

18 Aktualisierungen spätmoderner Zeitlichkeit

In einem wunderschönen Gebirge läuft ein Mann splitterfasernackt auf den Gipfel eines Berges. Er atmet ein, genießt die Sonne und lächelt selig. Dann springt er. Auf dem Rücken rutscht er den Berghang hinunter, seine Hände berühren sanft das Gras, sein Rücken schmiegt sich dem Untergrund an, sein ganzer Körper reagiert auf die groben und feinen Veränderungen des Bodens. Er erfreut sich sichtlich an der Berührung mit der Wildnis. Durch Stock und Stein rauscht er den Berg hinunter. Selbst ein Nagel, der sich in seinen Hintern bohrt, als er entlang der ersten Zeichen der Zivilisation fliegt, ist Quelle genussvoller Naturerfahrung. Dann stürzt er in einen Tümpel und reißt mit voller Inbrunst und Energie eine – Schnitt – Wurzel aus einem gerade im Garten eines kleinbürgerlichen Vorstadthauses gegrabenen Loches. Eingebildet wird: »Du lebst. Erinnerst Du dich?« Und während der nun wieder im Kleingarten orientierte Mann im besten Alter weiterarbeitet: »Fühl es auch. Jetzt und hier.«

* * *

Ein unsystematischer Blick in die spätmoderne Gesellschaft kommt nicht umhin, eine gewisse Obsession mit der Gegenwart zu beobachten, nicht nur in dem soeben beschriebenen Werbespot einer Baumarktkette.¹ Dass die Werbeagenturen mit solchen und ähnlichen Bildern und Slogans auf die Resonanz der spätmodernen Menschen hoffen dürfen, ist zu vermuten, da viele kulturelle Praktiken der Gegenwart sich als Streben nach einem intensiven ›Hier und Jetzt‹ deuten lassen – man denke nur an das ›Feiern‹ im Club, an den ersehnten Sonnenuntergang am Meer im Urlaub oder an mit Spannung verfolgte Live-Streams. Es scheint, als ob die Achtsamkeitsströmung in ihrer Obsession mit der Gegenwart nicht alleine wäre.

¹ | Der Werbespot ist anzusehen auf <https://www.youtube.com/watch?v=WRSvNjDQSaM> (zuletzt geprüft am: 15.08.2017). Auch an andere Werbungen wäre freilich zu denken, etwa an die Slogans ›Vive la moment‹ oder ›Is this your moment?‹ in der Zigarettenwerbung.

Im Zentrum dieses Kapitels steht also die Frage, wie die Achtsamkeitsströmung mit der spätmodernen Gegenwarts-Gesellschaft verflochten ist. Ich habe im vorausgegangenen Kapitel herausgestellt, dass sich die spätmoderne Zeiterfahrung durch einen spezifischen Zeit-Komplex auszeichnet: den Präsentismus. Die Definition des Präsentismus lässt sich nach der Herausarbeitung der Ambivalenz der spätmodernen Gegenwartserfahrung nun um die Dimension der Langeweile erweitern. Damit lässt sich der Präsentismus definieren als der Versuch, den modernen Welthunger oder Lebensdurst unter den Bedingungen einer von Langeweile bedrohten gefüllt-bedrängten Gegenwart der gegenwartsorientierten Spätmoderne zu stillen.² Der Präsentismus beschreibt, um es mit den Worten Helga Nowotnys zu sagen, die »Sehnsucht nach dem Augenblick« (Nowotny 1995: 137ff., 2016: 47, 50ff.) in einer simultanen und erstreckten, mit unendlichen Möglichkeiten gefüllten Gegenwart.³

Die in den vorigen Kapiteln strukturell und zeitdiagnostisch bestimmte Gegenwarts-Gesellschaft soll nun im Folgenden praxeologisiert werden, d. h., dass Praktiken danach befragt werden sollen, ob und wie in ihnen die spätmoderne Zeit materialisiert und aktualisiert wird. Dabei werden verschiedene Spielarten der präsentistischen Praktiken systematisch unterschieden, um damit die Achtsamkeitsströmung und ihre verschiedenen Selbst-Welt-Modelle in der Spätmoderne zu verorten zu können. Zunächst wird im Folgenden bestimmt, auf was sich die präsentistische Gegenwart eigentlich richtet, was also das ›Hier‹ des ersehnten ›Hier und Jetzt‹ ist oder anders gesagt: welche Weltmodelle die präsentistischen Praktiken artikulieren.

18.1 MEDIALER UND LEIBLICHER PRÄSENTISMUS

In den meisten der oben ausgeführten Diagnosen zur spätmodernen Gegenwart wird die gefüllte oder simultane Gegenwart vor allem auf die elektronischen Kommunikationsmittel zurückgeführt: Das TV, dann der Computer und im stärksten Ausmaß das Smartphone erhöhen den Grad an Möglichkeiten und Fülle des ›Hier und Jetzt‹ drastisch und ermöglichen eine mediale Vergleichzeitigung der Welt – vor allem in

2 | Vgl. dazu auch Cavalli (1988), der anhand qualitativer Interviews mit Jugendlichen in Italien die These vertritt, dass eine Destrukturierung des Lebens zu einer Gegenwartsorientierung führe (ebd.: 290).

3 | Nowotny (2016: 50ff.) führt dabei als Beispiel für die Sehnsucht nach dem Augenblick auch Achtsamkeit an. Es sei auch darauf hingewiesen, dass ihr Buch *Eigenzeit* mit dem Bild einer Werbung endet, in dem ein meditierender Mensch mit dem Versprechen von Zeitfreiheit durch Zeitersparnis abgebildet ist (vgl. Nowotny 1995: 161).

Live-Formaten verschiedener Art wie Live-Sendungen, Live-Ticker, Chatten, Skype etc. Für Rosa wird daher der Bildschirm »zum uniformen Medium nahezu aller Weltbeziehungen« (Rosa 2016: 156). Vor allem das Sehen avanciert dabei zur dominanten Sinnesaktivität. Das Tasten oder Fühlen von Objekten und Gegenständen wird in diesem Prozess immer unbedeutender bzw. dient lediglich der Veränderung visueller Flächen. Die Hand berührt nur noch, wie Byung-Chul Han in einem Interview feststellt, die *glatten* Flächen von Eingabegeräten (vgl. Boeing / Lebert 2014: 35). Die visuelle Welt des spätmodernen Selbst wächst in ihrer Verfügbarkeit, während die haptische, schmeckende und riechende Welt zunehmend an Bedeutung verliert.

Dieser mediale Gegenwartsbezug stellt aber nur eine Form präsentistischer Praktiken dar. Daneben wird der Präsentismus auch in einer anderen Form praktiziert – und dies zum Teil in expliziter Differenz zu dieser medialisierten Gegenwärtigkeit: Ob das Tanzen, der Saunabesuch, das Schwimmengehen, die Wanderung in der Natur, *Obstacle Course Racings* oder das Radfahren, sie alle passen nicht zu dieser »tendenzielle[n] Uniformierung oder Mono-Modularisierung des Weltbezugs« (Rosa 2016: 157). In diesen Praktiken wird vielmehr eine Gegenwärtigkeit oder ein ›Hier und Jetzt‹ affirmiert, das mit dem ›Hier‹ etwas unmittelbar mit allen Sinnen erfahrbares bezeichnet. Gerade nicht die Medialität, sondern die Leiblichkeit ist Träger dieses ›Hier‹.⁴

Als Beispiel mag das Radfahren angeführt werden. In einem Essay beschreibt der Bewegungswissenschaftler Peter M. Hopsicker (2017: 60) das Radeln als Praxis eines »sinnliche[n] Leben[s]«:⁵

»Auf ganz einfache Weise ermöglicht uns das Fahrrad, uns tiefer mit unserer ästhetischen, sinnenreichen Existenz zu konfrontieren – einer mit Gerüchen, Gefühlen, Formen, Farben, Geräuschen, Rhythmen, Spannungen, Höhepunkten und Auflösungen angefüllten Existenz.« (Ebd.)

Auch der Philosoph Robert H. Haraldsson (2017) beschreibt seinen Selbstversuch, in Island mit dem Rad zur Universität zu pendeln, als eine umfassend sinnliche Erfahrung. Hierbei spielt das Wetter (vielleicht als größter Antagonist des medialen Weltbezuges) eine entscheidende Rolle:

4 | Die Unterscheidung zwischen Körper und Leib ist in der Phänomenologie eine grundlegende und viel diskutierte. Ich verwende sie in dem Sinne, dass der Körper etwas ist, das ein Subjekt *hat* (etwa einen ein Meter langen Arm) und der Leib der vom Subjekt untrennbar Erfahrungsträger ist, das Subjekt also Leib *ist* (vgl. etwa Fuchs 2013).

5 | Den Begriff übernimmt er dabei von Scott Kretchmar (2005).

»Gegen Regen oder Schnee anzukämpfen kann wunderbar sein, wenn man alle seine Muskeln spüren will. Sosehr ich ruhige und sonnige Tage auch mag, mag ich es mittlerweile viel lieber, wenn mir die frische Luft vom Nordatlantik ordentlich ins Gesicht pustet. Über ein bisschen Niederschlag freue ich mich sogar, weil man dann den Boden so gut riechen kann.« (Haraldsson 2017: 38)

Dieses »spüren« und »riechen« entginge einem, »wenn man die ganze Zeit drinnen hockt« (ebd.).

Gerade dieses »sinnliche Leben« steht im Zentrum der Achtsamkeitsströmung. Zwar werden vor allem im Kontext III der entbetteten Achtsamkeit die formellen Praktiken zunehmend medial eingebunden – etwa über CD-Anleitungen im *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) und in der *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) oder durch Apps bei dem Programm *headspace*. Jedoch steht im Fokus der Übung stets die Vergewisserung der eigenen Leiblichkeit. Besonders deutlich wird dies in der herausragenden Stellung der Atmung. Sie ist nicht nur primäres Meditationsobjekt bei der formellen Sitzmeditation der gesamten Achtsamkeitsströmung, sondern dient auch in den informellen Praktiken als eine Vergewisserung des Im-Moment-Seins, etwa wenn es bei Nhat Hanh heißt: »Take hold of your breath if your mind strays.« (Nhat Hanh 1987: 85) Besonders hervorgehoben wird diese leibliche Vergewisserung in dem von Jon Kabat-Zinn begründeten Programm MBSR: Der sogenannte »Body Scan«, das »achtsame Yoga«, die Gehmeditation oder die Rosinenübung – sie allesamt werden als eine *Besinnung*, als eine Bewusstwerdung des leiblichen In-der-Welt-Seins konzeptualisiert.⁶

Wenn in der Achtsamkeitsströmung von dem »Hier und Jetzt« gesprochen wird, dann bezieht sich das »Hier« vor allem auf ein leiblich-alltägliches Erleben. Sie positioniert sich somit sowohl gegen einen umfassenden medialen Weltbezug als auch gegen eine an außergewöhnlichen Events orientierte Leiblichkeitssehnsucht. Es stellt sich nun aber die Frage, wie genau sich Achtsamkeit etwa von den oben genannten *Obstacle Course Racings* unterscheidet, die gerade die Leiblichkeit in außergewöhnlichen Events zu bieten scheinen. Für die systematische Differenzierung der präsentistischen Praktiken und die Verortung der Achtsamkeitsströmung müssen daher im Folgenden die affirmierten Selbstmodelle und Selbst-Welt-Beziehungsmodelle des Präsentismus in den Blick genommen werden.

6 | Deutlich wird das bereits in dem Titel des Buches *Coming to Our Senses* von Kabat-Zinn.

18.2 AUSGELASSENHEIT UND VERLASSENHEIT: DIE SELBST-WELT-MODELLE DES SPIELENS, DRIFTENS UND FLANIERENS

Es überrascht nicht, dass die Gegenwartsfokussierung, die aus der gefüllt-bedrängten Gegenwart hervorgeht und als, wie bereits angeführt wurde, Entzeitlichung des Lebens bzw. Verzeitlichung der Zeit gefasst werden kann, in den zeitsoziologischen Zeitdiagnosen mit spezifischen dadurch hervorgebrachten Selbstmodellen verbunden wird. Während etwa Richard Sennett in seiner Studie *Der flexible Mensch* genau diese Sozialfigur des flexiblen Menschen als adaptives Selbstmodell der flexiblen, kurzfristigen Zeit ausmacht (vgl. Sennett 2006: 80), spricht Aubert von dem »augenblickliche[n] Menschen«⁷ und Rosa modelliert das Selbstmodell einer »situativen Identität« als Konsequenz der spätmodernen Beschleunigungsgesellschaft. Ein solches Selbst handelt »flexibel und situationsabhängig, gleichsam aus der Eigenzeit und dem Zeithorizont des je aktuellen Ereignisses heraus« (Rosa 2005b: 369).

Die situative Identität tritt jedoch in verschiedenen Formen oder Sozialfiguren auf. Im Folgenden werde ich zunächst drei in der zeitsoziologischen Literatur prominent behandelte präsentistisch-situative Selbstmodelle – den Surfer, den Drifter und den Flaneur – unterscheiden, die jeweils mit einer spezifischen Selbst-Welt-Beziehung korrelieren: der Ausgelassenheit, Verlassenheit und Gelassenheit.⁸ Der gelassene Flaneur bildet sodann den Übergang, um die Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeitsströmung und die in ihnen modellierte Gelassenheit in der präsentistischen, spätmodernen Landschaft zu verorten.

Der ausgelassene Surfer und der verlassene Drifter

Der Situationismus der situativen Identität tritt zunächst in der Sozialfigur des Surfers oder Spielers auf.⁹ Das Spielen oder die Sozialfigur des Spielers orientiert sich dabei

7 | »Sie sind so in den Belanglosigkeiten des Unmittelbaren absorbiert, in einer ultrakurzen Zeitlichkeit eingeschlossen, dass sie in einer zwanghaften Beziehung zum Jetzt leben: weder können noch wollen sie sich wirklich in die Zukunft projizieren.« (Aubert 2009: 98)

8 | Zu der Unterscheidung zwischen Ausgelassenheit und Verlassenheit als zwei Formen der Gegenwartsperspektiven vgl. auch Zimbardo/Boyd (2009: 74f.).

9 | Die Metapher des Spiels und die Sozialfigur des Spielers wurden zunächst von Hörning/Ahrens/Gerhard (1997) und Bauman (1997: 145) eingeführt und später von Rosa (2005a: 362ff.) fortgeführt. Da aber ein Spiel immer auf festgelegten Regeln basiert, bevorzuge ich die Metapher des Surfens (vgl. etwa Rosa 2011; und Rosa 2014b: 4).

an einem »Surferideal«, welches das auf die Entfaltung einer linearen Biografie ausgerichtete »Autonomieideal« der Moderne ablöst (vgl. Rosa 2014b: 4). Diesen Surfer beschreibt etwa Rosa wie folgt:

»[T]he surfer does not try to define a life-plan, a life-project or a life goal. He does not seek to give his life an overall direction or shape. Rather, he acquires the capacity to ›master the waves‹: i. e. to recognize and ›jump‹ when a great wave comes along and when the wind and tide are favourable.« (Rosa 2011: 218)

Die Metapher des Surfens weist neben dem Situationismus auch auf die Selbst-Welt-Beziehung der Ausgelassenheit hin: Die Welt wird zwar als unkontrollierbar aufgefasst in dem Sinne, dass das Selbst seinen Lebensplan in einer konstanten Welt nicht verwirklichen kann, aber zugleich werden die sich ergebenden zufälligen Chancen genutzt. Dabei bestimmt sich diese Beziehung zur Welt durch eine euphorische oder ausgelassene Stimmung. Im Wellenreiten oder Surfen vereint sich der Situationismus mit der Euphorie, die ›Welle zu reiten‹. Diese positiv besetzte Gegenwarts Perspektive kann sich dabei auch auf die gefüllt-drängende Gegenwart beziehen. Das Berauscht-Werden von der globalen Echtzeit oder von halsbrecherischen und rasanten Verfolgungsjagden im Kino in immer aufwendigeren Actionfilmen rührt aus eben jener Lust an intensiven Ereignissen, die bloß nicht langweilig sein dürfen.¹⁰ Die verdichtete, drängende Arbeit vermeidet so die quälende Erfahrung situativer Langeweile (vgl. Aubert 2009: 89f.). In ihrer Studie zum Dringlichkeitsregime in der Arbeitswelt sagt eine von Aubert interviewte Unternehmensberaterin, dass die Dringlichkeit vor der Erfahrung der Langeweile schütze: »Ich sterbe, wenn ich mich langweile.« (Ebd.: 90) Das Warten und die freie Zeit ist aus der Sicht des Surfers eine leere Zeit, in ihr fehlt das Erlebnis. Die Zeit drängt danach gefüllt zu werden, entweder durch dringende Arbeit, durch interessante Freizeitaktivitäten oder durch ausgelassene Feiern. Die Zeit muss mit etwas gefüllt werden, sie zeitigt nichts von sich aus.¹¹

Obwohl der Surfer dominant durch eine Gegenwartsorientierung ausgezeichnet ist, ist er – explizit oder implizit – mit einer Zukunftsperspektive verbunden.¹² Der

10 | Am deutlichsten tritt diese Ausgelassenheit, die Lust und der Reiz der Fülle in den Kulturprodukten hervor: »I want it all / I want it all / I want it all / I want it now«, heißt es in dem Song *I Want It All* von *Queen*.

11 | Zu einer Orientierung an Spaß und Ekstase, vgl. auch Brose (2001: 131f.), der diese Form des Präsentismus bei Jugendlichen beobachtet.

12 | Vor allem im Event-Präsentismus müssen diese Ereignisse geplant und damit vergegenwärtigt werden. Auf der einen Seite geschieht das in der Form der Imagination (etwa die lustvolle

Präsentismus, der sich aus einem Regime der Dringlichkeit ergibt, basiert auf einer Gegenwart, die als kurzfristig erlebt wird. Eine drängende Gegenwart verweist immer auf ein bald zu erreichendes Ziel, die Deadline. Erst dadurch entsteht die ihr eigentümliche Spannung. Auch Konersmann (2015: 9) macht darauf aufmerksam, dass die moderne Unruhe gerade nicht im Moment verweile, sondern immer auf den nächsten Moment bezogen sei. Die ausgelassenen oder ekstatischen Freizeitpraktiken hingegen zeichnen sich häufig gerade dadurch aus, dass die Zukunft tendenziell negiert wird. Nach Alain Badiou ist diese Zukunftsperspektive nihilistisch oder fatalistisch und macht die dominante Perspektive unter Jugendlichen aus:

»Einerseits sehnt man sich danach, das eigene Leben zu verbrennen, andererseits danach, es zu konstruieren. Das Leben zu verbrennen heißt, dem nihilistischen Kult der Unmittelbarkeit zu huldigen. [...] Man sieht und weiß aber, dass die Dinge keine dauerhafte Wirkung haben werden. Es mangelt ihnen an Konstruktion, an einem organisierten Zugriff auf die Zeit. ›No future‹ lautet die Devise.« (Badiou 2016: 17)

Das ›no future‹, erstmals in der Punk-Band *Sex Pistols* mit anderer Bedeutung verwendet,¹³ kann als eine Gegenwart des Exzesses beschrieben werden, wie sie im Vollrausch, Komasaufen oder *Fight Club* zur Geltung kommt.¹⁴

Der Surfer stellt, so könnte man sagen, das adaptive Selbstmodell der gefüllt-bedrängten Zeit der Spätmoderne dar. So profitieren gerade diejenigen Menschen, die sich diesem Surfermodell, dieser flexiblen Persönlichkeit oder dieser von Unternehmen (aber auch von Arbeitnehmer*innen) geforderten Flexibilität annähern (vgl. Sennett 2006: 10).¹⁵ Es sind jene Menschen also, die die kurzfristige Zeit akzeptieren und die »Fähigkeit [besitzen, Herv. J.S.], sich von der eigenen Vergangenheit zu lösen« (ebd.: 79).

Beschäftigung mit einem möglichen Coldplay-Konzert) sowie auf der anderen Seite der Kalkulation (Reise, Übernachtungen usw. organisieren). Zu dieser kategorialen Trennung der zwei Formen der ›Vergegenwärtigung der Zukunft‹ vgl. Rilling (2014: 20ff.).

13 | In dem Songtext wird das ›no future‹ als politischer Aufruf verwendet, dass nämlich die Queen keine Zukunft habe, und verweist damit gerade nicht auf eine allgemeine fatalistische Welthaltung.

14 | Auf den Zusammenhang von Gegenwartsorientierung und Gewalt weist auch Rosa (2005a: 382) unter Berufung auf verschiedene Autoren hin.

15 | Die Verheißung einer gefüllten Zeit ist auch als Gegenprogramm zu dem Fordismus zu deuten, in dem etwa Leo Kofler eine langweilige, »unerfüllt-sterbende« (Kofler 1975: 64) Zeit beobachtet.

Hingegen beobachtet Sennett zugleich, dass eben jene Selbstmodelle, die auf einem dauerhaften *Charakter* beruhen – eine an einem Lebensplan orientierte »zeitstabile Identität« (Rosa 2005a: 363) –, in dieser flexiblen Zeit prekariisiert werden.¹⁶ Er nennt dieses Selbstmodell den Drifter (vgl. Sennett 2006: 31). Während also für den Surfer Veränderungen Möglichkeiten darstellen, erleidet das driftende Subjekt sie:

»Whereas the Surfer decides when it is time to ›jump the waves‹, most people very often cling to, or are content with, what they have but are exposed to unexpected situational changes. Thus, they might lose their job, or their company closes down, they are left by their boy- or girlfriend, forced to move etc.« (Rosa 2011: 219)

Das Selbstmodell des Drifters steht in Distanz zur Welt, die Welt erscheint langweilig – und das driftende Selbst langweilt sich. Gerade aus dieser Erfahrung des Driftens begründen sich ein Unbehagen an der gefüllt-dringenden Gegenwart und die kulturkritischen Diagnosen zur spätmodernen Zeiterfahrung, etwa in Eriksens (2002) Diagnose der »Tyrannei des Augenblicks«. So sieht Eriksen gerade die »Tyrannei des Augenblicks« als Bedrohung für das ›eigentliche Hier und Jetzt‹: »Sogar das ›Hier und Jetzt‹ ist bedroht, weil sich der nächste Augenblick so schnell einstellt, dass es schwierig wird, in der Gegenwart zu leben. Wir leben mit einem Blick, der fest auf einen zwei Sekunden in der Zukunft liegenden Punkt gerichtet ist.« (Eriksen 2002: 15)

Statt des Surfens ist das Zappen idealtypisches Beispiel des Driftens. Beim Zappen entsteht keine Euphorie trotz der zahlreichen Inhalte, trotz der gefüllten Gegenwart fühlt sich das Selbst von der Welt verlassen. Waren die Wellen das Versprechen des perfekten Moments, sind die verschiedenen vorbeifließenden Bilder nun eher Ausdruck der Verlassenheit. Dennoch wird weitergezappt, da auf ein intensives Ereignis gewartet wird. Die ansonsten als leer erfahrene Zeit wird durch das Zappen angefüllt.

Der gelassene Flaneur

In gewisser Hinsicht ist der Flaneur ein Zwischenwesen: Zwar lässt er sich durch die Großstadt, die Einkaufsmeilen oder durch Onlinemärkte treiben, aber er gewinnt diesem Sich-Treiben-Lassen eine spielerische Freude ab. Der Flaneur ist präsentis-

16 | Dementsprechend lautet der englischsprachige Originaltitel seiner Studie *The Corrosion of Character*. Der Charakter bezeichnet dabei eine spezifische Form der Subjektivität, die auf Langfristigkeit und Planbarkeit des Lebensvollzugs hin ausgelegt ist (vgl. Sennett 2006: 11f.).

tisch,¹⁷ denn im Bummeln wird ein »Schnappschuss-Blicken«¹⁸ praktiziert, indem die vorbeiziehenden Gesichter, Fassaden, Werbungen und Produkte (oder in digitaler Form: die Anzeigen, Bilder usw.) unverbindlich aufgenommen und sogleich wieder losgelassen werden (vgl. Bauman 1997: 215).

Der Blick des Flaneurs »befreit die Gegenwart von den Zwängen der Vergangenheit und der Last der Zukunft« (ebd.). Gero von Randow beschreibt dies in einem emphatischen Beitrag zum Flanieren in der Wochenzeitung *Die Zeit* wie folgt: »[M]ache dir klar: Dieser Anblick kommt niemals wieder. Alles ist einmalig.« (Randow 2016: 52) Daher kommt es zu einem Zustand zwischen Distanzierung und Faszination (vgl. Böhme 2016: 120).¹⁹ Der Flaneur ist nicht an etwas Bestimmten interessiert, sondern lässt seine Aufmerksamkeit von Zufälligkeiten fesseln: »Schönes oder Hässliches, Heiles oder Geborstenes, alles wird ihm Gegenstand der Betrachtung, die Gewinner, die Verlierer, die Fröhlichen und die Traurigen.« (Randow 2016: 52)

In der Stadt ist das Flanieren eine leibliche, wenn auch durch Medialität umgebene Praxis, während sie in ihrer digitalisierten Form gänzlich in der Medialität aufgeht.²⁰ Die Stimmung des Flaneurs mit seiner Distanzierung und gleichzeitigen Offenheit für die Ereignisse der Stadt oder des Internets drückt eine Gelassenheit aus, die weder in die Euphorie der Stadt eingesaugt wird, noch sich von ihr durch eine Reizüberflutung abwendet. Er fühlt sich weder verlassen noch einsam, sondern empfindet in der Schweben zwischen Fixierung und Ungebundenheit einerseits Ruhe in einer hektischen Welt (vgl. Konersmann 2015: 285), andererseits eine gewisse Begeisterung:

17 | Paetzold (2006: 61) weist darauf hin, dass dieser präsentistische Flaneur eher amerikanischer Prägung ist, während der europäische Flaneur eher historisch und an der Geschichte des Ortes interessiert ist.

18 | Diesen Begriff erarbeitet Bauman in Rückgriff auf Erich Fromm, der aber damit vor allem ein verdinglichendes Sehen und einen Akt der Aggression bezeichnet (vgl. Fromm 1980: 311).

19 | Wiederum sei die emphatische Beschreibung Gero von Randows zitiert: »Natürlich ist der Flaneur ein Stadtmensch. Ihn reizt das Menschengewusel. Diese Verdichtung des Lebens. Die Plattenbausiedlung taugt ihm so gut wie der Boulevard. Oder denken Sie an die Fußgängerzone einer beliebigen deutschen Kreisstadt. H&M, McDonald's, Douglas und in zweiter Reihe dann die Handysshops und Resterampen ... Sie mögen diese kommerziellen Ensembles austauschbar finden. Dem Flaneur fallen jedoch gewisse Details auf, Abweichungen. In diesen Kulissen wird etwas aufgeführt, was ihn interessiert. Das Leben. Es besteht aus Einzelheiten. Es ist eine einzige Abweichung.« (Randow 2016: 52)

20 | Zur digitalen Aktualisierung des Flaneurismus vgl. Bauman (1997: 152).

»Dem Zufall zu folgen, und trotzdem überall dort, wohin der Zufall führen mag, Leben zu begegnen und überall auf Leben zu treffen, das vorbeizieht [...], das genau ist die Quelle von Begeisterung und Ekstase, eine Erfahrung, die der erotischen, orgasmischen Lust nahe verwandt ist[.].« (Bauman 1997: 214)

Das Flanieren findet in einem von Ereignissen gefüllten Umwelt statt, ohne dass dabei nur die offensichtlichen Reize bemerkt würden. Vielmehr erhascht der Flaneur die flüchtigen und beiläufigen Eindrücke. Im Treiben-Lassen drückt sich eine Zeitlichkeit aus, die sich zwischen Orten entwickelt. Der Flaneurismus praktiziert daher eine Zeit des Übergangs, des Anderen und treibt darin ohne Zukunft und Vergangenheit. Das Flanieren mag langweilig erscheinen, denn der Flaneur interessiert sich auch für das Langweilige, das er aber durch seinen interessierten Blick dem Stempel des Langweiligen enthebt. Die immer wieder kehrende Betonwand mag monoton wirken, doch der Flaneur findet in ihr die Abweichung.

Die Gelassenheit des Flaneurs kann als eine Selbst-Welt-Beziehung verstanden werden, in der das Selbst versucht, der gefüllt-bedrängten Gegenwart nicht ausgeliefert zu sein, noch die Unsicherheiten und Kontingenzen der Welt als Grund für Resignation zu deuten. Möglich wird eine solche Gelassenheit einerseits durch eine Grenzsetzung, indem zwischen un- und beeinflussbaren Dingen unterschieden wird²¹ und andererseits durch die Akzeptanz, dass in einer komplexen Welt, nicht jede Tätigkeit monokausal bestimmte Ergebnisse zeitigt. Martin Seel bestimmt in diesem Sinne Gelassenheit wie folgt:

»Wer sich daran gewöhnen kann, dann und wann – und genau genommen immer – auf wackligen Füßen zu stehen; [...] wer die Vergeblichkeit des menschlichen Bemühens kennt, ohne es darum vergeblich zu finden [...]: Einem solchen Menschen kommt ein erhebliches Maß an Gelassenheit zu.« (Seel 2011: 228f.)

Der Flaneur weist als idealtypische Figur schon viele Aspekte der Gelassenheit, wie sie in der Achtsamkeitsströmung modelliert wird, auf.²² Wie aber nun auszuföhren sein wird, gilt dies lediglich für bestimmte Achtsamkeitsmodelle, denn die drei

21 | Vgl. dazu auch das *Gelassenheitsgebet*, das auf den Theologen Reinhold Niebuhr zurückgeht (vgl. zur Geschichte des Gelassenheitsgebets Luibl 1994). Auch in der Achtsamkeitsströmung wird dies mehrfach zitiert – ohne dabei jedoch den Begriff ›Gott‹ zu verwenden (vgl. Kornfield 1993: 331; Segal/Williams/Teasdale 2002: 306).

22 | Zur Abgrenzung von Flanieren und einem meditativen Gehen, wie es im Zen praktiziert wird vgl. Paetzold (2006: 49).

Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeitsströmung modellieren jeweils spezifische Formen von Gelassenheit.

18.3 DIE GELASSENHEITEN DER ACHTSAMKEIT

Die Forderung, der spätmodernen Zeit mit Gelassenheit zu begegnen, ist freilich nicht auf die Achtsamkeitsströmung beschränkt. Das zeigt nicht nur der soeben angeführte Flaneurismus, sondern etwa auch Sloterdijk (1996) entwirft als Alternative zu der ausgelassenen »Flucht ins Flüchtige« (ebd.: 144), wie er sie als Korrelat einer radikalisierten Beschleunigung und »Mobilmachung« diagnostiziert, einen Begriff der Gelassenheit, der »eine scharfe, wenn auch nicht unmißverständliche Differenz zur Mobilmachung ausspricht.« (Ebd.: 143)²³ Es soll im Folgenden darum gehen, ob und wie genau die Gelassenheiten der Achtsamkeitsströmung eine Differenz zu der spätmodernen Zeit bilden.

Für diesen Zweck sei in knapper Form das Verhältnis von Achtsamkeit und Gelassenheit möglichst allgemein bestimmt, um in den folgenden Abschnitten die jeweilige modellspezifische Variation herauszustellen: Die Achtsamkeitspraktiken dienen, so kann in Anschluss an Teil II bestimmt werden, der Einübung von Einsicht oder Akzeptanz, die eine gelassene Selbst-Welt-Beziehung etablieren soll. Es muss hier so gleich angemerkt werden, dass die Begriffe nicht passiv zu verstehen sind. »Einsicht« (Pāli: *vipassanā*; Sanskrit: *vipaśyanā*), oder der von Kabat-Zinn synonym verwendete Begriff »Akzeptanz«,²⁴ bezieht sich, wie in Teil II und III immer wieder betont wurde, auf die Erkenntnis der Welt im Sinne der in der Achtsamkeitsströmung formulierten ontologischen Grundannahmen oder Weltbildern. Wenn also Gelassenheit zunächst die Einsicht oder Akzeptanz – verstanden *als* Erkenntnisleistung – voraussetzt, so heißt das nicht, dass schlichtweg alles akzeptiert würde. Auch hinter der aktivistischen Aussage, die zum Zwecke einer politischen Revolution getätigt wird, – etwa: »Ich werde niemals akzeptieren, dass die Welt eine ungerechte ist!« – steckt in diesem Sinne bereits die Akzeptanz, dass die Welt als ungerecht und diese Ungerechtigkeit

23 | Ein guter philosophischer Überblick zum Begriff »Gelassenheit« und damit assoziierten Begriffen wie »Ruhe« oder der stoischen »Geistesruhe« (*ataraxia*) findet sich bei Konersmann (2015: 208ff.) und in knapperer Form bei Konersmann (2017: 72ff.). Der Begriff »Gelassenheit« geht auf Meister Eckhart zurück, vgl. dazu Hasebrink / Bernhardt / Früh (2012).

24 | Kabat-Zinn definiert so Akzeptanz wie folgt: »Acceptance means *seeing things as they actually are* in the present.« (Kabat-Zinn 2013a: 28f.) Mit der kursiv hervorgehobenen Phrase wird im Theravāda »Einsicht« umschrieben, vgl. oben, S. 94.

als Problem zu beschreiben sei. Gleichfalls ist damit die Annahme verbunden, dass durch eine Revolution diese Ungerechtigkeit überwunden werden könne.²⁵

Entscheidend ist daher vielmehr, *was* akzeptiert und *welches* Weltbild angenommen wird, denn erst daraus lässt sich die spezifische Form der Gelassenheit verstehen. Gelassenheit meint dabei stets ein zweifaches: Sie ist nicht ein allgemeines Loslassen von der Welt – also weder Gleichgültigkeit, Apathie noch Fatalismus oder gar Resignation. Vielmehr meint sie zum einen das spezifische Los- oder Ablassen von einem spezifischen Verständnis und Zugriff auf die Welt, um zum anderen ein anders geartetes Verhältnis zur Welt zulassen zu können. So üben etwa Praktiken der Achtsamkeit ein, wie sogleich gezeigt wird, nicht auf jegliche Sinneseindrücke zu reagieren oder ihnen anzuhaften, um gerade dadurch ein sittliches Verhalten zu ermöglichen.

Achtsamkeit I: Gelassenheit als Ablassen vom Lebensdurst

Das erste in Teil II herausgearbeitete Modell der Achtsamkeit I zeichnet sich durch die Modellierung der Achtsamkeit als eine sezierend-distanzierte Selbst-Welt-Beziehung aus und kommt in der *vipassanā*- und Einsichtsmeditation des Kontexts I vor. Sie kombiniert eine spezifische Distanzierung von der Welt mit einer präzisen und feinen Beobachtung der Welt.²⁶ Diese vor allem in der Sitzmeditation eingeübte Selbst-Welt-Beziehung soll das Selbst von den ›inneren Verstrickungen‹ – dem Anhaften an Sinneseindrücke im Modus der sogenannten ›drei Wurzeln des Bösen‹²⁷ – befreien und eine nichtreaktive Sinnesbeobachtung ermöglichen. Gelassenheit meint hier, von der Reaktivität des Geistes zu lassen, um Einsicht zu ermöglichen und im alltäglichen Leben im Sinne der buddhistischen Moral zu handeln. In letzter Konsequenz zielt dieses Programm jedoch auf Erlösung, d. h., dass die bedingte Welt zugunsten des Unbedingten erlöschen soll (Pāli: *nibbāna*). Damit wird aber deutlich: Das ›Hier

25 | Als Beispiel mag hier Nhat Hanh angeführt werden, der gerade auch von der Verneinung von Akzeptanz spricht: »I do not accept the concept of war for peace, nor of ›just war‹, in the same way that I cannot accept the concepts of ›just slavery‹, ›just hatred‹, or ›just racism‹.« (Nhat Hanh 2016: 45)

26 | Dieses Moment der Distanzierung erstreckt sich dabei auch auf die Übungsform der Achtsamkeit I. So werden lange Sitzmeditationseinheiten betont und etwa bei Goenka gefordert, sich in jährlich in zehntägigen Retreats zu begeben und damit sowohl von der ›beruflichen‹ als auch von der ›privaten‹ Welt abzuwenden.

27 | Die ›drei Wurzeln des Bösen‹ sind, wie in Abschnitt 6.1 behandelt wurde, Gier/Begierde, Hass/Aversion und Illusion/Verblendung.

und Jetzt« der Achtsamkeit I wird immer defizitär gedacht, gilt aber als Scheideweg, um einen besseren Zustand der Existenz vorzubereiten.²⁸

Diese Form der Gelassenheit steht in merklichem Kontrast zu dem modernen Welthunger. So führt auch Garcia in seinem Essay *Das intensive Leben* den Buddhismus an, in dem das intensive Leben nicht als eine Verheißung, sondern als *saṃsāra*, als leidhafter Kreislauf von Geburt und Tod, verstanden werde. Die Überwindung des Leidens bestünde gerade darin, sich jeglicher Intensitäten zu entziehen: »Praxis, Meditation und Gebet müssen diese Intensitäten neutralisieren, sodass die Weisheit Buddhas auf der Verheißung beruht, durch die Selbstdisziplin allmählich jene Intensitäten *aufzuheben*, in deren Gewalt sich jedes Wesen befindet.« (Garcia 2017: 171f., Herv. im Original) Genau gegen diese Weisheit der »Gleichmäßigkeit« richtet sich aber der an Intensität orientierte Mensch: »Sie bedeuteten in den Augen dieser neuen Menschen eine feige Flucht, weil dann die erregenden Tiefen des Lebens eingegeben werden.« (Ebd.: 171) Da sich diese Distanzierung auch auf das eigene Wollen bezieht, ist deshalb auch zu verstehen, weshalb Gernot Böhme in seiner Studie zum »ästhetischen Kapitalismus« darauf verweist, dass Gelassenheit und Achtsamkeit dabei helfen könnte, die permanente Transformation von »Bedürfnissen« in »Begehrnisse«, die dadurch wachsen, dass sie befriedigt werden, zu unterbrechen (vgl. Böhme 2016: 22).

Die Achtsamkeit I stellt sich damit in eine Differenz zur Verheißung der Beschleunigungsgesellschaft.²⁹ Zwar aktualisiert sie spezifisch kulturelle Selbst-Welt-Modelle der Moderne, wie im vorigen Teil herausgearbeitet werden konnte (vgl. Abschnitt 12.3), zwar mag ihre distanzierte Selbst-Welt-Beziehung das Bestehen in einer beschleunigten ermöglichen, aber sie kann in der Beschleunigung der Welt keine at-

28 | In diesem Sinn schreibt Goenka etwa: »Every moment one keeps sowing this seed [Reaktionen im Modus von Gier, Hass oder Verblendung, Anm. J.S.], keeps reacting with liking or disliking, craving or aversion, and by doing so makes oneself miserable.« (Goenka 2008: 40)

29 | Auf die Differenz zwischen Gelassenheit und Beschleunigung hat Marianne Gronemeyer (1993: 92f.) im Rückgriff auf Francesco Petrarca und Michel de Montaigne hingewiesen. Die dort formulierte Gelassenheit verweise aber auf einen religiösen Jenseitsglauben und könne, so Gronmeyers These, nicht umfassend attraktiv für den modernen Menschen werden wie eine Beschleunigung des Lebenstempos, durch die das Leben und die Welt ausgekostet werden könne: »Die Gelassenheit [...] zieht ihre Kraft aus der Abstinenz gegenüber der Welt. Nur weil er [Petrarca für den modernen Menschen] sich die Anhänglichkeit an das Leben versagt, kann ihm der Tod nichts anhaben. Die Freiheit vor Todesfurcht beruht darauf, daß er nichts zu verlieren hat. Demgegenüber entspringt der Beschleunigungsdrang gerade aus der Lebensgier.« (Ebd.: 104)

traktive Lebenshaltung erblicken, da die Welt selbst als notwendig defizitär gedacht wird bzw. die Überwindung des Leidens an die Leistung Einzelner gebunden wird. Damit ist ihr Verhältnis zur Beschleunigungsgesellschaft als subversiv zu bestimmen, in dem Sinne, dass sie den Verheißungen auf ein intensives Leben nichts abzugewinnen vermag. Die Achtsamkeit I partizipiert somit auch nicht an dem Präsentismus. Sie reagiert auf die gefüllt-bedrängte Gegenwart der Spätmoderne, in dem sie sich von dem ihr anhaftenden Versprechen zurückzieht.

Achtsamkeit II: Das Zulassen der momenthaften Welt

Die Achtsamkeit II, im Teil II vor allem entlang der Einsichtsmeditation Jack Kornfields, der Zen-Achtsamkeit Nhat Hanhs und der entbetteten Achtsamkeit Jon Kabat-Zinns erarbeitet, zeichnet sich über eine Modellierung einer interessiert-sorgenden Selbst-Welt-Beziehung aus. In diesem Achtsamkeitsmodell gilt die Gelassenheit zwar auch als Ablassen von einem reaktiven Selbst-Welt-Verhältnis, aber zugleich wird dieses Ablassen als Voraussetzung für das Zulassen einer ›eigentlichen‹ Welt-Erfahrung und kreativ-schöpferischen Weltteilnahme verstanden.³⁰

Meine These ist nun, dass sich die Achtsamkeit II gerade nicht dem modernen ›Welthunger‹ entzieht, wie die Achtsamkeit I, sondern vielmehr sich in das Programm des intensiven Lebens einschreibt. So zitiert Kabat-Zinn etwa Henry David Thoreau wie folgt: »I went to the woods because I wished to live deliberately, to front only the essential facts of life, and see if I could not learn what it had to teach, *and not, when I came to die, discover that I had not lived.*« (Thoreau 2012c: 271, Herv. J.S.; vgl. Kabat-Zinn 2013a: 27, 2005: 9) Der Welthunger wird mithin also nicht verneint, sondern vielmehr zu stillen versucht. Eben daraus erklären sich auch die im Teil II herausgearbeiteten Klagen der Achtsamkeit II über einen Selbst- und Weltverlust (vgl. Abschnitt 7.1).

Obwohl die Achtsamkeit II die moderne Verpassensangst im Sinne der Angst vor einem unerfüllten Leben reproduziert, zeigen sich in diesem Modell spezifische Verschiebungen. Diese werden vor allem an drei Aspekten des der Achtsamkeit II zugrundeliegenden Zeitkonzepts deutlich.

Die Gegenwart, so der erste Aspekt, wird als Möglichkeit des Neubeginns aufgefasst. Kann das Motto des ›no-future‹-Präsentismus mit den Worten ›Lebe jeden Tag als wäre es der Letzte!‹ auf den Punkt gebracht werden, so lautet es in der Acht-

30 | Es muss darauf hingewiesen werden, dass in der Achtsamkeit II die Begriffe wie ›Achtsamkeit‹, ›Einsicht‹ und ›Gelassenheit‹ nicht systematisch getrennt werden und damit Achtsamkeit mehrdeutig wird (vgl. Desbordes et al. 2015).

samkeit II vielmehr: ›celebrate each day as a new beginning‹.³¹ Diese optimistische Zeit des Beginnens drückt sich nicht nur dadurch aus, dass die formellen Achtsamkeitspraktiken morgens ausgeführt werden sollen – um also den neuen Tag zu prägen (vgl. etwa Kabat-Zinn 1994: 179f.) –, sondern auch insofern als für Kabat-Zinn der ›Anfänger-Geist‹ als eine der zentralen Haltungen für die Achtsamkeitspraxis ausgemacht wird (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 24f.; vgl. auch Kornfield 1993: 301).³² Damit wird in der Achtsamkeit II der drohenden Zukunft, die sich in die Gegenwart erstreckt (etwa die Prognose einer Klimakatastrophe), eine Zeit des Anfangens entgegenstellt. Das Jetzt wird zu einer kontinuierlichen, permanenten, immer wieder zu leistenden Möglichkeit des Beginnens.

Zwar versucht damit die Achtsamkeit II, das moderne Versprechen einer offenen Zukunft zu reaktivieren, aber, und damit komme ich zum zweiten Aspekt, zugleich wird das lineare Zeitkonzept präsentistisch gewendet: Das Leben besteht demnach aus Momenten. So schreibt Kabat-Zinn in einem Kapitel mit dem Titel »You Have Only Moments to Live« auch, dass Achtsamkeit nicht fordere *für*, sondern *im* Moment zu leben (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 5). Ersteres lehnt er als hedonistisch ab; eine solche Vorstellung verkenne, so lässt sich Kabat-Zinn deuten, dass auch der Wunsch *für* einen Moment immer *im* Moment stattfinde. Deshalb wird letztlich die lineare Zeit zugunsten der Zeitlosigkeit des Moments aufgegeben.³³

31 | Dieses Motto, um ein Beispiel aus der spätmodernen Konsumwelt heranzuziehen, prangt als Unterschrift auf den Kosmetik-Produkten ›sakura‹ der Firma *Rituals*. ›Sakura‹ ist das Japanische Wort für ›Kirschblüte‹, die im Frühling blüht und ein Symbol für den Beginn darstellt. Wenn, wie im vorigen Teil bereits hervorgehoben, Henry David Thoreau euphorisch von dem Morgen und dem Frühling spricht, so drückt sich darin eine solche Zeit des Anfangens und Aufbruchs aus. »We loiter in winter while it is already spring.« (Thoreau 2012c: 452) Der Frühling wird auch von Garcia (2017: 129) als »Primaverismus« (lat. *primavera*, dt. ›Frühling‹) als Strategie der Intensivierung des Lebens ausgemacht. Diese besteht darin, der Erfahrung des ersten Mals und des Anfangens besondere Bedeutung zuzuschreiben. Das hängt für Garcia auch mit einer Idealisierung früherer Zeiten zusammen (vgl. ebd.).

32 | Der ›Anfänger-Geist‹ wurde von dem Zen-Meister Shunryū Suzuki (2005) popularisiert und in seinem Buch *Zen Mind, Beginner's Mind* wie folgt beschrieben: »In the beginner's mind there are many possibilities, but in the expert's there are few.« (Ebd.: 1, Herv. im Original)

33 | Zimbardo/Boyd (2009: 132f.) sieht daher neben einer fatalistischen und hedonistischen Gegenwartsperspektive eine holistische Gegenwart, die just der Achtsamkeit zugrunde liege: »Die absolute Gegenwart enthält sowohl die Vergangenheit als auch die Zukunft. Die Gegenwart ist weder Sklave der Vergangenheit noch Werkzeug der Zukunft.« (Ebd.: 132)

»Recall that in a line six inches long, there are an infinite number of points, and in a line one inch long there are just as many. Well, then, how many moments are there in fifteen minutes, or five, or then, or forty-five? It turns out we have plenty of time, if we are willing to hold any moments at all in awareness. [...] [W]e can touch the timeless in any moment.« (Kabat-Zinn 1994: 124f.)

Die Zeit muss daher in dieser Konzeption nicht ausgefüllt werden, sondern erweist sich immer schon als erfüllt.³⁴

Der dritte Aspekt schließlich liegt in der Umdeutung der Unbeständigkeitslehre (Sanskrit: *anitya*; Pāli: *annica*). Die Unbeständigkeit, die in der Achtsamkeit I Legitimation für eine Abkehr von der Welt der Dinge ist, wird in der Achtsamkeit als eine Lebendigkeit umgedeutet.³⁵ Die innere Ruhe und Gelassenheit soll daher ermöglichen, in jedem Moment die ›Lebendigkeit zu spüren‹. Der Atem wird in seiner Flüchtigkeit nicht Anlass zur Abwendung, sondern zu einer stillen Freude am Lebendig-Sein. Während die Achtsamkeit I in allen bedingten Phänomenen das Allgemeine erblickt (etwa: Unbeständigkeit), so sucht die Achtsamkeit II auch in dem sich wiederholenden Atem oder im Alltäglichen das Besondere, das Neue oder das Abweichende. Gerade deshalb wurde die Achtsamkeit II in Teil II als eine fragende und fühlende Selbst-Welt-Beziehung bestimmt.

Diese Umdeutung hat Konsequenzen für das, was im Verlaufe dieses Teils immer wieder als Dazwischen benannt worden ist: für Leerzeiten, Wartezeiten, Zwischenräume, die es in der Logik der Beschleunigung sukzessiv zu überwinden gilt bzw. in denen situative Langeweile droht. Deutlich wird das an der Betonung der ›Achtsamkeit

34 | Zu dem Begriff der erfüllten Zeit vgl. Gadamer (1987). Auch Kofler (1975: 64ff.) verwendet diesen Terminus im Gegensatz zur »sterbenden Zeit« der Langeweile. Ebenso Sloterdijk betont eine erfüllte Zeit im Zusammenhang mit seiner Beschäftigung mit Gelassenheit: »Wer glaubt, daß dauernde Gegenwart Langeweile ist, der stellt Gegenwart hartnäckig als Zeitpunkt vor. In Wahrheit gehört Gegenwart nicht zu den Zeitbegriffen.« (Sloterdijk 1996: 149)

35 | Vgl. dazu oben, S. 111. Illustrativ kann dies an dem folgenden Zitat verdeutlicht werden, das in einem Buch zu Achtsamkeit dem historischen Buddha zugeschriebenes wird: »Verweile nicht in der Vergangenheit, Träume nicht von der Zukunft. Konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment.« (Enders 2016: ohne Seitenangabe) Der buddhistische Mönch Bodhipaksa weist in seinem Blog *Fake Buddha Quotes* darauf hin, dass in buddhistischen Originalquellen, auf die das Zitat zurückzugehen scheint, gerade auch die Gegenwart Gegenstand der Abwendung sei: »Let go of the past, let go of the future. Let go of the present.« (Vers 348 des *Dhammapada*, zitiert in Bodhipaksa 2009) Achtsamkeit ist nicht notwendigerweise, aber in der popularisierten Form durchaus eine auf den Moment fixierte Haltung (vgl. dazu auch Dreyfus 2013).

bei«, also den zahlreich in der Achtsamkeit II angeleiteten und geforderten Übungen im Alltäglichen. Achtsamkeit »entrounisiert« die Routine, macht aus dem Langweiligen ein intensives Erleben. Selbst das Essen einer »langweiligen« Rosine kann zu einem intensiven Leben führen und damit momenthafte Befriedigung der modernen Verpassensangst herbeiführen. Achtsamkeit sträubt sich so gegen die Erfahrung von Langeweile, aber das geschieht, indem sie das gemeinhin Langweilige – das heißt in der Spätmoderne: Routinen, Gewohnheiten, monotone Abläufe, Atemzüge –³⁶ umkodiert und positiv wendet, sozusagen »entlangweilt«. In dieser, wie mit Byung-Chul Han gesagt werden könnte, »Toleranz für die Langeweile« (Han 2014: 29), folgt aber letztlich die intensive Erfahrung des Gewöhnlichen:

»When we finally stop running away or resisting it [boredom, Anm. J.S.], then wherever we are can actually become interesting! *When the awareness is clear and focused, even the repeated movement of the in- and out-breath can be a most wonderful experience.*« (Kornfield 1993: 92, Herv. J.S.)

Der Modus der Weltaneignung ist dabei also nicht eine Steigerung außergewöhnlicher Aktivitäten, Ereignisse oder Events – und damit unterscheidet sich die Achtsamkeit II von einem Event-Präsentismus –,³⁷ sondern vielmehr ein Modus der Sensibilisierung. Sensibilisierung heißt hier, dass das Selbst die Fähigkeit entwickelt, zunehmend subtile Variationen und Abweichungen im Gleichen wahrzunehmen.³⁸

36 | Vgl. illustrativ zum Verdacht, Achtsamkeit sei und mache langweilig Vernon (2014).

37 | Die Suche nach intensiver Leiblichkeit kann im Zusammenhang mit der von Gerhard Schulze (1993) analysierten *Erlebnisgesellschaft* verstanden werden, in der gerade nicht das äußere Statussymbol, etwa eines speziellen Rennrads, sondern das dadurch ermöglichte gesteigerte Gefühlsleben konstitutiv sei. Schulze spricht in diesem Zusammenhang auch von einem »innenorientierten Konsum« (ebd.: 427). Obwohl diese Erlebnisse innerlich sind, bleiben sie dennoch an besondere Ereignisse, Orte, Aktivitäten oder Events gebunden. Zur Eventisierung im Zuge der Diagnose einer Erlebnisgesellschaft vgl. Hitzler (2011). Es muss hier freilich angemerkt werden, dass auch Achtsamkeitspraktiken »eventisiert«, etwa durch extensive Meditationsretreats. Ob etwa der Besuch eines Meditationsretreat aber als ein Event aufgefasst wird oder als eine Übungsform der gesteigerten Sensibilisierung in Routinen, hängt freilich von der Definition dessen ab, was ein Event ist, wie im Einzelnen das Retreat beworben wird und nicht zuletzt durch die Semantisierung der Teilnehmenden selbst.

38 | Dass Achtsamkeit eben jene Funktion erfüllt, wird nicht nur im Selbstverständnis deutlich, sondern auch durch die Hinweise aus der neurologischen Beforschung von Achtsamkeitspraktiken. Der ruhige, achtsame Geist, so könnte vereinfacht gesagt werden, erzeugt in bildgebenden

An dieser Stelle kommt nun das im vorigen Teil bei Kabat-Zinn bestimmte Moment der romantischen Innenorientierung, die er zu einer Innenorientierung zweiter Stufe radikalisiert, ins Spiel: Während, so das oben ausgeführte Beispiel (vgl. Abschnitt 13.4), Henry David Thoreau an den *Walden Pond* zog, um intensiv in der ›Natur‹ zu leben, bindet Kabat-Zinn die gesamte emphatische Naturbeschreibung Thoreaus an den eigenen Atem. Indem die Welt *als* sinnliche Existenz des leiblichen Hier und Jetzt modelliert wird und das Räumliche und in der Welt Geschehene nur dadurch an Bedeutung gewinnt, dass es im Inneren erlebt wird, mehr noch: dass das, was vom Leben immer zu zeugen scheint – die Atmung – immer bereits da ist, so kann erst argumentiert werden, dass im ›Hier und Jetzt‹ Weltsättigung zu erreichen sei.

Die Achtsamkeit reproduziert damit die Bedingung der Beschleunigung: die moderne Verpassensangst und den modernen Lebensdrang. Durch ihre Ontologie der momenthaften Lebendigkeit hat sie den modernen Imperativen nach Flexibilität nichts entgegenzusetzen, aber sie moduliert dabei den Modus der ›Flucht vor der Langeweile‹. Indem Achtsamkeit II das Langweilige ›entlangweilt‹, versucht sie die Furcht der Moderne vor einem verpassten, trägen Leben im achtsamen Selbst auszuhebeln. Solange das Atmen oder das Gehen zu spüren ist, hat, so könnte überspitzt gesagt werden, das achtsame Subjekt keine Furcht, denn in diesem spürt es die Intensität des Lebendig-Seins oder das ›Wunder des Alltäglichen‹ – eine vor allem bei Nhat Hanh formulierte Forderung, die als eine romantisierte Form der Sakralisierung zu verstehen ist (vgl. Abschnitt 13.3).³⁹ Der Achtsamkeit II kommt eine Gelassenheit zu, da sie von dem Streben ›nach dem perfekten Augenblick‹ ablässt und die lebendige Welt in den Momenten des Atmens zuzulassen versucht.

Verfahren stärkere Reaktionen auf Stimuli, gerade weil das Hintergrundrauschen geringer ist (vgl. dazu Lutz et al. 2013). Um es noch bildlicher zu veranschaulichen: In einem tosendem Meer werden die Effekte einer ins Wasser fallenden Nadel schwer zu sehen sein, aber in einem ruhigen See entstehen sichtbar konzentrische Wellen. Die Analogisierung der Achtsamkeit mit einem stillen See ist in der Achtsamkeitsströmung geläufig, vgl. nur *A Still Forest Pool* von Chah (1985). Auch einer der Autoren der zuvor zitierten Studie verwendet das Bild in einer Poetiskundendiskussion, vgl. dazu <https://www.youtube.com/watch?v=5TeWvf-nfpA> (zuletzt geprüft am: 13.09.2017).

39 | Bezogen auf Nhat-Han fasst Wilson zusammen: »This is not a mindfulness of detachment but of appreciation. Boring or arduous tasks become vehicles for touching the miraculous nature of life.« (Wilson 2014: 111)

Achtsamkeit III: Gelassenheit als diesseitige Prävention

Im idealtypischen Achtsamkeitsmodell III findet sich im Vergleich zu der Achtsamkeit II keine systematische Emphase, wonach Achtsamkeit einen Welthunger zu stillen habe.⁴⁰ Dies hängt damit zusammen, dass hier, wie in Teil II und III gezeigt wurde, die Achtsamkeitspraktiken um ein über sich selbst und die Zwecke der Achtsamkeitspraktiken verfügendes Selbst zentriert werden, wodurch der explizite ethische Anspruch der Achtsamkeit I und II nicht zu finden ist. Es zeigt sich aber interessanterweise in diesem Modell, dass Langeweile tendenziell vermieden wird. So weist Puddicombe darauf hin, dass gerade durch Gelassenheit keine Langeweile hervortrete, sondern vielmehr das emotionale Erleben verstärkt werde (vgl. Puddicombe 2012: 182). Auch Tan führt als einen der Vorteile bei dem sogenannten »Meditation Circuit Training« an, dass es dabei nie langweilig werde (vgl. Tan 2012: 75).⁴¹ Dieses Moment wird auch auf einer anderen Ebene deutlich: Die in der Achtsamkeit III, aber auch schon in der Achtsamkeit II, zu beobachtende Pluralisierung der Übungsformen mit verkürzter jeweiliger Dauer kann gerade aus der hier vertretenen Perspektive als der Versuch verstanden werden, die potenziell langweilige Achtsamkeitsmeditation durch immer neue Übungen interessant und abwechslungsreich zu machen. Dieser Modus der Variation kann mit Garcia (2017: 121ff.) als eine Strategie der Intensi-

40 | Einzelne Spuren lassen sich aber finden, so etwa wenn Puddicombe den Erfolg seiner Lehr-tätigkeit mit der Frage einer seiner Klient*innen wie folgt angibt: »Where have I *been* all my life?« (Puddicombe 2012: 116, Herv. im Original) und dies auf das Gefühl zurückführt »that there must be more to life than this« (ebd.: 7). Interessanterweise wird aber in einer Adaption der *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) von Williams/Penman (2011), die in dem Buch *Mindfulness* mit dem Untertitel *A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World* veröffentlicht wurde, explizit dieses Moment betont. So wird hier nicht nur gefragt »How to double your life expectancy[?]« (ebd.: 36), sondern auch die aus dem MBSR und MBCT stammende Rosinenübung wie folgt gedeutet: »And if it was only the taste we were missing, this might not matter too much. But once you see the difference that paying full attention can make to the small things in life, you start to get an inkling of the cost of inattention. Just think of all the pleasures of seeing, hearing, tasting, smelling and touching that are drifting by you unnoticed. You may well be missing vast portions of your daily life. You only ever have a moment to live, *this* moment[.]« (Ebd.: 77, Herv. im Original)

41 | Segal/Williams/Teasdale (2002: 293) geben schlicht an, dass Achtsamkeit helfe, toleranter gegenüber negativen Erfahrungen wie Langeweile zu werden.

vierung und damit der Langeweile-Vermeidung interpretiert werden.⁴² Mit dieser – impliziten – Reproduktion der modernen Furcht vor Langeweile geht einher, dass die Achtsamkeitsvariationen kommodifiziert und damit immer neue Produkte verkauft werden können.

Die in der Achtsamkeit III affirmierte Gelassenheit bezieht sich, wie gesagt, in der Achtsamkeit III vor allem auf die Ermöglichung der Verfolgung der Zwecke des Selbst. Um der Übersättigung der gefüllt-bedrängten Gegenwart zu entgehen, wird dabei vor allem die Verbesserung und Beschleunigung des Wahrnehmungsapparats betont. Dabei wird in Analogie zu dem Film *Matrix* von einer »high-resolution perception« gesprochen:

»*High-resolution perception* means your perception becomes so refined across both time and space that you can watch an emotion the moment it is arising, you can perceive its subtle changes as it waxes and wanes, and you can watch it the moment it ceases. This ability is important because the better we can perceive our emotions, the better we can manage them.« (Tan 2012: 22, Herv. im Original)

Ganz ähnlich dazu äußert sich auch Puddicombe. In einer Passage verdeutlicht er am Beispiel des Jonglierens, dass von der Warte einer schnelleren Wahrnehmung aus die Welt *langsamer* erscheine und dadurch eine Selbstermächtigung ermöglicht werde: »It was as if someone had pressed a slow motion button, an extraordinary thing. When I quit rushing around in my mind, trying to get from one ball to the next, trying to control every little thing, there was an inexplicable amount of time and space.« (Puddicombe 2012: 118) Das Ablassen von dem Kontrollversuch und die Erübung einer schnelleren Wahrnehmung ermöglichen in der Logik der Achtsamkeit III damit, dass das Selbst der Welt nicht ausgeliefert ist, sondern sie bewältigen und seine Ziele in ihr verfolgen kann.

Diese durch Achtsamkeit ermöglichte frühzeitige Wahrnehmung verweist auf einen weiteren Aspekt, der vor allem in dem Programm *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) betont wird. Im MBCT werden die Achtsamkeitsübungen als Präventionspraktiken verstanden, die künftige Depressionen möglichst früh verhindern sollen. Achtsamkeit fungiert hier als eine Art »early warning system« (Segal / Williams / Teasdale 2002: 42), das kritische Muster rechtzeitig erkennt und diese stoppen soll (vgl. dazu auch Michalak / Heidenreich / Williams 2012: 21). Mit diesem Anspruch wird deutlich, dass die Gegenwartsorientierung des MBCT mit einer

42 | Diese zeigt sich vor allem in dem Programm *headspace*, das in der App-Variante immer mehr Module für spezifische Zwecke entwickelt.

drohenden Zukunftsperspektive einhergeht – ein Strukturmoment der erstreckten Gegenwart oder eines ›defensives Zukunftshandelns‹ (vgl. Rilling 2014: 31). Hier zeigt sich nun in der Achtsamkeit III eine Verwandtschaft mit der Achtsamkeit I: Auch letztere ist auf die Zukunft ausgerichtet, indem sie durch einen ›inneren Reinigungsprozess‹ letztlich die Erlösung vorbereiten will. Die Achtsamkeit III verweltlicht nun dieses Zukunftshandeln und überführt es in ein gesundheitliches Präventionshandeln.

In der Achtsamkeit III sind damit vor allem reproduzierende Momente zu erkennen: Eine implizite Flucht vor der Langeweile durch Variation und vor allem die Betonung einer gelassenen Selbstadaption an eine gefüllt-bedrängte Gegenwart durch schnellere Wahrnehmung und frühzeitige Prävention.

Die Gelassenheiten der Achtsamkeitsströmung lassen sich daher unterschiedlich bestimmen: Die Achtsamkeit I versucht eine Distanz zur Sinneswelt und zu der modernen Verheißung des Lebensdrangs zu entwickeln und untergräbt so die kulturelle Verheißung der Beschleunigung. Die Achtsamkeit II hingegen ist dieser Verheißung verpflichtet, versucht allerdings sich des Lebendig-Seins im Gewöhnlichen und durch eine radikalisierte Innenorientierung und Sensibilisierung zu vergewissern. Die Achtsamkeit III schließlich übt sich in der Distanzierung, um der Welt nicht ausgeliefert zu sein, im Sinne einer Selbstermächtigung eines über sich selbst verfügenden Selbst.

