

9 Zwischenfazit:

Drei Modelle, zwei Fortführungen

Eine in der gesamten Achtsamkeitsströmung ausgeübte Praktik ist die der Sitzmeditation. Aufrecht gesessen wird dabei in verschiedenen Kontexten, etwa, um die Beispiele der Einleitung aufzugreifen, in einem Meditationszentrum, in einem Yoga-Studio oder in einer Straßenbahn. Man könnte zunächst denken, es geschehe hier immer das Gleiche: Einzelne Menschen praktizieren Achtsamkeitsmeditation und lediglich der Kontext habe sich verändert. Die zurückliegenden Analysen haben hingegen gezeigt, dass sich in allen drei Fällen nicht nur der Begriff und die Funktion von Achtsamkeit unterscheiden. Vielmehr beziehen sich die herausgearbeiteten Verschiebungen auch auf die in der Achtsamkeitsströmung artikulierten Selbst-Welt-Modelle und die meditativen Praktiken, in denen diese Modelle eingeübt werden. Das Sitzen, so könnte zusammenfassend formuliert werden, ist nicht nur ein Sitzen, sondern ein von Selbst-Welt-Modellen ›umgebenes‹ und ›durchzogenes‹ Sitzen. Es wird nicht *ein* Modell, sondern es werden *verschiedene* Modelle eingeübt.

Bildlich lassen sich die in diesem Kapitel herausgearbeiteten idealtypischen drei Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeitsströmung wie folgt fixieren: Achtsamkeit I operiert mit einem Ausrufezeichen, das hinter jede nichtverblendete Betrachtung eines Moments gesetzt werden soll (etwa: ›Unbeständigkeit!‹); Achtsamkeit II wird versinnbildlicht durch ein Fragezeichen, das interessiert und offen an jeden einzelnen Moment zu setzen ist (etwa: ›Was ist jetzt?, jetzt?, jetzt?, ... ?‹); Achtsamkeit III kennzeichnet vor allem ein Doppelpunkt, denn Achtsamkeit wird hier als Ermöglichung für die Verwirklichung der Ziele des Selbst aufgefasst (etwa: ›Ich: ...‹).

Das Ausrufezeichen der Achtsamkeit I bezieht sich zunächst auf ihr Selbstmodell: Achtsamkeit soll ermöglichen, zwischen den schlechten und den guten Anteilen des Selbst zu unterscheiden. Sie soll ermöglichen, das verunreinigte, in Gier, Hass und Verblendung verhaftete Selbst zugunsten eines sittlichen Selbst zu reinigen, das gemäß der Doktrin des Theravāda keine leidhaften Konsequenzen produziert und damit

die Erlösung, das Erlöschen des Leidens (Pāli: *nibbāna*), vorbereitet. Das Ausrufezeichen bezieht sich zudem auf das Weltmodell der Achtsamkeit II: In ihr wird eine materialistische Welt ablehnend modelliert, in der die eigentliche Beschaffenheit verkannt wird. Achtsamkeit soll daher zu Einsicht (Pāli: *vipassanā*) führen, durch die erkannt wird: Es *ist* Leiden in der Welt! Die Welt *ist* unbeständig! Ein Selbst jenseits dieser Vergänglichkeit *ist* eine Illusion! *Siehe das Selbst und die Welt, wie sie sind, und Du wirst befreit werden* – das ist der Anspruch und das Versprechen, das die Einzelnen durchzieht, während sie da sitzen und stundenlang die inneren Sinneseindrücke distanziert und sezierend beobachten.

Das Fragezeichen im Selbstmodell der Achtsamkeit II drückt eine Sehnsucht aus nach einem Ich, das verloren gegangen scheint. Das kritisierte, gewöhnliche Leben zeichnet sich in diesem Modell durch eine isolierte, unbewusste und mechanische Beziehung des Selbst zu sich und zur Welt aus. Dagegen modelliert die Achtsamkeit II ein ›eigentliches‹ Selbst als ein auf die eigene ›innere Tiefe‹ lauschendes und diese ›Tiefe‹ kreativ entfaltendes Selbst. In diesem Selbstmodell sieht sie auch eine Antwort auf die Frage, wie trotz einer sich zunehmend beschleunigenden Welt ein Weltverlust verhindert und wie mit den zahlreichen Krisen der Welt umzugehen ist. Denn in der ›Tiefe‹ des Selbst kann in der Logik der Achtsamkeit II erkannt werden, dass die Trennung zwischen Selbst und Welt auf einer Täuschung basiert. Die scheinbare Isolation und Einsamkeit verkennt demnach die eigentliche Beschaffenheit des Selbst und der Welt: Das Selbst ist mit der Welt verbunden, die Welt zeugt von der Lebendigkeit des Daseins. Dieses ›eigentliche‹ Selbst und diese lebendige Welt fordert aber heraus, genau zu fühlen: Was ist das Besondere im Hier und Jetzt? *Fühle und frage nach dem Besonderen und Du wirst das eigentliche Leben spüren* – das ist das Versprechen, in das die Einzelnen eintreten, wenn sie sich zum Meditieren niederlassen und sich interessiert-sorgend auf ihre Sinneswelt beziehen.

Der Doppelpunkt der Achtsamkeit III verweist darauf, dass in diesem Selbst-Welt-Modell immer auf ein über sich selbst verfügendes Selbst rekuriert wird. Das Selbstmodell setzt ein Ich voraus, das emphatisch ›Ich:...‹ zu sagen fähig ist, ohne dass dabei dieses Ich außerhalb dieser Fähigkeit spezifiziert wird. Zwar wird eine reaktiv-zerstreute Selbst-Welt-Beziehung kritisiert, die als ursächlich für verschiedene psychopathologische Störungen angesehen wird; zwar wird eine gehetzte Welt modelliert und problematisiert, aber die Kritik speist sich immer wieder daraus, dass dadurch die freie Entscheidung des Selbst verhindert wird. Das affirmierte Selbstmodell verfügt dabei auch über die Selbst-Welt-Beziehung der Achtsamkeit: Sie wird zu einem Instrument des autonomen Selbst, das Achtsamkeit bei Bedarf anwenden kann. *Beseitige die Störungen, die Dich davon abhalten, deine Ziele und Zwecke zu*

verfolgen – das ist das Versprechen, in das sich, *on demand*, niedergesetzt wird, um zu meditieren.

Die drei Modelle korrelieren dabei mit den zu Beginn des Teils unterschiedenen Kontexten der Achtsamkeitsströmung, sind aber nicht durch diese determiniert. Das wird insbesondere anhand der Achtsamkeit II deutlich, die sich über alle drei Kontexte hinweg erstreckt (vgl. für die entsprechenden Modellobjekte der drei Modelle Tabelle 3, S. 144). Die drei Selbst-Welt-Modelle werden in der Achtsamkeitsströmung stets an die meditative Einübung in verschiedenen (und nicht nur die Sitzmeditation umfassenden) Achtsamkeitsmeditationspraktiken gebunden. Da dieses Primat des praktischen Einübens in der Achtsamkeitsströmung so zentral ist und dabei zuvor-derst die Selbst-Welt-Beziehung der Achtsamkeit etabliert werden soll, habe ich die entsprechenden drei Modelle nach der Qualitätsbestimmung der Achtsamkeit – und nicht etwa nach den dominanten Kontexten ihres Auftretens oder nach den in ihnen artikulierten Selbstmodellen – benannt: die Achtsamkeit I als distanziert-sezierendes, die Achtsamkeit II als interessiert-sorgendes und die Achtsamkeit III als verfügend-funktionalistisches Selbst-Welt-Modell.

Nicht nur aber die Qualität der Selbst-Welt-Beziehung ›Achtsamkeit‹ unterscheidet sich, sondern der Begriff wird auch innerhalb der einzelnen Modelle mehrdeutig verwendet. Diese Mehrdeutigkeit kann systematisiert werden, indem gefragt wird, auf was sich die Achtsamkeit jeweils bezieht, was also das Bezugsobjekt der Achtsamkeit ist. So konnten vier Achtsamkeitsbegriffe bestimmt werden, die ich als ›Achtsamkeit von‹, ›bei‹, ›auf‹ und ›für‹ bezeichnet habe. Diese vier Achtsamkeitsbegriffe korrelieren jeweils mit spezifischen Achtsamkeitsmeditationspraktiken:¹

Die ›Achtsamkeit von‹ bezieht sich auf die Art und Weise der Beziehung des Selbst zu seiner Sinnes- und Gedankenwelt. Sie wird idealtypisch in der formellen Sitzmeditation geübt, die darin besteht, in einer Dauer von fünf Minuten (Achtsamkeit III) bis zehn Stunden (Achtsamkeit I) täglich kontinuierlich die achtsame Beobachtung *von* einem oder mehreren Meditationsobjekt(en), vor allem und zunächst

1 | Diese vier Verwendungsweisen oder Semantisierungen von Achtsamkeit sind freilich idealtypisch und letztlich weder kategorial voneinander zu trennen noch eindeutig spezifischen Praktiken zuzuordnen. Ersteres nicht, weil etwa auch bei der ›Achtsamkeit für‹ das Gesprochene des Gegenübers die ›Achtsamkeit von‹ eigenen mentalen Reaktionen gefordert wird und da gerade bei der interessiert-sorgenden Achtsamkeit II das ›von‹ auch immer schon als ein ›auf‹ gedacht wird. Letzteres nicht, da bspw. bei der von Nhat Hanh beschriebenen Sitzmeditation auch auf den ›Körper gehört werden‹ soll, d. h. die Körperhaltung etwa bei Schmerzen zu verändern ist, was wiederum eine ›Achtsamkeit auf‹ und während der Veränderung der Körperposition eine ›Achtsamkeit bei‹ impliziert.

der Atmung, aufrechtzuerhalten. Gegenbegriffe sind dabei die Zerstreuung oder die Geistesabwesenheit.

Die ›Achtsamkeit bei‹ bezieht sich auf die Forderung, alltägliche Aktivitäten achtsam und voller Hingabe, mit Klarheit und Selbstbeherrschung auszuüben. Sie richtet sich damit auf die Welt des Alltäglichen. Diese Achtsamkeit wird in sogenannten »informellen Praktiken« (Kabat-Zinn), also meditativen Übungen *während* oder *bei* alltäglichen Vollrichtungen (Essen, Zähneputzen, Gehen, Autofahren, Abwaschen usw.) trainiert, aber auch etwa bei der formellen Gehmeditation. Die entscheidenden Gegenbegriffe sind hier der *autopilot* und das Multitasking. Sie wird vor allem in der Achtsamkeit II und III betont.

Die ›Achtsamkeit auf‹ korreliert nun mit der interessiert-sorgenden Haltung der Achtsamkeit II. Hier wird Achtsamkeit als eine Form der Selbstsorge aufgefasst, in dem Sinne eines ›achte auf dich‹. Geübt wird diese idealtypisch in den achtsamen Yoga-Praktiken (MBSR und MBCT). Hier wird immer wieder die Aufforderung formuliert, die Übungen nur soweit auszuführen, wie es dem Subjekt und Körper gut tue. Selbstkasteiung und Selbstoptimierung dienen hierbei als Gegenbegriffe.

Die ›Achtsamkeit für‹ bündelt all diejenigen Verwendungsweisen des Begriffs, in denen ein Selbst anderen oder der Einzigartigkeit des Moments oder der Welt die ›volle Aufmerksamkeit schenkt‹. Diese ›Achtsamkeit für‹ wird etwa in der achtsamen Kommunikation (MBSR, MBCT) oder der von Tan angeleiteten Übungen *mindful listening* und *mindful communicating* trainiert, da in diesen den Sprechenden die gesamte, interessierte und offene Aufmerksamkeit geschenkt werden soll. In der Achtsamkeit II wird in die ›Achtsamkeit für‹ auch der Einsatz *für* eine Befriedung der Welt integriert. Damit bezieht sich Achtsamkeit also auf die unmittelbare natürliche oder soziale Umgebung, kann aber auch auf die Welt und ihre Krisen erweitert werden.

Die in diesem Teil systematisierte Achtsamkeitsströmung ist damit als heterogene Strömung zu bestimmen, in der verschiedene Selbst-Welt-Modelle artikuliert werden und die Selbst-Welt-Modellierungen an verschiedene Achtsamkeitsbegriffe und -meditationspraktiken gebunden werden (für eine Übersicht der Ergebnisse des ersten Teils vgl. die Tabelle 4, S. 145). Trotz dieser Heterogenität lassen sich jedoch drei zentrale Fluchtpunkte bestimmen:

(1) Die Achtsamkeitsströmung zeichnet sich dadurch aus, dass die Transformation hin zu den affirmierten Selbst-Welt-Modellen letztlich immer an die meditative Übung Einzelner gebunden wird. Diese Position ergibt sich dabei aus einem Vierschritt, der auch in der Kritik der Achtsamkeitsströmung ersichtlich wird: Erstens steht in der Achtsamkeitsströmung eine wie auch immer geartete Leidenserfahrung im Mittelpunkt, die, zweitens, kulturell oder gesellschaftlich kontextualisiert wird. Nun wird aber, drittens, die Problematisierung und Kritik eines spezifischen Selbst

und einer spezifischen Selbst-Welt-Beziehung ins Zentrum gerückt, woraus auch das Primat der Modellierungstätigkeit der Einzelnen abgeleitet wird. Diese Folgerung ist aber, viertens, nur durch die Einführung der Grundannahme möglich – von Nyānaponika als »mind doctrine« bezeichnet (vgl. oben, S. 92) –, wonach eben das Leiden letztlich im Einzelnen begründet ist und nicht etwa in der Welt. Dieser Vierschritt kann als eine Reduktionstendenz bezeichnet werden, die genau darin besteht, die kritisierten Selbst-Welt-Modelle letztlich auf ein problematisches Inneres des Selbst zu reduzieren. Die Reduktionstendenz der Achtsamkeitsströmung wird auch daran deutlich, dass in den soeben unterschiedenen Achtsamkeitsbegriffen keine strukturelle oder institutionelle Welt vorzufinden ist.

(2) Die Achtsamkeitsströmung nimmt nicht nur in buddhistischen Praktiken ihren Ausgang, sondern die drei Modelle enthalten und verarbeiten auch – mal expliziter (Achtsamkeit I und II) und mal weniger explizit (Achtsamkeit II und III) – buddhistische Quellen. Somit enthält auch der dritte Kontext, der als entbettete Achtsamkeit bezeichnet wurde, und in dem die Protagonisten ihrem Selbstverständnis nach häufig von »säkularen Achtsamkeitspraktiken« sprechen, zahlreiche buddhistische Spuren. Damit einher geht, dass die Achtsamkeitsströmung in der Kritik und der Affirmation von Selbst-Welt-Modellen von einem umfassenden ethischen Anspruch durchzogen ist, auch wenn dieser, wie in der Achtsamkeit III, darin besteht, die Wahlfreiheit des Selbst zu bekräftigen. Die Achtsamkeitsströmung artikuliert und propagiert Modelle eines gelingenden und sinnerfüllten Lebens.

(3) Darüber hinaus zeichnet sich die Achtsamkeitsströmung durch ihren Fokus auf Zeitlichkeit aus. Nicht nur kann in ihr eine Obsession mit der Gegenwart, dem Hier und Jetzt, beobachtet werden, nicht nur wird mit der Gelassenheit ein spezifisches Zeitverhältnis affirmiert, das eine Akzeptanz des Unbeständigen lehrt, sondern vor allem positionieren sich die Achtsamkeitsmodelle II und III als Lösungen für die Diagnose einer beschleunigten Welt. Mit dieser Diagnose verarbeiten sie ein zentrales Moment der gegenwärtigen gesellschaftlichen Selbstverständigung, das auch in zahlreichen sozialwissenschaftlichen Diagnosen beschrieben und thematisiert wird.

Den letzten beiden Fluchtpunkten will die Arbeit im Folgenden nachgehen. Zunächst soll in Teil III nachvollzogen werden, inwiefern die Achtsamkeitsströmung im Kontext ihrer Vorgeschichte – dem Aufeinandertreffen »des« Buddhismus und »des« Westens – und in ihrem Versuch, ein gelingendes Leben in der Moderne zu verheißen, zu verstehen ist. Es wird untersucht, wie die in diesem Kapitel herausgearbeiteten Modelle der Achtsamkeit systematisch mit kulturellen Quellen des Buddhismus und der Moderne zusammenhängen. Anschließend wird in Teil IV das Verhältnis der Achtsamkeitsströmung zur spätmodernen Beschleunigungsgesellschaft ins Zentrum der

Analyse rücken. Der erste Fluchtpunkt – die Reduktionstendenz der Achtsamkeitsströmung – wird die Analyse in den nächsten Teilen beständig begleiten.

Tabelle 3: Die Modellobjekte der Achtsamkeitsmodelle

	Kontext (K)	Subkontext (SK)	Autoren
Achtsamkeit I	K _I : Moderne Theravāda-Meditation	SK ₁ : vipassanā-Meditation	Nyanaponika, Goenka, Gunaratana
		SK ₂ : <i>Insight</i> - oder Einsichtsmeditation	Goldstein
Achtsamkeit II	K _I : Moderne Theravāda-Meditation	SK ₂ : <i>Insight</i> - oder Einsichtsmeditation	Kornfield
		K _{II} : Zen-Achtsamkeit	(SK ₃ : Zen-Achtsamkeit) Nhat Hanh
	K _{III} : Entbettete Achtsamkeit	SK ₄ : Achtsamkeit in Medizin und Psychotherapie	Kabat-Zinn
		SK ₅ : Kursungebundene Achtsamkeitsratgeber	Kabat-Zinn
Achtsamkeit III	K _{III} : Entbettete Achtsamkeit	SK ₄ : Achtsamkeit in Medizin und Psychotherapie	Segal / Williams / Teasdale
		SK ₆ : Mainstream-Achtsamkeit	Puddicombe, Tan

Tabelle 4: Die idealtypischen Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeitsströmung

	Achtsamkeit I	Achtsamkeit II	Achtsamkeit III
Kritisiert			
Selbst	Leidend-verunreinigtes Selbst	Einsam-isoliertes Selbst	›gestört‹-zerstreutes Selbst
Welt	Materialistisch-konsumistische Welt	Krisenhafte Welt, beschleunigte Welt	(Hektische, schnelllebige Welt)
Selbst-Welt-Beziehung	›Drei Wurzeln des Bösen‹ (Gier, Hass, Verblendung), unsittliches Handeln	Reaktivität, Unwissenheit, Verslossenheit; <i>doing mode</i> , Autopilot	Zerstreuung, Reaktivität, Compulsion, <i>doing mode</i>
Affirmiert			
Selbst	Sittlich-überwundenes Selbst	Lauschend-kreatives Selbst	Verfügend-setzendes Selbst
Welt	(Welt als Übergang)	Verachtsamung des Lebens, Frieden, Erhaltung der Erde	(Frieden)
Selbst-Welt-Beziehung	Sezierend-distanzierte ›Achtsamkeit von‹, ›bei‹; sittlicher Lebensvollzug	Interessiert-sorgende ›Achtsamkeit von‹, ›bei‹, ›auf‹ und ›für‹, Selbstentfaltung	›Achtsamkeit von‹, ›auf‹, ›bei‹ und ›für‹ <i>on demand</i>
Weltbild	›Drei Merkmale‹ (Leiden, Unbeständigkeit, Nicht-Selbst)	Leiden, Lebendigkeit, ›wahres Selbst‹, Interdependenz	Kognitionspsychologisches Paradigma, (Unbeständigkeit, ›wahres Selbst‹)

