

8 Achtsamkeit III: Das verfügend-funktionalistische Selbst-Welt-Modell

Das Selbst-Welt-Modell der Achtsamkeit III wird im Kontext III der entbetteten Achtsamkeit artikuliert. Es lässt sich zum einen idealtypisch in dem von den Psychologie-Professoren Zindel Segal, Mark Williams und John D. Teasdale entwickelten Programm *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) herausarbeiten (Subkontext 4: Achtsamkeit in Medizin und Psychotherapie). Das MBCT ist eng an das von Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR angelehnt und wurde 2002 veröffentlicht. Zum anderen erweist sich der Subkontext 6, die Mainstream-Achtsamkeit, für das Modell der Achtsamkeit III als entscheidend. Das von Andy Puddicombe und Richard Pierson gegründete und seit 2012 als App vertriebene Programm *Headspace*, das von Puddicombe in dem hier analysierten Buch *Get Some Headspace: 10 Minutes Can Make All the Difference* beschrieben wird, geht vor allem auf die Erfahrung Puddicombes in verschiedenen buddhistischen Traditionen zurück. Neben der *vipassanā*-Meditation stammt diese vor allem aus seiner Zeit als Mönch in der Tradition des tibetischen Buddhismus. Das andere in diesem Subkontext untersuchte Programm ist das von dem Softwareentwickler Chade-Meng Tan während seiner Zeit bei *google* entwickelte Programm *Search Inside Yourself*. Tan bezieht sich nicht nur auf verschiedene buddhistische Lehrer (etwa auf den Dalai Lama), sondern auch auf Kabat-Zinn, der auch ein Vorwort zu dem hier analysierten Buch geschrieben hat (vgl. Kabat-Zinn 2012).

In der Achtsamkeit III sind damit zahlreiche explizite Verweise auf die Achtsamkeit II und, vor allem über Kabat-Zinn vermittelt, vielfältige implizite Verbindungen zur Achtsamkeit I auszumachen. Allerdings wird – und das ist die zentrale Verschiebung gegenüber der Achtsamkeit I und II – Achtsamkeit nun als ›Tool‹ für ein über sich selbst verfügendes Selbst modelliert. Achtsamkeit ist hier nicht mehr eine Praxis, die in entlegenen Klöstern und extensiv formell geübt wird, sondern die kurzen

Übungseinheiten ermöglichen die Anwendung jederzeit und zwischendurch. Nicht eine umfassende Umgestaltung des Lebensvollzugs wird gefordert – etwa durch extensive Meditationsretreats – sondern das Selbst nutzt Achtsamkeit für dessen Lebensvollzug *on demand*.¹

8.1 DAS ›GESTÖRTE‹ UND ZERSTREUTE SELBST IN EINER HEKTISCHEN WELT

Das kritisierte Selbstmodell der Achtsamkeit III basiert auf der umfänglichen Verwendung von medizinischen oder psychologischen Pathologiediagnosen. Idealtypisch kommt die psychopathologische Orientierung in dem Manual zum Programm der *Mindfulness-Based Cognitive Therapie* (MBCT) zum Ausdruck. Im Fokus des MBCT steht, wofür sie auch entwickelt und validiert wurde, die Depression als eine wissenschaftlich definierte psychische Störung (vgl. Segal/Williams/Teasdale 2002: 9, 205). Die Entwicklung des Programms legitimieren die aus der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Tradition stammenden Autoren aus dem um die 1990er-Jahre publizierten Befund, wonach die Gefahr eines Rückfalls nach zwei depressiven Episoden nach erfolgreicher Behandlung durch Psychopharmaka und/oder kognitiver Verhaltenstherapie bei bis zu 80 % liege. Da dieser Befund mit den gängigen Theorien – vor allem also mit der einflussreichen Theorie der kognitiven Therapie von Aaron T. Beck – nicht zu erklären sei und es sich bei der Rückfallprävention von Depressionen ohnehin um eine der drängendsten und teuersten psychologischen Störungen der Welt handele, wird die Entwicklung des MBCT durch die Suche nach einer kosteneinsparenden Prävention von Depressionen legitimiert (vgl. ebd.: 9ff.).

1 | Für diese Achtsamkeit III ist damit Jon Kabat-Zinn mit seiner Einführung der Achtsamkeit in den medizinisch-psychologischen Kontext zweifelsohne entscheidend. Auch bei ihm finden sich zahlreiche Momente, die konstitutiv für die Achtsamkeit III sind, etwa die ausführliche Verwendung von medizinisch-psychologischen Begriffen. Ich vertrete aber die These, dass Kabat-Zinns Modell der Achtsamkeit jedoch nicht in der im folgenden auszuführenden Verfügungslogik der Achtsamkeit III aufgeht, sondern sich gerade in einer hybriden Zwischenposition zwischen Achtsamkeit I und Achtsamkeit II befindet (vgl. dazu ausführlich Teil III; vgl. dazu auch Braun 2017).

Auch bei Puddicombe stehen psychologische Störungsbilder² wie auch lose Problematisierungen (etwa ein fehleranfälliges oder unproduktives Selbst) im Mittelpunkt (vgl. Puddicombe 2012: 19), wenngleich auch eine Klage über einen Selbst- und Gegenwartsverlusts an wenigen Stellen anklingt.³ Tan hingegen betont vor allem die positiven Effekte der Achtsamkeit. An wenigen Stellen rekurriert er allerdings auf die Diagnose eines Leidens, das die Unzufriedenheit durch die Vergänglichkeit schöner Erfahrungen beinhaltet (vgl. Tan 2012: 107ff. bzw. 172f.) – eine Struktur, die auch in der Achtsamkeit I vorzufinden ist.⁴

Das Weltmodell der Achtsamkeit III ist hingegen spärlich bestimmt. Von den wenigen auftretenden zeitdiagnostischen Stellen ist vor allem die Diagnose einer beschäftigten und unruhigen Welt (»busy world«) bei Puddicombe hervorzuheben (vgl. Puddicombe 2012: 9, 10, 24, 29, 32, 183), die er als eine Welt der Aktivität (»doing«) ausführt, die voller Stress und Multitasking, E-Mails und Social Media sei und keine Pausen kenne (vgl. ebd.: 27ff., 32, 122, 129).⁵ Die geschäftige und schnelllebige Welt wird dabei jedoch von Puddicombe nicht pauschal kritisiert (vgl. ebd.: 28), sondern er fordert vielmehr, dass sich die Meditationspraktiken diesen Bedingungen anpassen müssen, was Länge und Inhalt der Praktiken betreffe (vgl. ebd.: 10, 76).⁶

2 | Die vielen psychischen Störungen – z. B. Angst, Schlafstörungen, Depression, Magersucht, Drogenabhängigkeit – nennt Puddicombe vor allem im Zusammenhang mit Fallbeispielen, die aus seiner Arbeit als Meditations-Berater in Kliniken stammen (vgl. Puddicombe 2012: 186ff.).

3 | So zitiert er einen seiner Klienten mit der Frage »Where have I been all my life?« (ebd.: 116, Herv. im Original) und gibt an, dass gerade in dem Gefühl »that there must be more to life than this« (ebd.: 7) der Erfolg seiner Lehrtätigkeit begründet sei.

4 | Es sei angemerkt, dass er an dieser Stelle auch den Begriff »karma« verwendet (vgl. Tan 2012: 110), womit die Referenz auf den buddhistischen Leidensbegriff gegeben ist. Allgemein ist anzumerken, dass nicht nur bei Tan, sondern auch bei Puddicombe eine Vielzahl an Nennungen des Buddhismus und Referenzen auf ihn zu finden sind, während dies im MBCT, aber auch bei Kabat-Zinn seltener der Fall ist. Zu vermuten ist, dass das an einer allgemeinen Popularisierung des Buddhismus als »modische Erscheinung« in den letzten Jahrzehnten liegt (vgl. den nächsten Teil III).

5 | Daneben problematisiert er eine Lebensweise, die am »pursuit of happiness« orientiert sei, dahingehend, dass sich in dieser nur an kurzfristigen Glücksgefühlen orientiert werde (vgl. Puddicombe 2012: 24). Hierin kann die Struktur des Leidens, wie es in der Achtsamkeit I betont wird, wiedergefunden werden.

6 | Diese Argumentation findet sich auch bereits bei Nyanaponika. Ihm dient eine hektische und laute Welt als Begründung dafür, dass Achtsamkeit und nicht Beruhigungs-, Absorptions- oder Konzentrationsmeditationsformen (Pali: *samatha*; Sanskrit: *śamatha*; im Buddhismus die

Im Zentrum der Kritik steht in der Achtsamkeit III ein Modell der Selbst-Welt-Beziehung, in dem vor allem ein unbewusstes, mechanisches und reaktives Tätigsein und eine Gedankenverlorenheit betont wird. Im MBCT dient dabei analog und im Anschluss an Kabat-Zinn der *doing mode*, der im MBCT wie folgt definiert wird: »[T]he doing mode is entered when the mind registers discrepancies between an idea of how things are (or how they are expected to become) and an idea of how things are *wished* to be, or of how things *ought* to be.« (Segal / Williams / Teasdale 2002: 70, Herv. im Original) Der *doing mode* wird, so die Theorie des MBCT, vor allem dann problematisch, wenn er im Modus des ›Autopiloten‹ auftritt, d. h. wenn das Selbst mechanisch tätig und daher geistig passiv und abwesend sei (vgl. ebd.: 72, 99, 105).⁷ Im Zentrum dieser kognitionswissenschaftlichen Analyse steht das unkontrollierte Denken, das vor allem dadurch kritisiert wird, dass ›negative Gedanken‹ unbemerkt auftreten und somit Depressionen auslösen können. Der Zustand des »to be ›caught‹ by thoughts, memories, plans, or feelings« (ebd.: 99) bezeichnen die Autoren auch als »mind wandering« (ebd.: 105). Während Puddicombe vor allem letzteren Punkt betont und ein abgelenktes, fahrig-unkonzentriertes und zerstreutes (»distracted«) Selbst ins Zentrum seiner Problematisierung rückt (vgl. Puddicombe 2012: 29, 30), betont Tan (2012: 18, 105, 115) vor allem die mechanisch-reaktive Selbst-Welt-Beziehung, die er vor allem mit den Begriffen der »compulsion« und der »trigger«, einem Begriff der psychologischen Traumaforschung, ausführt.⁸

Das kritisierte Selbst-Welt-Modell problematisiert die psychologischen Störungen weder, noch betten sie sie explizit in ein ethisches Programm ein. Im Zentrum steht vielmehr, wie nun zu zeigen sein wird, die Emphase eines über sich selbst verfügenden Selbst, das, so könnte gesagt werden, durch psychologische ›Störungen‹, in seiner freien Verwirklichung ›gestört‹ wird.

zweite klassische Form neben der *vipassanā*-Meditation) die für die westliche Moderne angemessene Praxisform sei (vgl. Nyanaponika 1992: 104).

7 | Im Unterschied zu Kabat-Zinn wird daher im MBCT systematisch zwischen dem Autopiloten und dem *doing mode* unterschieden.

8 | An den Stellen, an denen Tan explizit vom Leiden spricht, führt er dieses auf ein Anhaften (»grasping«) an schöne und eine Aversion gegenüber schmerzvollen Erfahrungen zurück (vgl. Tan 2012: 108f.), womit die bereits in der Achtsamkeit I benannte Struktur auftaucht und erneut verdeutlicht, dass auch im Kontext III der entbetteten Achtsamkeit und in der Achtsamkeit III zahlreiche buddhistische Spuren aufzufinden sind.

8.2 NÜTZLICHE EFFEKTE FÜR EIN VERFÜGENDES SELBST – UND FÜR DEN WELTFRIEDEN

Kennzeichnend für die Achtsamkeit III ist, dass sie (1) mit zahlreichen positiven Effekten und Nutzen beworben wird und dass diese (2) mit zahlreichen wissenschaftlichen Studien der medizinischen, neurowissenschaftlichen und psychologischen Forschung gestützt werden. Die Betonung ›nachgewiesener‹ Effekte ist, so soll im Folgenden gezeigt werden, als Ausdruck eines Selbstmodells zu verstehen, in dem ein frei über sich verfügendes Selbst affirmiert wird (3).

(1) Das Versprechen von positiven Effekten ist, so muss zunächst angemerkt werden, auch in der Achtsamkeit I und II zu finden. Achtsamkeit wird dabei mit Effekten wie innerer Ruhe, Entspannung, gesteigertem Konzentrationsvermögen, Wohlbefinden oder mehr Energie⁹ in Verbindung gebracht. Diese lassen sich in der Achtsamkeit I und II entweder auf die affirmierte Lebensweise direkt beziehen (wenn etwa Gelassenheit affirmiert wird, um Einsicht zu ermöglichen) oder aber sie werden explizit als Nebeneffekte relativiert, die nicht mit den eigentlichen Zielen verwechselt werden dürfen (vgl. etwa Nyanaponika 1992: 8; Goldstein 2003: 40; Kornfield 1993: 122, 129; Nhat Hanh 1992: 23).¹⁰ In der Achtsamkeit III nehmen diese zahlreich versprochenen Effekte hingegen eine zentrale Stellung ein. Bei Tan tritt dabei Achtsamkeit als ein Allheilmittel auf: »It is remarkable that mindfulness helps improve everything from attention and brain function to immunity and skin disease. Mindfulness feels almost like MacGyver's Swiss Army knife – it is useful in every situation.« (Tan

9 | Bei Kornfield, der, wie bereits gesagt, in der Psychologie promovierte, und auch bei Kabat-Zinn finden sich darüber hinaus auch explizite Referenzen auf die psychologische Gesundheit und die umfangreiche Auseinandersetzung mit psychologischen Theorien (vgl. Kapitel 15 in Kornfield 1993: 244ff.; Kabat-Zinn 2013a).

10 | Auch im MBSR-Programm werden zahlreiche konkrete Zwecke genannt, wie Glück, Gesundheit, Wohlbefinden oder Ruhe. Diese werden erweitert um das Versprechen einer gesteigerten Resilienz (Kabat-Zinn 2013a: 37), Entspannung (ebd.: 10), Kommunikationsfähigkeit (ebd.: 490), emotionale Intelligenz (ein Begriff Daniel Golemans), Flexibilität (ebd.: 62) oder Produktivität (ebd.: 505). Kabat-Zinn präsentiert Achtsamkeit quasi als Universallösung mit positivem Effekt auf zahlreiche, von ihm mit Stress verknüpfte Erkrankungen wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Depressionen, Erschöpfung oder Herzinfarkte (vgl. die Grafiken auf Kabat-Zinn 2005: 309, 337). Die Nennung zahlreicher gesundheitsfördernder Aspekte wird bei Kabat-Zinn (1994) jedoch kaum erwähnt, hingegen tauchen in *Coming to Our Senses* wieder zahlreiche Studien auf, die sich abrupt mit zuvor metaphysisch oder lyrischen Umschreibungen abwechseln (Kabat-Zinn 2005: v. a. 358ff.).

2012: 50)¹¹ Besonders betont Tan dabei die »emotionale Intelligenz«, die durch Achtsamkeit kultiviert werde. Gerade in der Verbindung der Achtsamkeit mit dieser liege, so schreibt der Popularisator des Begriffs »emotionale Intelligenz«, Daniel Goleman, in seinem Vorwort zu Tans Buch, die zentrale Leistung des Programms (vgl. Goleman 2012: viii). Emotionale Intelligenz wird von Tan mit vielfältigen Nutzen in Verbindung gebracht, wie etwa Arbeitsleistung, Führungsstärke und Glück (Tan 2012: 12ff.). Im MBCT hingegen gilt als Endziel Gesundheit und die Prävention von Depression (Segal / Williams / Teasdale 2002: 78, vgl. auch 90f.).

(2) Die in der Achtsamkeit III angepriesenen Effekte werden meist durch wissenschaftliche Studien zu stützen versucht.¹² Segal / Williams / Teasdale (ebd.: 311ff.) widmen sich ein ganzes Kapitel der wissenschaftlichen Evaluierung des von ihnen entwickelten Programmes. Auch Tan betont diese wissenschaftliche Fundierung der Effekte von Achtsamkeit (z. B. weniger Angst, schnellere Verarbeitungsfähigkeit, bessere Haut, vgl. Tan 2012: 47ff.). Unter Verweis auf die Publikationen zu den neurologischen Untersuchungen des Mönches Matthieu Ricard, der dem tibetischen Buddhismus angehört, führt er auf, dass Meditation neben einer extremen Erhöhung des Glücks – »He was, by far, the happiest person ever measured by science.« (Ebd.: 2)¹³ –

11 | Gestützt wird diese Aussage mit einem dem Buddha zugeschrieben Zitat: »Mindfulness, I declare, is useful everywhere.« (zitiert in Tan 2012: 51) Dieses Zitat scheint auf das im Theravāda zentrale Werk *Der Weg zur Reinheit* (Pāli: *visuddhimagga*) von Buddhaghosa (2002) zurückzugehen, in dem es heißt: »Daher ist Achtsamkeit überall erwünscht, gleichwie die Würze des Salzes in allen Zuspeisen[.]« (Ebd.: IV, § 49)

12 | Einmal mehr erweist sich hier, dass Kabat-Zinn an diesem Modell in der Hinsicht partizipiert, dass auch bei ihm die wissenschaftliche Fundierung und Verwobenheit zentral ist. So schreibt Kabat-Zinn etwa: »[Y]ou might be interested to know that a number of recent studies of MBSR have shown highly intriguing and promising results.« (Kabat-Zinn 2013a: xli) Dabei führt er etwa Gehirnveränderungen, die mit besserem Gedächtnis, besserer Emotionsregulation und höherem Selbstbewusstsein verbunden sein sollen, weniger Einsamkeit (ebd.: xliif.), erhöhten Optimismus (Seligman) und verbesserte Selbstwirksamkeit (Bandura) auf (vgl. ebd.: 243ff., vor allem 294). So heißt es im Anschluss an den Überblick von wissenschaftlichen Studien bei ihm etwa: »In summary, mindfulness is not merely a good idea or a nice philosophy.« (Ebd.: xlv) Gleichzeitig heißt es aber, dass Meditation keineswegs der wissenschaftlichen Belege bedürfe (vgl. ebd.: xxviif.). In Teil III wird argumentiert werden, dass Kabat-Zinns Ambivalenz diesbezüglich eine Ambivalenz systematischer Natur ist.

13 | Diese Aussage geht wohl auf den Artikel »The Happiest Man in the World?« in der *Independent* zurück (vgl. Barnes 2007). Der untersuchte Ricard äußert sich dazu in einem Interview mit der *Frankfurter Allgemeinen Zeitung* eindeutig: »Das ist völliger Unsinn.« (Lutterotti 2017)

zu der Inhibition des Schreckreflexes und einer verbesserten Emotionserkennung führe (vgl. Tan 2012: 2). Aber auch bessere Schulnoten, besserer Umgang mit E-Mail-Fluten usw. werden als Effekte der Achtsamkeitsmeditationspraktiken genannt (vgl. ebd.: 53 bzw. 224f.). Bei Puddicombe werden immer wieder Übersichtstafeln »What the research shows« eingefügt, die wissenschaftlich evaluierte Effekte angeben (vgl. Puddicombe 2012: z. B. 73f.).

Trotz der konkreten Benennung von Effekten wird auch in der Achtsamkeit III, wie in der Achtsamkeit II, von einer Zweckungebundenheit der Achtsamkeit gesprochen. Die entsprechenden Passagen lesen sich mitunter wie ein Widerspruch, wenn etwa auf der einen Seite behauptet wird, die »sleeping meditation« sei nicht dazu da, das Einschlafen zu beschleunigen, sondern vielmehr, den Geist in der Nacht zu verstehen (vgl. ebd.: 160), während auf der gegenüberliegenden Seite in der Übersicht zu Forschungsergebnissen angegeben wird, durch Achtsamkeitsübungen könne die Einschlafzeit halbiert werden. Eine naheliegende und auch explizierte Auflösung dieses Paradoxons liegt darin, dass die Studien lediglich als Motivationsantrieb aufgefasst werden (vgl. ebd.: 17) oder aber die Zweckungebundenheit nur während der Übung gelte (vgl. Tan 2012: 68).¹⁴ In der Achtsamkeit III wird also die Paradoxie zwischen Zwecklosigkeit und Zweckgebundenheit tendenziell aufgelöst, in dem erstere als notwendige Selbsttäuschung bestimmt wird. Während der Übung darf daher, um das obige Beispiel anzuführen, nicht an den Schlaf gedacht werden, *um* schnell einschlafen zu können.

(3) Die Präsentation der zahlreichen Studien und Effekte hängt aber mit einem tieferliegenden Aspekt der Achtsamkeit III zusammen, nämlich dem wiederum negativ wie positiv bestimmten Selbstmodell der Achtsamkeit III. Zunächst ist auch in der Achtsamkeit III eine ruhige, gelassene Selbst-Welt-Beziehung der zentrale Affirmationspunkt, der bei Puddicombe als *headspace* bezeichnet wird, den er als ein unerschütterliches und unabhängig von Emotionen vorhandenes Zufriedenheitsgefühl beschreibt.¹⁵ Aus dieser Gelassenheit heraus ergibt sich nun jedoch ein spezi-

14 | »The better you are at letting go, the better you are at both meditating and falling asleep. That is why many meditation teachers tell their students to have no expectations about their practice, because being fixated on outcomes interferes with the letting-go mind. I think this approach is correct, but it creates a vexing problem: if people have no expectation of benefits, why would they want to practice at all? The best solution I know was suggested by Alan Wallace: ›Have expectations before meditation, but have no expectation during meditation.‹ Solved.« (Tan 2012: 68)

15 | »If mindfulness is the ability to be present [...] and meditation is the best way of learning that skill, then headspace could be considered the outcome.« (Puddicombe 2012: 23) »Head-

fisches Freiheitsverständnis, das bei Tan pointiert zum Ausdruck gebracht wird, wenn er in einem Kapitel zusammenfassend schreibt: »*From Compulsion to Choice*« (Tan 2012: 103, Herv. im Original). Der Gegenbegriff zur Reaktivität – bei Puddicombe als »reacting impulsively« vs. »responding skilfully« (Puddicombe 2012: 77) begrifflich gefasst – wird dabei an die Möglichkeit der Wahlfreiheit gebunden. Die affirmierte Handlungsfähigkeit entspringt demnach einem Selbst, das Ziele hat, diese verfolgen möchte und sich dabei zu optimieren versucht (vgl. Tan 2012: 3, 17). Aus diesem Selbstmodell ergibt sich auch die Vorstellung, wonach das Selbst über den Zweck der Achtsamkeit verfügen kann:

»Meditation is a wonderful skill with life-changing potential, but how you choose to use that skill is up to you. With increasing coverage of meditation and mindfulness in the media, many people seem to be in a hurry to define its purpose. But the truth is, *you* define the purpose by deciding how you choose to use it.« (Puddicombe 2012: 11, Herv. im Original)

Achtsamkeit wird hier zu einem Mittel eines über die Zwecke dieses Mittels verfügenden Selbst. Dieses Selbstmodell kann in einer subtileren Version im MBCT rekonstruiert werden: Achtsamkeit wird hier als ein Werkzeug aufgefasst, das ermöglicht, zwischen den mentalen Modi zu wechseln (Segal / Williams / Teasdale 2002: 76). Es geht im MBCT also nicht darum, den *doing mode* zugunsten des *being mode* völlig aufzugeben, sondern vielmehr darum, »to balance both of these modes in our lives« (ebd.: 77). Das heißt aber, dass die grundlegende Funktion von Achtsamkeit in der Wahl der Selbst-Welt-Beziehung gesehen wird:

»We can think of the task of mindfulness training as teaching individuals ways to become more aware of their mode of mind (>mental gear<) at any moment, and the skills to disengage, *if they choose*, from unhelpful modes of mind and to engage more helpful modes.« (Ebd.: 70, Herv. J.S.)

In der Achtsamkeit III kann demnach das Selbst entscheiden, wie es sich zu sich selbst und zur Welt in Beziehung setzen möchte. Achtsamkeit und Freiheit werden in der Konzeption der Achtsamkeit II damit als reziprok und voneinander abhängig ge-

space« bestimmt er wie folgt: »It describes an underlying sense of peace, a feeling of fulfilment or unshakeable contentment, no matter what emotion might be in play at that time. [...] Essentially it's >being OK< with whatever thoughts you're experiencing or emotions you're feeling.« (Puddicombe 2012: 23f.) Auch Puddicombe legt Wert darauf, dass Gelassenheit nicht mit Indifferenz zu verwechseln ist (vgl. ebd.: 182)

dacht, wobei allerdings nicht ersichtlich wird, was primär und was sekundär ist. Das verfügende Selbst wird gesetzt, jedoch bedarf es für diese Setzung der Achtsamkeit.

Das ungestörte, zufriedene Selbst wird dabei in der Achtsamkeit III teilweise naturalisiert. So wird bei Puddicombe und Tan die innere Ruhe und das innere Glück bzw. *headspace* als die natürliche Disposition des Geistes aufgefasst (vgl. Tan 2012: 13, 32, 100; Puddicombe 2012: 46, 177). Dadurch taucht auch in der Achtsamkeit III die Vorstellung eines ›wahren Selbst‹ auf.¹⁶ Der emphatische Anspruch der Achtsamkeit, Einsicht in die Realität zu ermöglichen, wie er in der Achtsamkeit I und II formuliert wird, finden sich allerdings nur unsystematisch und vereinzelt.¹⁷

Dieser Deutung der Achtsamkeit III als ein Modell, das primär ein spezifisches Selbst affirmiert, muss allerdings eine Einschränkung zur Seite gestellt werden. Bei Tan wird nämlich die Hoffnung auf eine Befriedung der Welt durch Achtsamkeitsmeditationspraktiken formuliert (und damit die nicht vorhandene Krisendiagnose der Welt indirekt *ex negativo* mitgedacht), wie in seinem Titel bereits deutlich wird: *The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)*. In diesem Sinne beschreibt er auch die Idee seines Programmes: »Search Inside Yourself started with a simple dream, and that dream is world peace.« (Tan 2012: 229, Herv. im Original) Die zugrundeliegende Annahme ist dabei, dass sich Frieden nur aus der inneren Transformation der Einzelnen entwickeln kann (vgl. ebd.: 220). Frieden wird dadurch als Konsequenz der Verbreitung von Meditation gedacht: »With meditation, we allow ourselves to become much happier and much more compassionate, and if enough of

16 | In einer Überschrift heißt es: »Happiness Is the Default State of Mind« (Tan 2012: 32). Diese Aktualisierung des ›wahren Selbst‹ erkennt auch Kabat-Zinn im entsprechenden Vorwort: »Meng's program is really about finding rather than searching. It is about dis-covering, re-covering, and un-covering that full dimensionality of your being that is already yours and then developing and refining it through systematic cultivation and practice.« (Kabat-Zinn 2012: xiv) Tan (2012: 100) und Puddicombe (2012: 46) analogisieren dieses ›natürliche Selbst‹ mit dem Bild eines immerwährenden blauen Himmels.

17 | Bei Tan findet sich überraschenderweise eine klassische Definition des Ziels von Achtsamkeit: »First, a lot of meditation is about self-discovery. Yes, we start with training of attention, but attention is not the end goal of most meditation traditions; the true end goal is insight. The reason we create a powerful quality of attention is to be able to develop insights into the mind.« (Tan 2012: 46) Wie aber im Verlauf seines Buches deutlich wird, verwendet er ›Einsicht‹ vor allem als ein akkurates Selbstwissen als Teil der emotionalen Intelligenz (vgl. ebd.: 7, 11), aus dem die Möglichkeit der Selbstveränderung erwachse (vgl. ebd.: 101). Bei Puddicombe (2012: 177) findet sich auch die Annahme der Unbeständigkeit, die aber vor allem als Möglichkeit von Veränderung gedeutet wird.

us do that, we create the foundation for world peace.« (Tan 2012: 230) Seinen Auftrag sieht Tan darin – mit der Unterstützung des globalen Unternehmens *google*¹⁸ – allen Menschen der Welt Zugang zu Achtsamkeitsmeditationspraktiken zu geben (vgl. ebd.: 231).¹⁹ Gerade dadurch, dass Unternehmen gegenwärtig den Nutzen von durch Achtsamkeit gesteigerter emotionaler Intelligenz für die Produktivität entdecken, werde damit gleichzeitig das Fundament für Weltfrieden gelegt. Dieser atomistische Ansatz wird durch das Vertrauen auf die Macht globaler Unternehmen flankiert, ohne dabei institutionelle Transformationen zu beschreiben oder zu fordern.²⁰

Während in der Achtsamkeit II die Befriedung der Welt konstitutives Moment ist und als Teil der Achtsamkeit selbst gesehen wird, bleibt dies bei Tan eine Hoffnung durch die Verbreitung von Meditation. Im Zentrum steht vielmehr die Kritik eines ›gestörten‹ und zerstreuten Selbst, dem ein affirmiertes Selbstmodell der Verfügung entgegengesetzt wird.²¹

8.3 ACHTSAMKEIT *on demand*

Auch in der Achtsamkeit III wird das affirmierte Selbst-Welt-Modell an die Meditationspraktiken gebunden. So schreibt etwa Tan: »The keyword is practice. Mindfulness is like exercise – it is not sufficient to just understand the topic; you can only benefit from it with practice.« (Ebd.: 65)²² Da in der Achtsamkeit III die Kritik und

18 | Es sei angemerkt, dass Tan seit 2014 nicht mehr bei google arbeitet.

19 | Konkret lautet seine Vision oder Utopie wie folgt: »I want to create a world where meditation is widely treated like exercise for the mind, possessing all four features of exercise discussed above: 1. Everybody knows that ›Meditation is good for me.‹ 2. Anyone who wants to meditate can learn how to do it. 3. Companies understand that meditation is good for business, and some even incentivize it. 4. Meditation is taken for granted. Everybody thinks, ›Of course you should meditate, duh.‹« (Tan 2012: 234)

20 | So kann gesagt werden, dass es letztlich ein *bottom*-Ansatz ist, da ein *bottom-up*-Ansatz von der Transformation Einzelner ausgehend die Transformation von gesellschaftlichen Institutionen und Strukturen denkt.

21 | Dieses Selbst aktualisiert freilich das bereits in Kapitel 3.1 angeführte ›klassische Subjekt‹. Der Verwobenheit der in der Achtsamkeitsströmung artikulierten Selbstmodelle mit den Selbstmodellen der modernen Kultur wird im folgenden Teil III nachgegangen.

22 | Vgl. auch Puddicombe (2012: 163). Das Primat der meditativen Übungen schlägt sich auch in dem didaktischen Konzept des MBSR und MBCT nieder. So werden Achtsamkeitsübungen erst ausgeübt, bevor dann theoretische Erklärungen dazu oder zu relevanten psychologi-

Affirmation vor allem an dem Selbstmodell und dem Selbst-Welt-Beziehungsmodell ausgeführt wird, ergibt sich für die Protagonisten der Achtsamkeit III auch keine Notwendigkeit, die Bindung der Transformation an die Einzelnen zu begründen. Dies war in den vorigen beiden Modellen noch notwendig – und wurde etwa durch die »Mind Doctrine« vorgenommen –, um begründen zu können, weshalb die Krisen der Welt in meditativen Übungen zu bearbeiten sind.²³

In der Achtsamkeit III sind dabei alle vier bisher unterschiedenen Achtsamkeitsbegriffe – die ›Achtsamkeit von‹, ›bei‹, ›auf‹ und ›für‹ – enthalten, die in spezifischen Meditationspraktiken trainiert werden.

(1) ›Achtsamkeit von‹. Die ›Achtsamkeit von‹, verstanden als die Beobachtung der Sinneseindrücke, spiegelt sich in der Betonung der Sitzmeditation wieder, wie sie auch in der Achtsamkeit III vorzufinden ist. Während im MBCT diese analog zu der des MBSR geübt wird (das heißt aufbauend bis zu 45 Minuten unter Anleitung), werden im Headspace-Programm zehn Minuten veranschlagt, wie schon im Untertitel des Buches von Puddicombe *10 Minutes Can Make All the Difference* prominent angekündigt wird. Auch Tan schlägt zehn Minuten vor, hält aber auch kürzere Meditationsseinheiten für sinnvoll. Bei Puddicombe (2012: 168) und Tan (2012: 39) wird nicht mehr die Bodenposition, sondern das Sitzen auf einem Stuhl favorisiert.²⁴ Zudem

schen Konzepten wie Stress oder Depression gegeben werden (vgl. Segal/Williams/Teasdale 2002: 102).

23 | Das hängt auch damit zusammen, dass die Annahme im Kontext III und vor allem in der Achtsamkeit III vorausgesetzt wird. Der Code des psychologischen Systems, so könnte systemtheoretisch argumentiert werden, basiert gerade darauf, alle Informationen und damit auch das Leiden der Welt, in eine psychologische Sprache zu übersetzen. Wenn z. B. Depression *a priori* als psychisches Problem verhandelt wird – wie es ausführliche psychologische Theorien belegen (vgl. ebd.: 21ff.) –, dann ist es auch die Psyche, die als notwendiger Ansatzpunkt für Veränderung erscheint. Das ist jedoch keine zwingende Beziehung, denn es wäre ja durchaus möglich, zwischen notwendiger und hinreichender Bedingung zu unterscheiden. Psychische Aktivitäten wären dann als notwendige Bedingung, aber keinesfalls auch als hinreichende Bedingung für Depression aufzufassen, wenn etwa Arbeitsverhältnisse usw. systematisch einbezogen würden.

24 | Zur Vorbereitung wird bei Tan die *mettā*-Rezitation vorgeschlagen (vgl. Tan 2012: 172). Ansonsten empfiehlt Tan (ebd.: 131) drei tiefe Atemzüge, und Puddicombe (2012: 91ff.) weist gar der vorbereitenden Phase, die bis zu fünf der zehn Minuten einnimmt und der Beruhigung dienen soll, die entscheidende Rolle zu.

betonen sie vor allem die Achtsamkeit auf das Atmen, zu dem immer wieder zurückgekehrt werden soll (vgl. die Anleitungen bei Puddicombe 2012: 45f., 2012: 91ff.).²⁵

Die Definitionen der ›Achtsamkeit von‹ innerhalb der Achtsamkeit III rekurren häufig die bereits ausgeführten Bestimmungen, vor allem auf die der Achtsamkeit II. So verwenden die Autoren des MBCT-Programms wie auch Tan (2012: 20) die Definition der Achtsamkeit von Kabat-Zinn,²⁶ sowie Tan (ebd.) auch die Definition von Nhat Hanh, die er jedoch als poetisch und damit kaum bei einem Unternehmen wie *google* für vermittelbar hält.²⁷ Mit der Verwendung der Definitionen von Kabat-Zinn und Nhat Hanh wird Achtsamkeit folglich auch hier als eine unmittelbare, ungetrübte und wache, urteilsfreie Gegenwartserfahrung, die sich über die Momente hinweg erstreckt, bestimmt (vgl. entsprechend Puddicombe 2012: 18, 3, 19, 23). Tan (2012: 31) spricht dabei von einer Gleichzeitigkeit von Entspannung und Wachheit (»alertness«).

Besonders wird in der Achtsamkeit III betont, dass es sich bei Achtsamkeit um eine schnelle und präzise Beobachtung handelt, ein Bestimmungsmerkmal, das in der Achtsamkeit I als Sezierung auftritt. Besonders deutlich wird das im MBCT, da hier gerade das frühzeitige Erkennen von depressionstypischen Signalen als zentrales Moment der Depressions-Prävention angesehen wird (vgl. Segal / Williams / Teasdale 2002: 42). Auch Tan (2012) und Puddicombe (2012: 118) betonen diese Steigerung der zeitlichen Wahrnehmungskapazität durch Achtsamkeit. Als Beispiel dient ihnen eine Szene aus dem Film *Matrix*, in der sich der Protagonist Neo so schnell bewegt, dass er Kugeln ausweichen kann, da er, so Tan, die Welt wie in Zeitlupe wahrnehmen könne. Diese Fähigkeit nennt er »*high-resolution perception*« (Tan 2012: 22, Herv. im Original) und sieht gerade darin die Möglichkeit, starke Emotionen durch das

25 | Es ist hier aber darauf hinzuweisen, dass sich dies vor allem auf sein Basis-Modul bezieht, das auch im Buch behandelt wird. In der App hingegen kommen immer mehr unterschiedliche Formen hinzu und mittlerweile sind auch hier 3-Minuten-Meditationen zum Einstieg möglich. Auch bei Tan finden sich zahlreiche Meditationsformen, wie der Bodyscan oder ein »Meditation Circuit Training« (vgl. Tan 2012: 91ff. bzw. 73).

26 | Diese Definition stammt aus dem Buch *Wherever You Go, There You Are*: »Mindfulness means paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally.« (Kabat-Zinn 1994: 4) Diese Definition wird auch auf dem Handout für die Kursteilnehmer*innen abgedruckt (Segal / Williams / Teasdale 2002: 121).

27 | Bei beiden wird auch auf Kabat-Zinns Begriff des *being mode* zurückgegriffen (vgl. Tan 2012: 26f.; Segal / Williams / Teasdale 2002: 73f.). Im MBCT wird dieser dabei enger und systematischer an Achtsamkeit gebunden: »[I]n being mode, the mind has ›nothing to do, nowhere to go‹. ... B[e]ing mode is characterized by direct, immediate, intimate experience of the present.« (Segal / Williams / Teasdale 2002: 73)

Erkennen in einer frühen und noch schwachen Phase abwenden zu können und ihnen somit nicht ausgeliefert zu sein.

Die Achtsamkeit tritt dabei sowohl in ihrer distanzierten also auch in der sorgenden Qualität hervor, wie in der Achtsamkeit I bzw. Achtsamkeit II herausgearbeitet wurde. So wird im MBCT besonderer Wert auf das »decentering« oder »disengagement« gelegt, durch die vor allem eine Distanz zu Gedanken eingenommen werden könne (vgl. Segal / Williams / Teasdale 2002: 58, 134).²⁸ Diese Achtsamkeit erkenne, dass Gedanken keine Fakten seien, was wie folgt beschrieben wird: »[W]e may eventually come to realize deep ›in our bones‹ that *all thoughts are only mental events* (including the thoughts that say they are not), that *thoughts are not facts, and that we are not our thoughts*.« (Ebd.: 262, Herv. im Original) Puddicombe spricht hier von einem »stepping back« (Puddicombe 2012: 43), das er mit dem Heraustreten aus einer befahrenen Straße oder der zuschauenden Position in einem Theater vergleicht (vgl. ebd.: 40, 80). Gleichzeitig wird Achtsamkeit aber auch als interessierte und sorgende Selbstbeziehung qualifiziert. So schreibt Puddicombe (ebd.: 69) Achtsamkeit ein sanftes, offenes Interesse zu. Diese Qualität wird auch dort deutlich, wo im MBCT darauf hingewiesen wird, dass der Begriff ›decentering‹ missverständlich sei:

»[D]ecentering can be seen as a ›stepping away from‹. But this might mean ignoring a problem and hoping it will go away. Or it might mean trying to dissociate from thoughts or feelings to suppress, repress, or otherwise avoid them. The mode of mind one brings to decentering is critical. The stance of the mindfulness approach is one of *welcoming* and *allowing*. It is invitational. It encourages ›opening‹ to the difficult and adopting an attitude of gentleness to all experience.« (Segal / Williams / Teasdale 2002: 58)

(2) ›Achtsamkeit bei‹. Neben der in der Sitzmeditation zu trainierenden Selbst-Welt-Beziehung der ›Achtsamkeit von‹ wird in der Achtsamkeit III auch die Achtsamkeit *bei* alltäglichen Aktivitäten betont, die bei Tan (2012: 55f.) formell in einer Gehmeditation geübt wird. Puddicombe (2012: 16) verwendet hier den Begriff »mindfulness exercises«, die dabei helfen sollen, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Als informelle Praktiken bietet er Ess-, Geh-, Jogg- und Schlafmeditationen an (vgl. ebd.: 130f., 141ff., 134ff. bzw. 150ff.). Im Vergleich zum Programm MBSR schlagen Segal / Williams / Teasdale (2002: 173ff.) zusätzlich eine kurze Atembeobachtung vor, den »3-Minute Breathing Space«, die jederzeit im Alltag angewendet werden könne (für Erläuterungen und Anleitungen vgl. ebd.: 173ff., 184).

28 | Tan (2012: 22) und Puddicombe (2012: 50ff.) betonen vor allem auch die Zentralität der achtsamen Beobachtung von Emotionen.

(3/4) ›Achtsamkeit auf‹ und ›für‹. In der Achtsamkeit III findet sich aber auch die ›Achtsamkeit auf‹ und ›für‹. Erstere wird etwa in den Yoga-Einheiten des MBCT geübt und zeigt sich auch daran, dass der »3-Minute Breathing Space« in der siebten Stunde des Kurses um die Frage »How Can I Best Take Care of Myself?« erweitert wird (vgl. Segal/Williams/Teasdale 2002: 269ff.). So soll sich etwa Folgendes gefragt werden: »Ask yourself: What do I need for myself right now? How can I best take care of myself right now?« (ebd.: 286)²⁹ Die ›Achtsamkeit für‹ findet sich etwa in den von Tan vorgeschlagenen Übungen zum achtsamen Zuhören, die er unter dem Stichwort »Other-Directed Mindfulness« (Tan 2012: 57) behandelt.³⁰ Diese formell wie auch im Alltag auszuübende Übung zeichne sich für Tan gerade dadurch aus, dass den Aussagen des Gegenübers kontinuierlich, nicht wertend, geduldig und wach, also achtsam, zugehört wird.

Das Selbst-Welt-Modell der Achtsamkeit III verweist, zusammengefasst, in vielerlei Hinsicht auf die bisher ausgeführten zwei Achtsamkeitsmodelle, jedoch finden entscheidende Verschiebungen statt: Im Zentrum stehen nun medizinisch-psychologische Diagnosen und dementsprechend ein zerstreutes und ›gestörtes‹ Selbst,³¹ wenngleich die Kritik einer reaktiven Selbst-Welt-Beziehung bestehen bleibt. Das affirmierte Selbstmodell wird im Gegensatz zu der Achtsamkeit I und II durch ein Selbst bestimmt, das über die Zwecke der Verwendung von Achtsamkeit frei verfügen kann. Auch wenn also die Achtsamkeit III die Achtsamkeitsbegriffe der Achtsamkeit II enthält und ebenfalls eine Ausdehnung der Achtsamkeit in den Alltag fordert,³² tendiert sie doch immer wieder dazu, diesen Prozess aus dem affirmierten Selbstmodell eines

29 | Vorgeschlagen werden für Körper und Stimmung angenehme Aktivitäten wie Bäder, Spaziergänge oder soziale Kontakte oder Aktivitäten wie Putzen oder Sport, die die Zufriedenheit oder Selbstwirksamkeit (»sense of mastery«) stärken würden (vgl. Segal/Williams/Teasdale 2002: 286).

30 | Diese kann dann, wie er im Anschluss an den Zen-Lehrer Norman Fischer angibt, in eine »mindfulness conversation« überführt werden (Tan 2012: 60ff.).

31 | Den Begriff des ›gestörten Selbst‹ verwende ich in dem Sinne, dass das Selbst in seiner freien Verfügung gestört ist. Der Begriff ›Störung‹ soll demnach auf die kognitionswissenschaftliche (MBCT) und technische (Tan) Sprache verweisen. ›Störungen‹ verweisen demnach auf ein ›Nicht-Funktionieren‹ oder auf eine ›Funktionsstörung‹.

32 | Der erste Satz des Kapitels »In General, Generalize Mindfulness« von Tan (ebd.) heißt: »One of the most important things a mindfulness meditator needs to do is extend the benefits of mindfulness beyond sitting into every part of life.« (Ebd.: 53) Auch Puddicombe empfiehlt Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren, da dies effektiver sei, als nur in besonderen Stresssituationen zu reagieren (vgl. Puddicombe 2012: 36).

über sich verfügenden Selbst zu deuten. Die Verachtsamung des Alltags hat keinen intrinsischen Wert, sondern Achtsamkeit im Alltag soll nützlich sein: »on demand, in day-to-day life« (Tan 2012: 52). Die Achtsamkeitsübungen und die Selbst-Welt-Beziehung der Achtsamkeit werden zu einem Tool für ein über sich selbst verfügendes Selbst. Dieses, an das klassische Subjekt der Subjektphilosophie erinnernde zentrierte Selbstmodell (vgl. oben, S. 35) tritt demnach in Distanz zu der Doktrin eines Nicht-Selbst der Achtsamkeit I.

