

Inhalt

Vorwort | 9

**1 Einleitung: Achtsamkeit als Selbst-Welt-Modell
gelingenden Lebens** | 11

I Grundlegungen

2 Forschungsstand | 25

**3 Sozialtheoretische Verortung:
Kulturelle Selbst-Welt-Modelle** | 33

3.1 Selbst-Welt-Modelle | 33

3.2 Kulturelle Praktiken als Träger der Selbst-Welt-Modelle | 48

4 Methodische Anmerkungen | 67

II Die Achtsamkeitsströmung

5 Einführung: Geschichte und Systematisierung | 75

5.1 Eine kurze Geschichte der Achtsamkeit | 77

5.2 Kontexte der Achtsamkeitsströmung | 84

**6 Achtsamkeit I:
Das sezierend-distanzierte Selbst-Welt-Modell** | 89

6.1 Das leidend-verunreinigte Selbst in einer materialistischen Welt | 90

- 6.2 Das sittliche Selbst und das überwundene Selbst
in einer unbeständigen Welt | 93
- 6.3 Die Sitzmeditation und die sezierend-distanzierte
Achtsamkeit | 96

7 Achtsamkeit II:

Das interessiert-sorgende Selbst-Welt-Modell | 103

- 7.1 Selbst- und Weltverlust in einer krisenhaften
und gehetzten Welt | 104
- 7.2 Das lauschend-kreative Selbst und die Emphase
der Lebendigkeit | 108
- 7.3 Die interessiert-sorgende Achtsamkeit
und die informellen Praktiken | 114

8 Achtsamkeit III:

Das verfügend-funktionalistische Selbst-Welt-Modell | 123

- 8.1 Das ›gestörte‹ und zerstreute Selbst in einer hektischen Welt | 124
- 8.2 Nützliche Effekte für ein verfügendes Selbst –
und für den Weltfrieden | 127
- 8.3 Achtsamkeit *on demand* | 132

9 Zwischenfazit: Drei Modelle, zwei Fortführungen | 139

III Kulturelle Quellen

10 Einführung: Achtsamkeit im Kontext der Moderne | 149

- 10.1 Pluralisierungstendenzen der Moderne | 150
- 10.2 Ent-, Ver- und Wiederverzauberung der Welt:
Eine Annäherung | 154

11 Achtsamkeit als radikalisierte Form des buddhistischen Modernismus | 159

- 11.1 Rezeption und Entstehung des buddhistischen Modernismus | 160
- 11.2 Fluchtlinien des buddhistischen Modernismus | 167
- 11.3 Buddhistisch, aber...: Die Achtsamkeitsströmung
und ihre buddhistischen Quellen | 177

12 »like a research scientist«:

Wissenschaftliche Achtsamkeit? | 185

- 12.1 Das kulturelle Selbst-Welt-Modell der Entzauberung | 186
- 12.2 Wissenschaftliche Achtsamkeit? | 192
- 12.3 Meditation als Wissenschaft (Achtsamkeit I)
und das punktförmige Selbst (Achtsamkeit III) | 201

13 Die Aktualisierung des Romantischen | 207

- 13.1 Das Modell »Romantik« als Wiederverzauberung des Selbst | 208
- 13.2 Exkurs-Splitter: *Siddhartha*, Zen und das Unbewusste | 219
- 13.3 Das Modell Romantik in der Achtsamkeit II | 228
- 13.4 Kabat-Zinns achtsamer Thoreau:
Vereindeutigung durch Verinnerlichung zweiter Stufe | 244

14 Zwischenfazit: Hybride Achtsamkeiten, oder: Popularität durch Mehrdeutigkeit | 249

IV Gegenwarts-Gesellschaft

15 Einführung: Obsession mit der Gegenwart | 257

- 15.1 Ausgangsbeobachtung:
Achtsamkeit, Beschleunigung, Zeitkrise | 258
- 15.2 (Soziologie der) Zeit | 262

16 Soziale Beschleunigung und die Transformation des »Hier und Jetzt« | 267

- 16.1 Soziale Beschleunigung als *dynamis* | 268
- 16.2 Motoren und Versprechen der Beschleunigung:
Fortschritt, »Zeit ist Geld« und das gelebte Leben | 272
- 16.3 Die gefüllt-bedrängte Gegenwart der Spätmoderne | 281

17 Die Ambivalenz spätmoderner Gegenwartserfahrung | 293

- 17.1 Rasender Stillstand als Krise des Fortschrittsglaubens | 294
- 17.2 Drohende Langeweile und das unerschöpfliche Jetzt | 299

18 Aktualisierungen spätmoderner Zeitlichkeit | 315

- 18.1 Medialer und leiblicher Präsentismus | 316

18.2 Ausgelassenheit und Verlassenheit: Die Selbst-Welt-Modelle
des Spielens, Driftens und Flanierens | 319

18.3 Die Gelassenheiten der Achtsamkeit | 325

**19 Zwischenfazit: Achtsame Beschleunigung
oder subversive Achtsamkeit? | 337**

20 Fazit: Eine Alternative zur Alternativlosigkeit? | 343

Literaturverzeichnis | 355