsuo Bashō. In beiden geht es um das Verhältnis des Menschen zu einer Blume. Bei Tennyson wird die Blume gepflückt und versucht, durch diese die Welt zu verstehen. Bashō hingegen habe keinen westlich-aktivistischen und wissenschaftlichen, sondern einen »poetischen, mystisch oder religiös aufgeschlossenen Geist« (Suzuki 1971: 10), er »fühlt das ganze Geheimnis« (ebd.: 12). Während der ›Westen‹ – vergeblich – versuche, durch Begriffsbestimmungen, Klassifizierungen, Analysen und begriffliches Denken dem Weltgesetz und dem Ganzen auf die Spur zu kommen, gelinge Bashō dies in einem poetischen Akt in drei Zeilen: »Wenn ich aufmerksam schaue, / Seh' ich die *Nazuna* [Hirtentäschelkraut, Anm. J.S.] / an der Hecke blühen!« (zitiert in ebd.: 9)

Dieser andere, ›östliche Zugang‹ zur Welt gelingt, laut Suzuki, durch eine radikale Wendung nach innen: »Die Methode des Zen besteht darin, in den Gegenstand selbst einzudringen und ihn sozusagen von innen zu sehen.« (Ebd.: 22) Reine Objektivität sei ebenso illusorisch wie reine Subjektivität, vielmehr gehe es um eine »absolute Subjektivität« (ebd.: 12), in der die Trennung von Innerem und Äußerem, die Dualität, überwunden werden kann. Die Überwindung der Dualität bezieht sich auch auf die Kategorie der Zeit, auf die Dualität von Endlichem und Ewigem. So definiert Suzuki an anderer Stelle Zen als ein Gefühl dieser Ganzheit und als »ständige[n] Blick in die Ewigkeit« (Suzuki 1999: 46). Einer seiner Zentralbegriffe, *satori*, bestimmt er dementsprechend auch als »intuitive Innenschau« (ebd.: 122) und als die

34 | Suzuki legt seine Quellen meist nicht offen. Durch sein Studium des deutschen Idealismus als Mitglied der Kyoto-Schule ist diese Deutung allerdings schlüssig. Einer der wenigen expliziten Referenzen ist Henry David Thoreau, wodurch auch die Rezeption der amerikanischen Romantik bzw. des Transzendentalismus nachverfolgt werden kann (vgl. McMahan 2008: 126f.).

»Enthüllung einer neuen Welt, die im Wirrsal de[s] dualistisch[] gebundenen Geistes unerkant bleibt« (Suzuki 1999: 123). Da der Intellekt und die Sprache unfähig seien, die Welt jenseits der Dualität zu verstehen, müsse sich an Paradoxa geübt werden (den sogenannten *Kōan*). Zudem könne über diese Welt vor allem in der Dichtung gesprochen werden: »Das Wesen des Zen findet seinen Ausdruck eher in der Dichtung als in der Philosophie, da es dem Gefühl nähersteht als dem Intellekt – daher sein Hang zur Dichtung.« (Ebd.: 163)

In der künstlerischen Schöpferkraft liegt für Suzuki das Ideal des Lebens (vgl. Suzuki 1971: 23). Er zeichnet ein Selbstmodell des »Künstlers des Lebens«: »Jede seiner Taten ist Ausdruck seiner Originalität, Schöpferkraft und lebendigen Persönlichkeit.« (Ebd.: 27) Suzuki nennt diese schöpferische Kraft auch das »Unbewusste« (vgl. ebd.: 23). Das Unbewusste ist dabei die »Quelle unendlicher Möglichkeiten« (ebd.: 27f.).

Wie bei Herrigel tritt auch in Suzukis Modellierung das Zen als eine die spontanistische Kreativität betonende Geisteshaltung auf, die gerade in ihrer Verwirklichung von dem begrifflich und verstandesmäßig Unbegreiflichen zeuge. Das Zen wird als Heilung für den als dualistisch gezeichneten Westen in Stellung gebracht. Dies geschieht dabei aber im Modus des Romantischen: Das ersehnte Unbedingte ist nur der subjektiven Erfahrung zugänglich und zeigt sich in künstlerischen Akten. Zen bietet demnach auch keinen sicheren Grund, sondern vielmehr die Sicherheit des »bodenlosen Abgrund[s]« (Suzuki 1999: 57).

Zen und Psychoanalyse

Für die Verbreitung des Zen in Europa und in den USA war entscheidend, dass Suzuki sich nicht nur einer psychoanalytischen Sprache bediente (so wie mit dem Begriff des Unbewussten), sondern auch, dass er sich mit Psychoanalytikern austauschte und von ihnen rezipiert wurde.³⁵ Letzteres geschah insbesondere durch C. G. Jung, der das Vorwort für Suzukis *Die große Befreiung* schrieb (vgl. Jung 1999), und durch Erich Fromm, der mit Suzuki 1957 an einer Tagung zum Verhältnis von Psychoanalyse

35 | Daneben ist auch die Rezeption und die Verbreitung des Zen durch Alan Watts zentral, der in seinen Büchern die östliche Weisheit für eine Gesellschaft ohne Gott und daher für ein fundamental »ungesichertes Leben« zu reformulieren versucht (so in dem Titel von Watts 2014). Dabei rezipiert er umfangreich D. T. Suzukis Werk (vor allem Watts 1986: 7; umfangreicher und kritischer in Watts 1990: 8f.).

und Zen-Buddhismus in Mexiko teilnahm, woraus das Buch *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse* (Fromm / Suzuki / DeMartino 1971) entstand.³⁶

Auffallend ist dabei, dass Suzukis bereits angeführter Begriff des Unbewussten ähnlich zum dem ist, den Jung in seinem Geleitwort formuliert. Das Ziel des Zen liegt für Jung in einem »Wandlungserlebnis« (Jung 1999: 21), in dem die Natur des Unbewussten zum Vorschein kommt und »eine ›Totalschau‹ potentieller Natur« oder eine »anschauliche Ganzheit« (ebd.: 28) ermöglicht wird. Obwohl er zunächst vor der Schwierigkeit des Verstehens des Zen warnt (vgl. ebd.: 12), ist er aber doch überzeugt, dass gerade die Psychoanalyse der Mittler für den Austausch mit dem Zen werden könne, da Zen zu einem »Ganzheitserlebnis«, einer »Ganzmachung« führen und somit Heilung bewirken könne. Dies sei im »Westen« bisher nur in Goethes *Faust*, Nietzsches *Zarathustra* und in den Texten des britisch-romantischen Mystikers William Blake angedeutet (vgl. ebd.: 34).³⁷

Auch Fromm verbindet das Zen mit dem »erlebten Wissen« (Fromm 1971: 142) von einer Ganzheit, durch das die Vereinzelung und Entfremdung des modernen Menschen überwunden werden kann. Diese sei nur durch Intuition – wie sie in Fichtes »intellektuellen Anschauung«, aber auch bei Bergson und Spinoza zu finden sei – möglich und führe zugleich zu einem schöpferischen und freien Handeln (vgl. ebd.: 142, 118). Für Fromm liegt im Zen dabei eine einzigartige Verbindung vor, in der der moderne Widerspruch zwischen Religion auf der einen und Aufklärung, Objektivität und Rationalität auf der anderen Seite, zu versöhnen ist:

»Der Zen-Buddhismus hilft dem Menschen, auf die Frage seiner Existenz eine Antwort zu finden, die im wesentlichen die gleiche ist wie die der jüdisch-christlichen Traditionen und die dennoch keinen Widerspruch zu Rationalität, Realismus und zur Unabhängigkeit bildet, den kostbaren Errungenschaften des modernen Menschen. Paradoxiertweise stellt sich heraus, daß die religiösen Gedanken des Ostens dem westlichen rationalen Denken kongenialer sind als die religiösen Gedanken des Westens selbst.« (Ebd.: 105)

36 | Fromm setzte sich intensiv mit dem Buddhismus, aber auch mit dem Taoismus auseinander. Neben seiner allgemeinen Affinität zum Buddhismus (vgl. Funk 1995: 51), wird das auch daran deutlich, dass er die Meditationspraxis von Nyanaponika als zentrales Moment für den Übergang von der von ihm kritisierten Habens-Orientierung des Westens hin zur einer *Kunst des Seins* auffasst (vgl. Fromm 1991: 69).

37 | Für eine genauere Analyse des Verhältnisses von Jung zu asiatischen Religionen und eine kritische Auseinandersetzung mit Jungs Modellierung des Ostens vgl. Gómez (1995).

Nach Fromm bedarf diese Versöhnung der Bewusstwerdung – wobei die Psychoanalyse zu helfen vermag –, dass der einzelne Mensch mit der Welt lebendig verbunden und zugleich ein frei und rational handelndes Wesen ist.³⁸

In dieser psychoanalytischen Rezeption erscheint nun das Zen, analog zu der Konzeptualisierung Suzukis, als eine Verheißung auf Ganzheit und Lebenssinn, die dennoch nicht im Widerspruch zu der modernen Emphase des freien Individuums stehe. Vor allem bei Fromm kommt die von Klinger ausgemachte romantische Gleichzeitigkeit von Modernitätskritik (Entfremdung), Antimodernität (Ganzheit) und Modernität (Individuum) idealtypisch zum Vorschein.

Zen als Beat: Die Popularisierung eines religiösen Lebensgefühls

Neben der psychoanalytischen Rezeption sind es vor allem die Autor*innen der Beat Generation, die den Buddhismus und insbesondere das Zen mit romantischer Tönung popularisierten.³⁹ Die Beatniks publizierten und lasen öffentlich vor allem in den 1950er- und 1960er-Jahren und gelten als eine der zentralen vorbereitenden Bewegungen der *counter culture* der 1960er Jahre. Viele ihrer Autor*innen – allen voran Allen Ginsberg, Jack Kerouac, Diane di Prima und Gary Snyder – befassten sich intensiv mit buddhistischen Texten, praktizierten buddhistische Meditation, studierten teilweise, wie im Falle Gary Snyders, in Japan oder folgten buddhistischen Meistern. Vor allem mit dem 1958 erschienenen Buch *The Dharma Bums*, das im Deutschen als *Gammler, Zen und hohe Berge* erschienen ist (vgl. Kerouac 1971), wurde das Zen zentrales Thema der Beat-Literatur. Die Beats zeichnen das Zen als eine aus dem fernen Osten stammende Lebenshaltung, die von Paradoxa durchdrungen ist und vereinbar scheint mit einem intensiven, wilden, heimatlosen und pulsierenden Leben, sowie mit Jazz und Drogenrausch. Dieses Leben wendet sich dabei gegen ein als beklemmend empfundenen christliches Bürgertum ebenso wie gegen die materialistische Konsumkultur (vgl. Prothero 1995; Brück 2004: 120).

Die Beats popularisierten das Zen und sind ein herausragendes Beispiel für die Verbindung des Zen mit der Romantik (vgl. McMahan 2008: 118, 142f.; vgl. auch die

38 | Auch in *Haben oder Sein* bezieht sich Fromm auf Suzuki, wenn er zu Beginn die von Suzuki angeführten und soeben behandelten Gedichte anführt. Dabei identifiziert er das Gedicht Tennysons mit dem Haben und Bashōs mit dem Sein (vgl. Fromm 2011: 30ff.). Das Zen sieht er dabei als wesensverwandt zur Mystik Meister Eckharts an: »Eckerhart und der Buddhismus [Zen, Anm. J.S.] sind in Wirklichkeit nur zwei Dialekte der gleichen Sprache.« (Ebd.: 35)

39 | Zu dem Einfluss der Beats auf die Popularisierung des Zen in den USA vgl. (Keown 2014: 176; Brück 2004: 120; für Deutschland Baumann 1993: 81).

ausgezeichnete und kommentierte Anthologie zur Verbindung von Beats und Romantik von Tonkinson 1995a). Deutlich wird dies daran, dass etwa Kerouac stark von Henry David Thoreau beeinflusst war (vgl. Prothero 1995: 1) und Allen Ginsberg nicht nur den englischen Romantiker William Blake rezipierte, sondern ihn sogar als seinen ›Vorgänger‹ ansah (vgl. Lussier 2011: 70).⁴⁰ Wie in der amerikanischen Romantik, dem Transzendentalismus, handelt es sich bei den Beatniks zwar zunächst um eine literarische Strömung, aber darüber hinaus, wie Prothero (1995: 5) im Anschluss an Perry Millers Einschätzung zum Transzendentalismus in der Anthologie *The Transcendentalists* 1950 feststellt, um eine ›religiöse Demonstration‹ einer suchenden Generation (vgl. ebd.: 6). Auf der Suche nach einer Alternative zur als rigide und bürgerlich empfundenen Lebensweise und nach einer Alternative zu einer starken Affirmation des optimistischen Fortschrittsglaubens direkt nach dem zweiten Weltkrieg und dem Holocaust (vgl. ebd.: 7) war es das Zen und die transzendentalistische Natur- und Wildheits-Emphase, die eine Antwort auf das religiöse Verlangen der Beats zu geben schienen (vgl. dazu auch Tonkinson 1995b: viif.).

Dabei tritt der Versuch in den Vordergrund, im intensiven Leben religiöse Erfahrungen zu machen, im Gewöhnlichen das Außergewöhnliche zu finden, im Konkreten über das Konkrete hinauszugehen. Exemplarisch kann dies an dem Gedicht *Footnote to Howl* von Ginsberg gesehen werden.⁴¹ In den Fußnoten heißt es: »Everything is holy! everybody's holy! everywhere is holy! everyday is in eternity! Everyman's an angel!« (Ginsberg 2009: 142) Zwar könne dieser Zustand des Außergewöhnlichen nicht auf Dauer gestellt, aber in einzigartigen Momenten der Intuition unmittelbar erfahren werden (vgl. Prothero 1995: 19). Für diese Momente sei ein »Big Sky Mind« konstitutiv – so der Titel der Anthologie von Tonkinson (1995a). In diesem vereinige sich der weite, nicht-dualistische Geist des Zen (»Big Mind«), wie er etwa von dem Zen-Meister Shunryū Suzuki, aber auch von Chögyam Trungpa in den USA popularisiert wurde, mit der Naturemphase (»Sky«). Aus diesem Geist heraus ströme die kreative Wildheit hervor, die sprachlich nicht fixiert und daher nur im poetischen Schaffen umkreisend beschrieben werden könne, zum Beispiel in der spontanistischen Dichtform eines Kerouacs. Mit diesem Anspruch lassen sich die Beatniks als Aktualisierung der amerikanischen Romantik, dem Transzendentalismus, aufassen:

40 | Am deutlichsten wird dies etwa in der Vertonung von Blakes Gedichtszyklus *Songs of Innocence and Experience* von Ginsberg 1970. Zum Verhältnis von Thoreau und Gary Snyder vgl. auch Braun (2018: 304, 308).

41 | *Howl* wurde erstmals 1955 bei der von Prothero (1995: 10) als »coming-out party« der Beat-Generation bezeichneten Leseveranstaltung in der Six Gallery in San Francisco gelesen.

»With Transcendentalists of all stripes, the Beats gloried in eliminating distinctions between matter and spirit, divinity and humanity, the sacred and the profane. The Beats, like the Transcendentalists, were committed to sharing these insights with others through their words even though [...] it cannot be captured accurately in words, that language can only hint at, point toward it.« (Prothero 1995: 20)

Die Popularisierung des romantisierten Zen durch die Beatniks Mitte des 20. Jahrhunderts geschah kurz bevor sich die Achtsamkeitsströmung langsam formierte. Im folgenden Abschnitt soll nun dem Fortwirken des Romantischen insbesondere in der Achtsamkeit II nachgegangen werden.

13.3 DAS MODELL ROMANTIK IN DER ACHTSAMKEIT II

Das in der Romantik formulierte Selbst-Welt-Modell der Wiederverzauberung ist, wie die vorigen Abschnitte deutlich gemacht haben, ein Komplex verschiedener miteinander vernetzter Aspekte. Es wurde als kulturelles Modell der Moderne immer wieder aktualisiert: nicht nur in der Neoromantik um 1900, sondern auch in den (sub) kulturellen Gegenströmungen der *beats* und der *countercultures* (vgl. Reckwitz 2006, 2017b). Dabei wurde in den Exkursen im vorigen Abschnitt deutlich, dass es auch in die Rezeption des Buddhismus eingespeist wurde. Vor diesem Hintergrund soll nun die These ausgeführt werden, dass auch die Achtsamkeitsströmung und insbesondere die Achtsamkeit II an diesem kulturellen Modell partizipieren.

Bevor die einzelnen Spuren des Romantischen aufgezeigt werden, ist darauf hinzuweisen, dass in der Achtsamkeitsströmung vereinzelt Autoren der deutschen, britischen und amerikanischen Romantik explizit angeführt und zitiert werden, wie z. B. Novalis⁴², Samuel Taylor Coleridge⁴³, William Blake⁴⁴, Ralph Waldo Emerson⁴⁵ und

42 | Vgl. Nyanaponika (1992: 63), wobei jedoch die Quelle nicht angegeben wird. Nach Nyanaponika fordert Novalis eine radikal-souveräne Selbstkontrolle, was nach dem hier zugrunde gelegten Verständnis eher dem naturalistischen als dem romantischen Selbstmodell entspricht.

43 | Von Coleridge wird bei Goldstein / Kornfield (1987: 113) und bei Goldstein (2003: 20) das Konzept des »willing suspension of disbelief« angeführt, das zwar von Coleridge als eine Rezeptionstheorie entwickelt wurde, hier aber als eine mögliche Haltung gegenüber der buddhistischen Kosmologie vorgeschlagen wird.

44 | Vgl. Kornfield (1993: 86, 299).

45 | Vgl. Kabat-Zinn (1994: 5, 194, 210) und Tan (2012: 9).

Walt Whitman.⁴⁶ Auch Autoren, die als Erben der Romantik aufgefasst werden können bzw. von McMahan zur romantischen Seite des buddhistischen Modernismus gezählt werden – wie C. G. Jung⁴⁷, D. T. Suzuki⁴⁸, Alan Watts⁴⁹, Hermann Hesse⁵⁰, Gary Snyder, Jack Kerouac und Allen Ginsberg⁵¹ – finden sich gelegentlich in den Texten. Während diese Autoren jeweils nicht umfassend oder systematisch eingebunden werden, so ist dies in einem Fall anders: Kabat-Zinn rezipiert den amerikanischen Transzendentalisten und Romantiker Henry David Thoreau ausgiebig.⁵²

Im Folgenden wird nun der Aktualisierung des Romantischen in der Achtsamkeit II und damit dem Romantischen bei Jack Kornfield, Nhat Hanh und Jon Kabat-Zinn nachgegangen. Es steht hier die Achtsamkeit II im Fokus, da das im vorigen Teil II herausgearbeitete Selbst-Welt-Modell der interessiert-sorgenden Achtsamkeit auf zentrale Aspekte des romantischen Komplexes verweist. Das zeigt sich zunächst an der für die Achtsamkeit II so konstitutiven Spannung zwischen dem Unbehagen an einem rationalisierten, instrumentellen und vereinsamten Lebensvollzug und einer Verheißung von Ganzheit (1).⁵³ Sodann ist gerade das Selbstmodell der Achtsamkeit II als eine Aktualisierung des selbsterforschenden, einzigartigen und expressiven

46 | Vgl. Kornfield (1993: 319), Nhat Hanh (1992: 104), Kabat-Zinn (1994: 5, 229) und Kabat-Zinn (2005: 18). Die Aufzählung der romantischen Spuren beschränkt sich freilich auf die Auswahl des hier verwendeten Korpus. Aber auch in anderen Bereichen sind Referenzen auf romantische Autor*innen vorzufinden. So führte etwa Prof. Ulrich Pfeifer-Schaupp in seinem Vortrag auf den *Jenaer Achtsamkeitstagen*, die vom 25. bis 28. Mai 2016 im Rahmen des Projekts »Gesundes Lehren und Lernen« an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena veranstaltet wurden, Eichendorffs Gedicht *Wünschelrute* an, um das Jetzt der Achtsamkeit als das von Eichendorff gesuchte »Zauberwort« zu benennen.

47 | Vgl. Nyanaponika (1992: 58), indirekt über das Konzept der »Schatten« bei Goldstein/Kornfield (1987: 101, 151), Goldstein (2003: 102f.) und Kabat-Zinn (2013a: 38).

48 | Vgl. Goldstein/Kornfield (1987: 152).

49 | Vgl. Goldstein/Kornfield (ebd.: 143) und Goldstein/Kornfield (ebd.: 134, 312).

50 | Vgl. dazu Kornfield (1993: 332f.), in einer Kritik an Hesses Harmonismus bei Nhat Hanh (1987: 55) und erneut affirmativ bei Kabat-Zinn (1994: 228).

51 | Die Beats werden bei Kabat-Zinn (ebd.: 171) und Kabat-Zinn (2005: 136, 136, 555) angeführt.

52 | Thoreau wird ansonsten lediglich von Kornfield (1993: 319) zitiert.

53 | Freilich findet sich der erste Aspekt – ein Unbehagen an der Entzauberung und ein Wegfall des religiösen Deutungsangebots – auch in der Achtsamkeit I, vor allem bei Nyanaponika. Da ich aber hier das Romantische als einen Komplex, der sich nicht auf einzelne Facetten reduzieren lässt, verstehe, werde ich dieses Moment im Folgenden ausklammern.

Selbst, wie es in der Romantik modelliert wird, zu verstehen (2). Zudem kann auch der Anspruch einer Verachtsamung des Lebens, wie er zentral für die Achtsamkeit II ist, als eine Form der Romantisierung der Welt aufgefasst werden (3). Inwiefern aber die romantisierte, wiederverzauberte Welt der Achtsamkeit II in einem Status der Fragilität durch Subjektgebundenheit bleibt, wird abschließend zu klären sein (4). Auf den letzten Punkt wird, dieses Kapitel abschließend, anhand der Rezeption Thoreaus durch Kabat-Zinn vertiefend eingegangen, da sich in dieser expliziten Rezeption am deutlichsten eine entscheidende Verschiebung festmachen lässt, die ich als Verinnerlichung zweiter Stufe bezeichne (Abschnitt 13.4).

(1) Unbehagen und Versprechen

Die Achtsamkeit II durchzieht in ihren kritisierten Selbst-Welt-Modellen (vgl. Abschnitt 7.1) ein Unbehagen an spezifischen Aspekten der westlichen Lebensweise. Ob es nun im Einzelnen um die doppelte Ablehnung einer materialistischen Welt und der traditionellen Religionen (vgl. Kabat-Zinn 1994: 5f.), um die Klage eines von sich selbst und der Welt abgeschnittenen, isolierten und fragmentierten Selbst oder um die Kritik einer mechanistischen, instrumentellen, auf begrifflicher Klassifikation basierenden Selbst- und Selbst-Welt-Beziehung geht, das achtsame Unbehagen beklagt dabei, dass in der Normalität der Geschäftigkeit (*doing mode*, *autopilot*) das Leben orientierungslos und bedeutungslos verlebt werde. Es sind Fragen wie »What is My Job on the Planet?« (ebd.: 206) oder Fragen nach »our place in this strange world« (ebd.: 269), die auf den vermeintlich bedrohten Sinn in dieser »seltsamen« oder »fremden« Welt verweisen.⁵⁴ Wie auch in der historischen Romantik entzündet sich in der Achtsamkeit II dieses Unbehagen an sozialen Dynamisierungserfahrungen, so etwa durch die in der Achtsamkeit II diagnostizierten Beschleunigung der sozialen Welt. Im Zusammenhang mit einer zunehmend digitalen Kommunikation schreibt Kabat-Zinn beispielsweise: »We may wind up at very high risk of living robotic lives, where

54 | Die Suche nach dem »rechten Platz« in der Welt sieht Rosa (2016: 601) dabei als zentrales Moment des Romantischen an, wovon ausgehend er auch zwei wichtige Motive der Romantik – Heimweh und Fernweh – deutet. Diese Momente lassen sich auch häufig in der Achtsamkeit II finden. Um in dem soeben verwendeten Beispiel Kabat-Zinns zu bleiben, etwa wenn er den »Weg der Achtsamkeit« als einen »path toward home« (Kabat-Zinn 2013a: 594) beschreibt oder er ein Kapitel über »Arriving at Your Own Door« (Kabat-Zinn 2005: 496) schreibt. Das Fernweh könnte in der Suche nach Antworten auf die verloren beklagte Heimat in der Ferne, im »Orient«, gedeutet werden.

we no longer even have time to contemplate who is doing all this doing, who is getting somewhere more desirable, and is it really?» (Kabat-Zinn 2005: 156)

Neben diesem Unbehagen ist, wie in den rekonstruierten affirmierten Selbst-Welt-Modellen im vorigen Teil II deutlich wurde, in der Achtsamkeit II ein Ganzheitsversprechen als Gegenstück des Unbehagens vorzufinden. Das Ganzheitsversprechen zeigt sich zunächst daran, dass in der Achtsamkeit II, vor allem bei Kabat-Zinn und Kornfield, ein umfangreicher Eklektizismus oder Synkretismus vorzufinden ist. Kornfield schreibt im Zusammenhang mit der buddhistischen Lehre von Hindernissen (Pāli, Sanskrit: *nīvaraṇa*), die während der Meditationspraktiken auftreten können: »These same difficult energies are equally well described by Christian and Jewish mystics, Sufis, Hindu yogis, and American Indian shamans« (Goldstein / Kornfield 1987: 31).⁵⁵ Gerade der Synkretismus kann als Versuch gelesen werden, eine das Partikulare und die pluralen Wahrheitsansprüche der Moderne überschreitende »eigentliche«, »zugrundeliegende« universelle Essenz zu finden.⁵⁶

Darüber hinaus betrifft das Ganzheitsversprechen die Modellierung der achtsamen Selbst-Welt-Beziehung, die in Kontrast zur der von der Achtsamkeit I forcierten distanzierenden, *sehenden* Selbst-Welt-Beziehung zu verstehen ist. Letztere kritisiert etwa Nhat Hanh mit der folgenden Metapher:⁵⁷ Achtsamkeit sei nicht mit einem den Eingang bewachenden Wächter zu vergleichen, sondern vielmehr mit einem Schatten, da ersteres eine Differenz zwischen Wächter und Gästen voraussetze, also zwischen Achtsamkeit und ihren Objekten wie Gedanken und Gefühlen (vgl. Nhat Hanh 1987: 39). Dementsprechend verwirft er den für die Achtsamkeit I typischen Begriff *detachment* und den diesem Begriff zugrundeliegenden Objektivismus:

»This observation is not an objectification of the mind: it does not establish distinction between subject and object. Mind does not grab on to mind; mind does not push mind away. Mind can

55 | Kabat-Zinn bezieht dies explizit auf Achtsamkeit: »Mindfulness [...] lies at the root of Buddhism, Taoism, and yoga, and [...] in the works of people like Emerson, Thoreau, and Whitman, and in Native American wisdom[.]« (Kabat-Zinn 1994: 5)

56 | Dieser Modus, der bereits mit McMahan als »core-versus-accretions model« bezeichnet wurde (vgl. oben, S. 172), lässt sich freilich nur unter der erkenntnistheoretischen und von der Romantik affirmierten Annahme durchführen, nach der dem Empirischen der Status des Verweischarakters zukommt. Unter dieser Annahme lassen sich die »äußeren« religiösen Formen darauf befragen, auf welche »tiefere«, »innere« Wahrheit sie verweisen.

57 | Diese Kritik hat auch Folgen für die konkreten Anleitungen. Bei der Atembeobachtungsmeditation lautet so etwa die Anleitung Nhat Hanhs: »Breath slowly and deeply, following each breath, *becoming one with the breath*.« (Nhat Hanh 1987: 35, Herv. im Original)

only observe itself. This observation isn't an observation of some object outside and independent of the observer. [...] The objectivity of an outside observer to examine something is the method of science, but it is not the method of meditation.« (Nhat Hanh 1987: 40f.)

Während also in der Achtsamkeit I gerade der wissenschaftliche Blick mit der achtsamen Beobachtung analogisiert wird, wird Achtsamkeit hier in Differenz zu diesem verstanden. Sprachlich drückt sich das auch in der Semantisierung der Achtsamkeit als ein Vorgang des *Fühlens* aus, wie bereits im vorigen Teil herausgearbeitet wurde.⁵⁸

Schließlich wird das Ganzheitsversprechen mit der Annahme der ontologischen Interdependenz untermauert. Diese Annahme wird etwa bei Nhat Hanh (1992: 95f.) als *interbeing* eingeführt, ein Begriff, den auch Kornfield (1993: 202) zitiert und auf den Kabat-Zinn (2005: 199) verweist. Letzterer versucht diese Annahme unter anderem mit kybernetisch-systemtheoretischen Theorien und Paradigmen der ganzheitlichen Medizin zu versöhnen (vgl. Kabat-Zinn 2013a: Teil II). In diesem Zuge bestimmt er auch die Heilung (*healing*) im MBSR als eine Ganzwerdung (*wholeness*), wobei er sich explizit auf C. G. Jung bezieht (vgl. ebd.: 38, 189).

Die Dichotomie, in der sich die Achtsamkeit II konstituiert, besteht daher in einem grundlegenden Unbehagen, in dem das Selbst, aber auch die Welt verloren zu gehen droht. Zugleich aber tritt in verschiedenen Konzeptionen ein Ganzheitsversprechen hinzu.⁵⁹ Diese Dichotomie aktualisiert daher die für das Romantische konstitutive Spannung: das Unbehagen an einer rationalisierten, trennenden Welt und zugleich die Sehnsucht nach einem diese Partikularisierungserfahrungen übersteigenden Ganzen.

58 | Vgl. oben, S. 117 und 140. Ein ähnliches Moment findet sich auch, wenn das Wort *just* verwendet wird: »In giving yourself over to breathing, in aiming and sustaining your attention moment by moment, you invite the sense of an observer observing the breath to *dissolve into just* breathing. The subject (you) and the object (the breath, or even ›my breath‹) dissolve into breathing[.]« (Kabat-Zinn 2005: 284, Herv. J.S.) Vgl. auch die drei Kapitel von Kabat-Zinn (ebd.: 278ff.).

59 | In der Achtsamkeit II, aber auch in der Achtsamkeit I, schreibt sich daher fort, was Michaels (2011: 110) für den Buddhismus im ›Westen‹ als ein »Alternativangebot von Sinnfragen« bezeichnet hat. Explizit wird das auch in einem Sammelband zur »Achtsamkeit mitten im Leben« im Vorwort benannt. Achtsamkeit wird hier als Lösung der Spannung zwischen zurückgehender Religion und einer an Produktivität und Konsum ausgerichteten Lebensform verortet (Brähler/Hölzel 2015: 7).

(2) Selbsterforschung und schöpferische Expression

In der Achtsamkeit II wird dem Unbehagen ein spezifisches Selbstmodell gegenübergestellt. Dieses erweist sich als ein komplexes, in Teilen widersprüchliches Selbstmodell, das sowohl eine Selbstvertiefung als auch eine Selbstexpression fordert. Das achtsame Selbst zeichnet sich demnach durch eine Verinnerlichung aus, die zugleich eine Bewegung nach ›außen‹ fordert. Die Wendung nach innen ist nicht spezifisch für die Achtsamkeit II, sondern liegt sowohl dem buddhistischen Modernismus als auch der gesamten Achtsamkeitsströmung zugrunde und ist damit Teil der von Taylor ausgemachten neuzeitlichen Verinnerlichungstendenz. Das Spezifikum der Achtsamkeit II ergibt sich vielmehr aus der besonderen Variation des Verinnerlichens: Das Innere des Selbst der Achtsamkeit II wird als unerschöpfliche *und* einzigartige Tiefe modelliert, die, der Logik der Achtsamkeit II zufolge, überhaupt erst ermöglicht, den ›eigenen Weg‹ zu gehen und kreative Akte zu vollziehen. Das Selbstmodell der Achtsamkeit II zeichnet sich daher sowohl durch die Selbsterforschung als auch durch die Selbstverwirklichung der inneren Tiefe aus.

Die Selbsterforschung wird deutlich, wenn Kabat-Zinn im Kapitel »Going Inside« aus Henry David Thoreaus *Walden* ein Gedicht zitiert, das frappierende Ähnlichkeit zu Novalis' Phrase »Nach Innen geht der geheimnisvolle Weg« aufweist: »Direct your eye right inward, and you'll find / A thousand regions in your mind / Yet undiscovered. Travel them, and be / Expert in home-cosmography.« (zitiert bei Kabat-Zinn 1994: 98; im Original bei Thoreau 2012c: 457) Dieser innere Kosmos wird als eine Potenzialität aufgefasst, als »inner potential« (Goldstein / Kornfield 1987: 76).⁶⁰ Das Antonym der Achtsamkeit, die Gedankenverlorenheit, bezieht auch daraus ihre Normativität: »By lost, I mean that we momentarily lose touch with ourselves and with the full extent of our possibilities. [...] In those moments, we break contact with what is deepest in ourselves[.]« (Kabat-Zinn 1994: xiii) Dabei tritt die Tiefe des Selbst als eine unerschöpfliche, geheimnisvolle hervor: »We are all much larger, and more mysterious.« (Kabat-Zinn 2005: 329) Deutlich wird diese Modellierung des Tiefen, wenn Kabat-Zinn aus Walt Whitmans Gedicht *Songs of Myself* wie folgt zitiert: »There is that in me ... I do not know what it is ... but I know it is in me.« (Ebd.: 19, Herv. im Original)⁶¹

⁶⁰ | An anderer Stelle spricht Kornfield von »thousand possibilities« (Kornfield 1993: 322) oder »enourmous possibilities« (ebd.: 323).

⁶¹ | Vgl. dazu das Original Whitmans (1998: 77), in dem Gedankenstriche statt Auslassungspunkte gesetzt sind.

Neben der unerschöpflichen Tiefe, die es zu erforschen gilt, wird das Innere des Selbst paradoxerweise sowohl als Universelles als auch als individuell Einzigartiges bestimmt. Ersteres wird deutlich, wenn Kabat-Zinn in dem bereits genannten Kapitel »Going Inside« schreibt: »»[I]nside« and »outside« are limited distinctions. In the stillness of formal practice, we do turn our energies inward, only to discover that we contain the entire world in our own mind and body.« (Kabat-Zinn 1994: 96) Auch Kornfield (1993: 322f.) begründet die innere Potenzialität über die Annahme der Interdependenz, womit gerade die Verbundenheit des Selbst mit der Welt zum Ausdruck kommt. Letzteres, die Modellierung eines einzigartigen Selbst, wird in der Kritik an einem mechanischen und konditionierten Selbst deutlich, wenn etwa Kabat-Zinn schreibt, dass gerade dadurch die Einzigartigkeit des Selbst (»our uniqueness«) verschüttet werde (vgl. Kabat-Zinn 1994: 206).

Dieses paradoxe Moment wird deutlicher, wenn nun die zweite Bewegung – die Selbstverwirklichung der inneren Tiefe – herangezogen wird. In dem Selbstmodell der Achtsamkeit II findet sich die rousseausche und in Hesses *Siddhartha* formulierte Vorstellung einer »inneren Stimme«. Die Achtsamkeit II erhebt eben jene Stimme oder das »Herz« zur entscheidenden Quelle des ethischen Lebens. Kornfield schreibt beispielsweise auf die Frage, wie ein Mensch der Welt dienen könne: »There is no pre-set answer – the heart will tell us when we listen.« (Goldstein/Kornfield 1987: 165) Auch Kabat-Zinn sieht als Voraussetzung der Meditationspraxis die Bereitschaft »to listen carefully to your own voice, to your own heart, to your own breathing« (Kabat-Zinn 1994: xviii). Aus dieser Konzeption heraus ergibt sich zum einen eine Abgrenzung gegenüber jeglicher »äußerer« Autorität in Bezug auf die Frage nach einem gelingenden Leben, denn das eigentliche Gute kann nach dieser Logik nur aus dem Inneren kommen: »There is no need to seek or follow the advice of others. Learn to listen to that voice within yourself just here and now.« (Kornfield 1993: 176) Damit ist für Kabat-Zinn Achtsamkeit auch nicht mit Religion – freilich im Sinne eines engen Religionsbegriffs – zu verwechseln:

»[M]indfulness has little to do with religion, except in the most fundamental meaning of the word, as an attempt to appreciate the deep mystery of being alive and to acknowledge being vitally connected to all that exists. [...] Buddhism is fundamentally about *being in touch with your own deepest nature and letting it flow out of you unimpeded*.« (Kabat-Zinn 1994: 6, Herv. J.S.)

Die ungehinderte Verwirklichung der inneren Stimme der Natur wird aber, zum anderen, in der Achtsamkeit II – und hier kommt es zu dem für das Romantische so typischen Paradoxon – als Manifestation oder Artikulation des Unbedingten oder Universellen verstanden. Am deutlichsten tritt dies bei Kornfield hervor. Er begründet damit

die durch zahlreiche persönliche Beispiele und Geschichten angereicherte literarische Form seines Buches: »[T]he greatest lesson I have learned is that the universal must be wedded to the personal to be fulfilled in our spiritual life.« (Kornfield 1993: 10) Daher zeichne sich auch eine ›spirituelle Reife‹ durch die Erkenntnis aus, »that the personal and the universal are inextricably connected« (ebd.: 315).⁶²

Die Verwirklichungen der inneren Tiefe werden als kreativer und schöpferischer Akt gedacht. Die Kreativität, die von der Originalität und der Universalität des Selbst und seiner Akte zeuge, stellt eines der zentralen Topoi der Achtsamkeit II dar.⁶³ Während in der Achtsamkeit I der wissenschaftliche Blick als Idealbild vorherrscht, ist es in der Achtsamkeit II die künstlerische Kreativität. So begründet Kabat-Zinn die umfangreiche Einbindung von Lyrik in seinen Büchern gerade damit, dass sie ein Beispiel für gelingende spezifische Manifestationen einer sprachlich nur zu erahnenen universellen Wahrheit ermögliche:

»Poetry emanates from all the cultures and traditions of this planet. [...] In their best moments poets articulate the inexpressible, and in such moments, by some mysterious grace bestowed by muse and heart, are transfigured into master of words beyond words, the unspeakable wrought and fashioned and pointed to, brought to life in part by our own participation in them.« (Kabat-Zinn 2005: 27f.)

Für Nhat Hanh wird sogar durch eine achtsame Selbst-Welt-Beziehung jeder Akt des Einzelnen poetisiert: »Everything we do is an act of poetry or a painting if we do it with mindfulness.« (Nhat Hanh 1992: 40) In dieser Gleichzeitigkeit von lauschender Innenwendung und expressiver Poetisierung des Lebensvollzugs zeigt sich idealtypisch die Aktualisierung der romantischen Modelle des Selbst und der Selbst-Welt-Beziehung.

Auch wenn sich die Achtsamkeit II, vor allem bei Kabat-Zinn und Kornfield, einer Antwort auf die Frage enthält, was in dieser Welt der richtige Ort, der richtige

62 | Diesen Gedanken entwickelt er auch in dem Kapitel »Our Individual Song Within the Great Song« in Anschluss an die Passage aus Hesses *Siddhartha*, die Siddharthas Einheitserfahrung am Fluss beschreibt (vgl. Kornfield 1993: 324f.).

63 | Die Affirmation eines kreativen Selbst ist häufig bei Kornfield und Kabat-Zinn zu finden (vgl. Kornfield 1993: 326; Kabat-Zinn 2005: 416). Das Telos der Kreativität kommt auch in der Achtsamkeit III hervor, jedoch ohne den emphatischen, auf Universalität und Einzigartigkeit gegründeten Begriff von Kreativität.

Weg für die Einzelnen sei, so verzichtet sie auf die Antwort lediglich inhaltlich.⁶⁴ Sie enthält sich aber nicht formal in dem Sinne, dass das gelingende Leben in dem lauschenden und schöpferischen Selbst- und Weltzugang liege *und* dass es ein einzigartiges Selbst gebe, das den ›den eigenen Weg‹ finden müsse. Die im vorigen Abschnitt zitierte Frage Kabat-Zinns beantwortet er selbst somit auch an anderer Stelle ganz in diesem Sinne: »Our real job, with a capital J, is to find *our own way*[.]« (Kabat-Zinn 2013a: 595, Herv. im Original) Die Achtsamkeit II ist somit in dem Sinne individualistisch, dass sie die Einzelnen just an die Notwendigkeit, den eigenen, wahren Weg lauschend und expressiv zu vollziehen, bindet.

(3) »All is a miracle«: Transzendenz des Alltäglichen

Das soeben angeführte Paradoxon – die Gleichsetzung des Partikularen mit dem Universellen – findet sich auch in einem weiteren zentralen Aspekt der Achtsamkeit II, dem gegenwärtigen Moment oder dem Hier und Jetzt, wieder. Die Aufforderung ›im Hier und Jetzt zu sein‹ erweist sich als *summum bonum* der Achtsamkeit II. So trivial und profan diese Aufforderung zunächst erscheinen mag, so wird exakt dieses Hier und Jetzt in dreierlei Weise in den Status des Außergewöhnlichen erhoben und sakralisiert:

Ein erster Aspekt dieser Sakralisierung des Hier und Jetzt ist die bereits im vorigen Teil herausgearbeitete Verschiebung in der Modellierung der Lehre von der ›Unbeständigkeit‹ (Sanskrit: *anitya*; Pāli: *annica*).⁶⁵ Der kontinuierliche, unaufhaltbare Verlauf der Zeit, das notwendige Vergehen alles Entstandenen, erfährt in der Achtsamkeit II eine radikale Aufwertung. Indem ein emphatischer Lebensbegriff eingeführt wird, zeugt nun die Unbeständigkeit von der Teilhabe am Leben: »We are life, and life is limitless.« (Nhat Hanh 1987: 49) Der Lebensbegriff umfasst dabei die Vorstellung der Interdependenz, wie nicht nur von Nhat Hanh, sondern auch von Kornfield und Kabat-Zinn betont wird, wenn sie z. B. eine der Fluss-Epiphanyen aus

64 | Gerade auch in dem Vorenthalten einer Antwort auf die Frage, wie denn nun ein sinnhaftes Leben zu bestimmen ist, sieht Löwe (2012) den Grundzug der Frühromantik. Vielmehr werde die Strategie einer »Arkanisierung« angewendet, »d. h. sie [die utopische Norm tugendhaften Lebens, Anm. J.S.] zu literarisieren und zugleich ihren poetischen Konstruktcharakter anzuzeigen, den Leser über ihre Wahrheit also nicht zu versichern, sondern sie als poetisch verschleiertes ›Geheimnis‹ zu vermitteln, das zu seiner lebenspraktischen Enthüllung auffordert.« (Ebd.: 397)

65 | Vgl. oben, S. 111.

Hesses *Siddhartha* zitieren (vgl. Kabat-Zinn 1994: 228; Kornfield 1993: 322f.).⁶⁶ In einem Kommentar zur Zitation bemerkt Kornfield einleitend:

»All the magic and enchantment of the ten thousand things that appear before us become alive in a new way. [...] Every molecule of the body is replaced every seven years. Our Milky Way turns like a Ferris wheel every ten million years. The seasons change, our body changes with them. Everything breathes, and in this breathing and movement we are all connected.« (Kornfield 1993: 322f.)

In einer zweiten Hinsicht wird das Hier und Jetzt als ein transzendentes verstanden, indem es zugleich als ein außerzeitliches modelliert wird, wie nicht nur Kabat-Zinn, sondern auch Kornfield (ebd.: 26, 29 und passim) immer wieder hervorhebt. Kabat-Zinn spricht von einer »timeless quality of the present moment« (Kabat-Zinn 2013a: 159, ähnlich: 55, 456). Das Zeitlose könne daher potenziell in jedem Moment erfahren werden (vgl. Kabat-Zinn 1994: 124f.). In diesem Zusammenhang zitiert Kabat-Zinn aus Thoreaus *Walden*, wo das Zusammenfallen von Ewigkeit und Momenthaftigkeit formuliert wird: »In eternity there is indeed something true and sublime. But all these times and places and occasions are now and here. God himself culminates in the present moment, and will never be more devine in the lapse of all the ages.« (Kabat-Zinn 1994: 25; vgl. die Primärquelle Thoreau 2012c: 276)⁶⁷

Die Sakralisierung des Hier und Jetzt erfolgt, drittens, durch eine Aufwertung des Alltäglichen, wie bereits in der Betonung der ›Achtsamkeit bei‹ innerhalb der Achtsamkeit II deutlich wird (vgl. oben, Abschnitt 7.3). Das Alltägliche erhält dabei den Status des Magischen, Verzauberten und Wunderbaren. Dies wurde bereits im vorigen Zitat deutlich, wenn Kornfield von »the magic and enchantment of the ten

66 | Auch Nhat Hanh (1987: 55) verweist auf Hesse, kritisiert jedoch dessen Darstellung als harmonistisch. Dass soteriologische Streben des Buddhismus werde überflüssig, wenn Interdependenz mit einer bereits vorhandenen ethisch perfekten Welt – das heißt einer Welt ohne Leiden – missverstanden werde.

67 | Sowohl auf die Emphase des Lebens als auch auf die Gleichzeitigkeit wird im nächsten Teil IV zurückgekommen, wenn diese Aspekte als eine Form des modernen Lebenshungers bzw. als eine Kritik an der linearen Uhrzeit zeitsoziologisch eingefangen werden. Wichtig ist anzumerken, dass die Emphase des Lebens, wie sie in Hesses *Siddhartha* zum Ausdruck kommt, um das 19. Jahrhundert einen Aufschwung bekam, wie prominent in der Lebensphilosophie Henri Bergsons und dessen Begriff des *élan vital* in dem 1907 verfassten Buch *Schöpferische Evolution* deutlich wird. Für eine historische Einordnung des Lebensbegriffs vgl. etwa bereits Simmel (1914).

thousand things«⁶⁸ spricht. Prominent findet sich diese Auffassung auch bei Nhat Hanh in *The Miracle of Mindfulness*.⁶⁹

»If we're really engaged in mindfulness while walking along the path to the village, then we will consider the act of each step we take as an infinite wonder, and a joy will open our hearts like a flower, enabling us to enter the world of reality. I like to walk alone on country paths, rice plants and wild grasses on both sides, putting each foot down on the earth in mindfulness, knowing that I walk on the wondrous earth. In such moments, existence is a miraculous and mysterious reality. People usually consider walking on water or in thin air a miracle. But I think the real miracle is not to walk either on water or in thin air, but to walk on earth. Every day we are engaged in a miracle which we don't even recognize: a blue sky, white clouds, green leaves, the black, curious eyes of a child – our own two eyes. All is a miracle.« (Nhat Hanh 1987: 12)

Nhat Hanh setzt hier das alltäglich Gegenwärtige mit einem Wunder gleich. Nicht das Außeralltägliche und Übernatürliche, etwa Jesu Gang über das Wasser, sondern das Alltägliche wird in den Status des Außergewöhnlichen und Sakralen gehoben.⁷⁰ Auch bei Kornfield heißt es: »[T]he sacred is always here before us[.]« (Kornfield 1993: 291) Gerade Achtsamkeit habe, wie Kornfield unter Verweis auf Thoreau angibt, die Funktion, die alltäglichen Wunder (»everyday wonder«) erkennbar zu machen (vgl. ebd.: 319). Auch bei Kabat-Zinn nimmt die Sakralisierung des Konkreten und Alltäglichen eine wichtige Rolle ein,⁷¹ da sich gerade darin das Ganze (»wholeness«, »oneness«) manifestiere (vgl. Kabat-Zinn 1994: 230ff., 267). Kabat-Zinn ver-

68 | Die Wendung »zehntausend Dinge« stammt aus dem Taoismus und bezeichnet die Gesamtheit der Dinge der Welt.

69 | An anderer Stelle führt er diesen Gedanken mit einem Zitat Whitmans aus: »I believe a leaf of grass is no less than the journey-work of the stars« (zitiert in Nhat Hanh 1992: 104; vgl. das Original in Whitman 1998: 53).

70 | Zu dieser Passage vgl. auch McMahan (2008: 236f.), der Nhat Hanh hier auf den romanischen Theologen Schleiermacher bezieht. Dieser setzt sich in seinen Reden »Über die Religion« mit dem christlichen Wunderbegriff auseinander, um dann »Wunder« gerade an die religiöse Anschauung und nicht an übernatürliche Begebenheiten zu binden. So kommt er zu der vielzitierten Passage: »Wunder ist nur der religiöse Name für Begebenheit, jede, auch die allernatürlichste und gewöhnlichste, sobald sie sich dazu eignet, daß die religiöse Ansicht von ihr die herrschende sein kann, ist ein Wunder. Mir ist alles Wunder [...]. Je religiöser Ihr wäret, desto mehr Wunder würdet ihr überall sehen[.]« (Schleiermacher 1995: 108)

71 | Er verwendet allerdings den Begriff des Wunderbaren nicht systematisch (vgl. Kabat-Zinn 1994: 24, 2005: 43, 57 und passim).

ortet das Wunderbare auch in dem Präsent-Sein oder dem Gegenwärtig-Sein als solchem:

»A feeling of awe arises that transcends mere explanation. The actuality – whatever it is – hovers in the mystery of its very phenomenological presence [...]. I am speaking of the very existence of an event or object, its ›isness‹ as a phenomenon, its links with all other phenomena, all that has ever been, its numinous and luminous isness.« (Kabat-Zinn 2005: 583f.)

Für Kabat-Zinn besteht das Wunder darin, so könnte gesagt werden, dass überhaupt etwas ist und nicht vielmehr nichts und dass dies geheimnisvolle Gegeben-Sein zugleich auf ein Ganzes verweist.⁷² Auch wenn also verschiedene Begriffe – das Wunderbare, Sakrale, Magische oder Numinose – nicht klar getrennt oder gar definiert werden, wird deutlich, dass für das Achtsamkeitsmodell II im Alltäglichen eine unerklärliche, unbegreifliche Dimension durch Achtsamkeit erfahrbar zu sein scheint.

In dieser Wendung hin zum Alltäglichen der Achtsamkeit II lassen sich zwei Quellen bestimmen, die, so ist anzunehmen, eine Art Kompatibilität, Vereinbarkeit oder, um einen Begriff Webers anzuführen, Wahlverwandschaft untereinander aufweisen. Zum einen erklärt sich diese Sakralisierung des Alltäglichen buddhologisch durch den Einfluss des Zen auf die Achtsamkeit II. Gerade im Mahāyāna ist die Kritik an einer fundamentalen Trennung zwischen der Welt des Bedingten und der Welt des Unbedingten konstitutiv. An deren Stelle treten nun Annahmen der Nicht-Dualität, des Interseins (Nhat Hanh) oder der Interdependenz, wie ich bereits ausgeführt habe (vgl. S. 111). Auf das Zen wird dabei nicht nur bei Nhat Hanh, der in der Tradition des vietnamesischen Zen oder Thien steht, sondern auch bei Kornfield und Kabat-Zinn entsprechend verwiesen.⁷³ Zum anderen lässt sich in dieser Konzeption

72 | Der sich als säkularer Buddhist verstehende Stephen Batchelor versucht ebenfalls, Meditation auf das »alltäglich Erhabene« zu beziehen und führt dabei dieses Erstaunen über das Sein von Welt in Referenz auf Wittgenstein an (vgl. Batchelor 2017: 337).

73 | Nicht nur verweisen sie auf Nhat Hanh, etwa im Bezug auf die Lehre der Interdependenz (vgl. Kabat-Zinn 2005: 200; Kornfield 1993: 202), sondern führen Zen an, wenn es um die Transzendenz des Alltäglichen geht (Kornfield 1993: 314). Zen wird bei Kornfield (ebd.) in zahlreichen Passagen und Kontexten angeführt. Nicht anders verhält es sich in Kabat-Zinns Büchern, der, wie erwähnt, selbst Zen praktiziert hat (vgl. Gilpin 2008). So schreibt Kabat-Zinn etwa: »The *idea* of transcendence can be a great escape, a high-octance fuel for delusion. This is why Buddhist tradition, especially Zen, emphasizes coming full circle, back to the ordinary and the everyday, what they call ›being free and easy in the marketplace‹.« (Kabat-Zinn 1994: 267, Herv. im Original)

das kulturelle Modell des Romantischen erblicken. Zwar kritisiert Kabat-Zinn die Gefahr der Flucht in Vorstellungen der Transzendenz als ›romantische Sehnsucht‹ (›romantic yearning«, Kabat-Zinn 1994: 267), aber gerade in der Sakralisierung des Gewöhnlichen schreibt er sich – wie die anderen Autoren der Achtsamkeit II – in das romantische Modell ein. Denn was hier verhandelt wird, ist genau das, was Novalis, wie oben angeführt, als die Romantisierung der Welt beschreibt. Damit partizipiert die Achtsamkeit II an dem kulturellen Modell des Romantischen und aktualisiert es.

(4) Paradoxa und »eyes of wholeness«: Unendliche Vergewisserung

Das bisher Gesagte erscheint eindeutig: Die Achtsamkeit II verspricht, dass im Hier und Jetzt das von Einsamkeit und Weltverlust bedrohte Selbst in einer wundersamen Einheit, sei sie nun zeitlich oder organizistisch gedacht, aufgehoben werden kann. »No Fragmentation« und »No Separation«, wie es Kabat-Zinn in zwei Kapiteln ausführt, bilden die ›eigentliche‹ Wirklichkeit, deren Realisierung der Übung bedarf:

»[T]hat practice is called waking up from the delusion, the fragmentations, the abdications, the fabrications of our own mis-perceptions; it is called freeing ourselves from what appears to be ›apartness‹ when in fact, at the deepest levels, we truly belong, have always been seamlessly woven into the whole, are already at home, here, in this moment, with this breath, in this place.« (Kabat-Zinn 2005: 339)

Die in diesem Zitat artikulierte Eindeutigkeit wird aber von Kabat-Zinn immer wieder durchkreuzt. Zunächst schreibt er, dass mystische Einheitserfahrung sowohl selten als auch größtenteils Einbildungen seien (vgl. Kabat-Zinn 1994: 267). Vor allem aber vergleicht er die Einheitserfahrung mit einem sich stetig entziehenden Horizont: »As you move towards the horizon, you find that it is always receding. It is not a place that can be arrived at. There always seems to be some aspect of self that clings tenaciously to its own little story of I, me, and mine.« (Kabat-Zinn 2005: 490) Während in der Achtsamkeit I bei Nyanaponika (1992: 44f.) der Berggipfel am Horizont als Metapher für ein zu erreichendes und statisches Ziel gedacht wird, steht das Bild bei Kabat-Zinn für die unendliche Annäherung.

Neben diese Paradoxie von Versprechen und gleichzeitiger Relativierung tritt eine weitere Veruneindeutigung. Die Wirklichkeit wird als etwas beschrieben, das in zwei grundsätzlich unterschiedlichen Erkenntnisformen erkannt werden kann. Im Kapitel »Different Ways of Knowing Makes Us Wiser« bei Kabat-Zinn (2005: 583ff.) wird die wissenschaftliche der poetischen Erkenntnis entgegengestellt:

»What is left out are other ways we have of knowing who and what we are, ways that go way beyond our flair for logic and for thinking. For our mechanical descriptions tend to leave out the reverence, the awe, the miracle of it all, the very isness of it. [...] 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)

Kabat-Zinn beschreibt damit sowohl eine empirisch zu erforschende als auch eine intelligible Welt. Letztere nennt er auch »orthogonal reality«. Nachdem auf die Unklarheit wissenschaftlichen Wissens hingewiesen wurde, heißt es: »It is akin to the transition from a two-dimensional ›flatland‹ into a third spacial dimension, at right angles (orthogonal) to the other two. Everything opeens up, although the two ›old‹ dimensions are the same as they always were, just less confining.« (Ebd.: 350) Die empirische Welt der Dinge wird demnach nicht angegriffen, sondern lediglich als eine Dimension verstanden, die es zu ergänzen gilt. Das Tor zu dieser ›orthogonalen Welt‹ der Ganzheit ist dabei die Achtsamkeit: »That is what mindfulness offers ... insight into what is most fundamental and most important, and most easily forgotten or lost. The conventional reality is not ›wrong‹. It is merely incomplete.« (Ebd.: 351) Kabat-Zinn bezieht sich hier auf die im Mahāyāna gängige Unterscheidung zwischen einer konventionellen und einer ultimativen Realität.⁷⁴

Gerade aus der fundamentalen begrifflichen Unerreichbarkeit und der grundsätzlichen Doppeldeutigkeit der Welt wird dabei die Notwendigkeit der Affirmation von Paradoxien und Mehrdeutigkeiten abgeleitet. Es ist gerade die Emphase des Paradoxen oder des Nicht-Verstehens und eine Akzeptanz des Imperfekten,⁷⁵ die die Achtsamkeit II von der Achtsamkeit I und III unterscheidet.⁷⁶ »We begin«, so heißt es bei Kornfield, »to understand that each contains its opposite« (Kornfield 1993: 317).

74 | Bei Goldstein (2003) taucht dafür der Begriff der »zero perspective« auf. »The moment of opening to the unconditioned, nirvana, confirms most deeply the liberating emptiness of self. In that moment we come to zero. Zero is perhaps the most powerful number: it adds nothing and transforms everything. It is not thing, and yet is not nothing.« (Ebd.: 118) Dadurch könne in der Fragmentierung das Eine gesehen werden, wiederum gedacht als Einheit mit einem Lebensstrom: »This oneness is quite subtle, because it is the oneness of becoming zero.« (Ebd.: 120) In diesem Aspekt partizipiert Goldstein demnach an dem Achtsamkeitsmodell II.

75 | Diese Akzeptanz des Imperfekten betont Kornfield (1993: 162) im Verweis auf den dritten Zen-Patriarchen, demzufolge die Befreiung als ein angstfreier Zustand im Bezug auf das Imperfekte zu verstehen sei.

76 | Vgl. dazu den scharfsinnigen Aufsatz von Gopnik (2017), in dem er das Buch *Why Buddhism is True* von Wright (2017) kritisiert, da diesem wissenschaftlichen Zugriff das Spiel mit

Deshalb zeige sich die »Spiritual Maturity«, so der Titel des entsprechenden Kapitels, in der Fähigkeit zur Offenheit für das Uneindeutige: »As one matures in spiritual life, one becomes more comfortable with paradox, more appreciative of life's ambiguities, its many levels and inherent conflicts. One develops a sense of life's irony, metaphor, and humor and a capacity to embrace the whole[.]« (Kornfield 1993: 309) Kabat-Zinn (2005: 498) und Kornfield (1993: 159) nennen diese Fähigkeit auch in Anschluss an den Zen-Meister Seung Sahn, den Kabat-Zinn zu seinen Lehrern zählt, einen »Don't Know Mind« (Kabat-Zinn 2005: 498).⁷⁷

In der Achtsamkeit II wird also eine verzauberte Welt versprochen, aber sie kann nie vollständig mit der durch die Wissenschaften erforschten und durch das rationale Verstehen zugänglichen Welt in Einklang gebracht werden. Darüber hinaus verlangt die Einsicht in diese Welt ein unendliches Vergewissern. Es liegt an den Einzelnen, die Welt in ihrer ›orthogonalen Dimension‹ zu erfühlen, wie es pointiert bei Kabat-Zinn zum Ausdruck kommt:

»There are many different ways of looking at any thing or event or process. In one way, a dog is just a dog, and there is nothing special about it; at the same time, it is extraordinary, even miraculous. *It all depends on how you are looking at it.* We might say that is both ordinary and extraordinary.« (Kabat-Zinn 2013a: 176, Herv. J.S.)

Die Welt zu sehen, wie sie *eigentlich* ist, bedarf somit einer ›Rotation des Bewusstseins‹: »When you have an experience of rotating in consciousness so that your world does all of a sudden feel bigger and more real, you are catching a glimpse of what Buddhists refer to as absolute or ultimate reality, a dimensionality that is beyond

Paradoxien völlig abhandenkomme, das gerade den amerikanischen (Zen-)Buddhismus auszeichnet habe.

77 | Diese Offenheit kann mit der von dem britischen Romantiker John Keats formulierten »negative capability« gefasst werden. Keats verwendet den Begriff in einem Brief an George und Tom Keats wie folgt: »I mean *Negative Capability*, that is when a man is capable of being in uncertainties, Mysteries, doubts, without any irritable reaching after fact and reason.« (Keats 2002: 60, Herv. im Original) Sie kann als ein »akzeptiertes Nichtverstehen« (Gronau 2016: 4) oder, auf die Zeitlichkeit des Momentverhafteten angewendet, als eine Gelassenheit, als produktive »Akzeptanz der Zeitlichkeit« (Bode 2008: 233) verstanden werden und ist für Keats die Ermöglichungsbedingung des Dichtens (vgl. dazu ebd.: 206). Da diese aber auch mit einer permanenten Selbstvernichtung (»self-annihilation«) durch ständige Perspektivenübernahmen einhergeht (vgl. Gronau 2016), kann sie auch als eine Form der romantischen Ironie aufgefasst werden.

conditioning[.]« (Kabat-Zinn 2005: 350) Kabat-Zinn versteht auch genau in diesem Sinne Achtsamkeit als eine spirituelle Praxis, wie in dem abschließend Satz seines Buches *Wherever You Go, There You Are* zum Ausdruck kommt: »Perhaps the most ›spiritual‹ thing any of us can do is simply to look through our own eyes, *see with eyes of wholeness*, and act with integrity and kindness.« (Kabat-Zinn 1994: 270, Herv. J.S.)

Zwar bietet die Achtsamkeit II das Versprechen einer verzauberten Welt, doch es bleibt immer das Selbst, das die Welt in dieser Weise anschauen muss. Die verzauberte Welt bleibt immer an das Selbst gebunden, das diese als verzaubert betrachtet. Damit erweist sich die Achtsamkeit II als ein Modell der Wiederverzauberung der Welt. Das Selbst-Welt-Modell der Achtsamkeit II verbleibt so jedoch immer in einer prekären Situation, in der es sich unendlich – ›von Moment zu Moment zu Moment‹⁷⁸ – vergewissern und achtsam einfühlen muss, dass es nicht ›nur‹ dieses vereinzelte Wesen in einer materialistisch und mechanistisch zu beschreibenden Welt ist. Das Sakrale transzendiert hier nicht das Natürliche, zeigt sich nicht in übernatürlichen Ereignissen, sondern scheint durch das Gewöhnliche hindurch, *wenn* es ein Selbst gibt, das für diese Dimension empfänglich ist. Zwar betreibt die Achtsamkeit so eine Psychologisierung im Sinne der Deutung des Übernatürlichen als psychisches Phänomen, wie es typisch für den buddhistischen Modernismus ist, allerdings hält sie dennoch ein ontologisches Versprechen aufrecht, das allerdings nur in der subjektiven Erfahrung evident wird.

Das Versprechen bleibt eine Verheißung und es bleibt wie in Novalis *Lehrlinge zu Sais* immer ein »Wenn« bestehen:

»Wenn ich mit diesem Glauben hier umher gehe, so tritt mir alles in ein höher Bild, in eine neue Ordnung mir zusammen, und alle sind nach Einer Gegend hin gerichtet. Mir wird dann jedes so bekannt, so lieb; und was mir seltsam noch erschien und fremd, wird nun auf einmal wie ein Hausgerät.« (Novalis 1960a: 82, Herv. J.S.)

78 | Die Phrase »moment by moment« oder »moment by moment by moment« verwendet Kabat-Zinn häufig bei Meditationsanleitungen (vgl. nur Kabat-Zinn 2005: 259 und passim bzw. 269 und passim).

13.4 KABAT-ZINNS ACHTSAMER THOREAU: VEREINDEUTIGUNG DURCH VERINNERLICHUNG ZWEITER STUFE

Während im vorigen Abschnitt die Subjektgebundenheit der verheißenen verzauberten Welt betont wurde, soll nun die These begründet werden, dass trotzdem eine Tendenz der Vereindeutigung innerhalb der Achtsamkeit II vorzufinden ist. Während, um die taylorische Unterscheidung anzuführen, bisher die ›Subjektivierung der Form‹ nachvollzogen wurde, wird nun ausgeführt, dass diese mit einer ›Subjektivierung des Inhalts‹ einhergeht: In der Achtsamkeit II lässt sich die Tendenz beobachten, eine Wiederverzauberung der Welt *durch* das Selbst auf eine Wiederverzauberung *des* Selbst zu reduzieren. Damit steht nun das Verhältnis der weiter oben eingeführten Unterscheidung zwischen den beiden Genitivs der Formel »Wiederverzauberung des Selbst« im Mittelpunkt. Diese Vereindeutigung soll am Beispiel der Rezeption Henry David Thoreaus durch Kabat-Zinn nachvollzogen werden. Dazu wird in einem ersten Schritt auf Thoreau als Autor der amerikanischen Romantik, des Transzendentalismus, eingegangen, um danach dessen vereindeutigende Rezeption durch Kabat-Zinn aufzuzeigen.

Henry David Thoreau, 1817 in Concord nahe Boston geboren und dort 1862 gestorben, zählt zu den herausragenden Vertreter*innen der Transzendentalist*innen, die sich um Ralph Waldo Emerson in Concord Mitte des 19. Jahrhunderts versammelten. Bei dem Transzendentalismus handelt es sich nicht nur um eine literarische Bewegung, sondern auch um eine ›religiöse Demonstration‹, wie Miller (1978: 8) betont.⁷⁹ Der Transzendentalismus arbeitete sich vor allem an dem rationalen Konservatismus des Unitarismus ab. Bekannt wurde Thoreau vor allem durch ein Lebensexperiment,⁸⁰ im Zuge dessen er circa zwei Jahre an einem nahe Concord gelegenen See, dem *Walden Pond*, in einer kleinen, selbstgebauten Hütte lebte und darüber sein

79 | Dazu vgl. auch die Einschätzung in der Einleitung des *The Oxford Handbook of Transcendentalism*, in der die Grundfrage des Transzendentalismus u. a. wie folgt formuliert wird: »How can art reawaken faith in a reborn cosmos? How can an individual live a moral life in a society rife with injustice and cruelty?« (Myerson / Petrulionis / Walls 2010b: xxii) Die Einleitung bietet eine gute Skizze des Transzendentalismus, einschließlich der Explikation europäischer und ostasiatischer Quellen dieser Bewegung. Zum Verhältnis von deutscher, britischer und amerikanischer Romantik vgl. Packer (2010).

80 | Thoreau war aber auch als Landvermesser, Redner und Essayist tätig. Zu den bekanntesten Essays zählen »Civil Disobedience« und »Walking«.

wohl bekanntestes Buch *Walden* (in der ersten Ausgabe mit dem Zusatz: *or, Life in the Woods*) schrieb.⁸¹

Thoreaus Texte lesen sich häufig als eine Beschreibung tatsächlicher Ereignisse. Dieser Eindruck täuscht jedoch, da es sich dabei um hoch reflektierte, mehrfach überarbeitete und komplex komponierte Texte handelt, die häufig aus den umfangreichen Tagebucheinträgen Thoreaus heraus entwickelt wurden (vgl. Cramer 2012: xxi). So bleibt der Status zwischen ›Realität‹ und ›Fiktion‹ immer in der Schwebel. Diese Doppeldeutigkeit findet sich auch bei seinen umfangreichen Naturbeschreibungen, die sowohl präzise Naturbeobachtungen als auch Analogien für Stimmungen und Gefühle sowie philosophische Reflexionen darstellen.⁸² Darüber hinaus bezieht sich der Status der Uneindeutigkeit auch auf Thoreau selbst – in ihm verschmilzt der Literat mit dem Ideal einer ethischen Lebensführung – und auf Thoreaus Beziehung zur Welt, die zwischen der eines Naturforschers und der einer ekstatischen, meditativen Versenkung hin und her pendelt.⁸³ Letztere Selbst-Welt-Beziehung des »ecstatic witness« oder der »ecstatic experience« ist, so die These von Hodder (2001: 5, 20), eng verzahnt mit Thoreaus Lektüre indischer und chinesischer Quellen.⁸⁴

Die erkenntnistheoretische Spannung, die in Thoreau(s) Werk herausgearbeitet werden kann, hat umfangreich Alfred I. Tauber (2001) untersucht. Er spricht in diesem Zusammenhang von einem »split-self«: »In short, as a Romantic, Thoreau is

81 | Eine kurze Einführung in das Leben Thoreaus findet sich im Vorwort der von Jeffrey S. Cramer herausgegebenen Anthologie *The Portable Thoreau* (vgl. Cramer 2012), die neben den wichtigsten Texten auch jeweils kurze Kommentare zu diesen enthält.

82 | Für Braun (2018: 304) sind die Naturbeschreibungen Thoreaus der literarischen Gattung des *Nature Writing* zugehörig, eine im europäischen Sprachraum nicht weiter bekannte Form. Zur Rolle der Analogien bei Thoreau vgl. Cramer (2012: xxi). Die Analogie diente auch Novalis als eine Methode, um das im 18. Jahrhundert explodierende verfügbare Wissen nicht in analytisch-logische Klassifikationssysteme zu ordnen, sondern um stattdessen zu einer organischen Ganzheit zu gelangen (vgl. Maatsch 2008: 13).

83 | Diese zweifache Bezugnahme zur Welt führt auch dazu, dass in Thoreaus Texten zahlreiche, wie ich es nennen möchte, »extreme Standpunkte« vertreten werden, die allerdings dann wieder relativiert werden. Deutlich wird dies schon an dem gesamten Projekt *Walden*: Das Leben ›in den Wäldern‹ ist bei genauerem Hinsehen doch nur wenige Minuten von der Hauptstraße nach Concord und von Concord selbst entfernt. Auch beschreibt Thoreau in dem Buch zahlreiche Spaziergänge nach Concord und viele soziale Begegnungen.

84 | Thoreau rezipierte Übersetzungen vor allem indischer Quellentexte, wie sich vor allem in *A Week on the Concord and Merrimack Rivers*, das er in der Zeit am *Walden Pond* schrieb, und in *Walden* niederschlägt (vgl. Hodder 2010: 32f.).

precariously perched on a divide separating a radical solipsism – a world of his own making – from the ›world‹ beyond him.« (Tauber 2001: 93) Diese Position Thoreaus kann anhand eines Zitats aus *Walden* verdeutlicht werden. Im letzten Absatz heißt es dort: »Only that day dawns to which we are awake.« (Thoreau 2012c: 468) An diesem Zitat kann zweierlei gezeigt werden: Zum einen ist die Morgendämmerung⁸⁵ nur dadurch zu erfahren, dass es ein waches Selbst gibt (›to which we are awake‹). Das Wach-Sein ist für Thoreau jedoch nicht voraussetzungslos, denn es bedarf der täglichen Übung.⁸⁶ Zum anderen sind der Morgen und der Frühling weder beliebig noch verlaufen sie unabhängig vom Selbst, sondern es ist *dieser* besondere Morgen/Frühling (›that day dawns‹). Im »Spring«-Kapitel führt Thoreau den Frühling zur großen Analogie seiner Lebensphilosophie aus: »As every season seems best to us in its turn, so the coming in of spring is like the creation of Cosmos out of Chaos and the realization of the Golden Age.« (Ebd.: 451) Gerade das »like« macht aber einen gravierenden Unterschied aus, da es Thoreau selbst ist, der diese Analogie imaginativ entwirft.

Thoreau vermeidet sowohl einen materialistischen als auch einen idealistischen Reduktionismus, sowohl eine radikale Verweltlichung als auch eine auf das Selbst beschränkte Wiederverzauberung des Selbst. Anders und mit seinen rezeptionsgeschichtlich wirkungsmächtigen Begriffen gewendet: Die ›äußere‹ Wildnis (›wilder-ness‹) bedingt sich gegenseitig mit der ›inneren‹ Wildheit (›wildnis‹). Thoreau erforscht sich selbst in der Welt und gestaltet sich und die Welt durch seine poetische Kraft. Thoreau zog in eine Hütte am *Walden Pond*, Thoreau wanderte durch die Wälder und er imaginierte schriftlich darüber.⁸⁷

Dieser kurze Exkurs zu Thoreau sollte verdeutlichen, dass Thoreaus Position einen schwierigen Balanceakt zwischen Weltbearbeitung und subjektiver Deutung dieser Welt darstellt. Wie aber greift nun Kabat-Zinn auf Thoreau zu? Zunächst ist anzumerken, dass Kabat-Zinn vor allem in seinem Buch *Wherever You Go, There You*

85 | Vgl. zur Morgendämmerung als Metapher in Thoreaus Werk Peck (1990), der in dem Begriff »morning work« eine zentrale Analogie für das wache Tätigsein in der Welt versteht.

86 | Thoreau lässt sich an einer Passage auch so interpretieren, dass er bereits im Herbst in seine Hütte eingezogen ist, um jeden Morgen lernen zu können, die Dämmerung besser wahrzunehmen, damit er das große Erwachen der Welt – den Frühling – schließlich überhaupt wahrnehmen könne (vgl. Thoreau 2012c: 442).

87 | In einem Brief an seinen Freund Harrison Blake am 16. November 1857 heißt es etwa zum Verhältnis von Naturbegehung und Schreiben: »It is after we get home that we really go over the mountain, if ever. What did the mountain say? What did the mountain do?« (Thoreau 1982a: 103)

Are in zahlreichen Passagen auf Thoreaus *Walden* rekurriert.⁸⁸ So führt er Thoreau etwa an, um Achtsamkeit als eine universelle Qualität des Menschen, die nicht auf den ›Osten‹ begrenzt sei, zu bestimmen (Kabat-Zinn 1994: 4)⁸⁹ Auch in der Emphase eines Lebens im Hier und Jetzt fasst er Thoreau als ein Modell auf (vgl. ebd.: 26f.).⁹⁰ So überschreibt er sogar den ersten Teil des Buches *Wherever You Go, There You Are* mit einem Zitat Thoreaus: »The bloom of the present moment« (Kabat-Zinn 1994: 1, 35; vgl. für die Primärquelle Thoreau 2012c: 288f.).⁹¹ Vor allem aber bezieht er sich mit seinem Begriff des *non doing* auf Thoreau und zitiert ihn dabei ausgiebig (vgl. Kabat-Zinn 1994: 35f.). Dies ist vor allem deshalb interessant, da Thoreau selbst die kontemplative Haltung in seiner Auseinandersetzung mit hinduistischen Quellen erarbeitete.⁹²

88 | Kabat-Zinn (1994: 231) zitiert nur einmal ein kurzes Gedicht Thoreaus, das nicht aus *Walden* stammt.

89 | Vgl. dazu auch den Aufsatz von Caroline Rosenthal (2019), die argumentiert, dass er gerade Thoreau verarbeitet, um Achtsamkeit als etwas genuin Amerikanisches erscheinen zu lassen.

90 | In *Walden* und in dem Essay »Walking« gibt es zahlreiche Passagen, in denen Thoreau das Leben im Hier und Jetzt emphatisch beschreibt (vgl. Thoreau 2012c: 452). Der gegenwärtige Moment wird dabei für ihm zum neuen Evangelium: »Above all, we cannot afford not to live in the present. He is blessed over all mortals who loses no moment of the passing life in remembering the past. Unless our philosophy hears the cock crow in every barn-yard within our horizon, it is belated. That sound commonly reminds us that we are growing rusty and antique in our employments and habits of thought. His philosophy comes down to a more recent time than ours. There is something suggested by it that is a newer testament, – the gospel according to this moment.« (Thoreau 2012d: 587) Dabei verbindet Thoreau – ganz in romantischer Manier – die Welt und das Selbst in das Gewöhnliche transzendierenden Momenten, in denen die Zeitlichkeit in einer Ewigkeit aufgehoben wird (dazu vgl. Thoreau 2012c: 276f.). Ausführlich dazu Tauber (2001), der in seinem Kapitel »The Eternal Now« diesen Aspekt herausarbeitet.

91 | Daneben gibt es zahlreiche andere Stellen, in denen Kabat-Zinn Thoreau anführt, etwa in der bereits ausgeführten Gleichzeitigkeit des Moments mit der Ewigkeit (vgl. Kabat-Zinn 1994: 25), sowie bei Themen eines selbstbestimmten und bewussten Lebens (vgl. ebd.: 27), eines einfachen Lebens (vgl. ebd.: 71) und der Selbsterforschung (vgl. ebd.: 78, 98).

92 | Vor allem zeigte Thoreau sich dabei vom Konzept des *karma yoga*, der »desinterested action«, begeistert: »This teaching, contradictory though it appears, reconciled for Thoreau the apparent conflicts between religious renunciation and practical action in a way that no other ancient source apparently could do, and it served, furthermore, to authorize his own spontaneous experience of contemplative nonattachment.« (Hodder 2010: 33)

Systematisch sind nun zwei Aspekte hervorzuheben: Erstens übergehen die verwendeten Zitate die Uneindeutigkeit oder ironische Haltung Thoreaus bzw. werden als solche nicht gedeutet. Auch das bereits angeführte Zitat »Only that day dawns to which we are awake« (zitiert bei Kabat-Zinn 1994: 1, 26; im Original bei Thoreau 2012c: 468) führt Kabat-Zinn an, um die Bedeutung der Achtsamkeit für ein intensives und waches Leben hervorzuheben, dass jeden einzelnen Moment dieses Lebens Aufmerksamkeit schenkt, ohne dabei die Morgendämmerung als solche zu betonen: »If we are to grasp the reality of our life while we have it, we will need to wake up to our moments. Otherwise, whole day, even a whole life, could slip past unnoticed.« (Kabat-Zinn 1994: 26)

Damit einhergehende löst Kabat-Zinn, zweitens, die Uneindeutigkeit Thoreaus hinsichtlich der Frage, was in der Welt und was im Selbst liegt, hin zum Selbst auf. Die entsprechende Passage sei etwas ausführlicher zitiert:

»Henry David Thoreau's two years at Walden Pond were above all a personal experiment in mindfulness. He chose to put his life on the line in order to revel in the wonder and simplicity of present moments. But you don't have to go out of your way or find someplace special to practice mindfulness. It is sufficient to make a little time in your life for stillness and what we call non-doing, and then tune in to your breathing. *All of Walden Pond is within your breath. The miracle of the changing seasons is within the breath* [...]. « (Ebd.: 24, Herv. J.S.)

Hier, so möchte ich behaupten, wird deutlich, was als Auflösung der Uneindeutigkeit durch eine Verinnerlichung zweiter Stufe bezeichnet werden kann: Die bei Thoreau zwar in Einzelsätzen so zu verstehende, aber im Gesamten immer auf das konkrete Tätigsein in der Welt bezogene Schulung des Geistes – eine Schulung der inneren Wildheit an der Wildnis – wird hier zugunsten einer reinen Innerlichkeit, in der die Außenwelt im eigenen Atem aufgelöst wird, aufgegeben. Das Motto »You Don't Have to Go Out of Your Way to Practice« – so auch die entsprechende Kapitelüberschrift – lässt somit auch eine Deutung des Buchtitels *Wherever You Go, There You Are* zu: Da es immer um das Selbst geht, verliert die (räumliche) Welt an Relevanz. Wenn daher der Atem und der Körper zur Welt wird, schrumpft die Sakralisierungsleistung der Achtsamkeit bei Kabat-Zinn tendenziell zu einer Wiederverzauberung des Selbst zusammen. Achtsamkeit subjektiviert hier nicht nur die Form der wiederverzauberten Welt, sondern auch ihren Inhalt: Die wiederverzauberte Welt wird zum eigenen Atem; das Weltmodell wird vom Selbstmodell überstülpt.