

12 »like a research scientist«: Wissenschaftliche Achtsamkeit?

In diesem Kapitel steht eine entscheidende und gleichzeitig eigentümliche Verzahnung im Fokus: die der Achtsamkeitsströmung mit dem modernen Modell der ›Entzauberung‹, mit den modernen Wissenschaften ebenso wie mit einer spezifischen, naturalistischen Modellierung des Selbst. Diese Verzahnung ist, so die diesem Kapitel zugrundeliegende These, konstitutiv und gar eine notwendige Bedingung für die Verbreitung und Popularisierung der Achtsamkeit in den letzten vier Jahrzehnten.

Der letzte und folgenreichste Schub der Verflechtung von Achtsamkeit und Wissenschaft ist zweifelsohne das von Jon Kabat-Zinn Ende der 1970er entwickelte Programm MBSR. Hier wird Achtsamkeit zum Gegenstand der empirischen ›Psy-Wissenschaften‹ (Rose 1996) – vor allem der kognitiven Psychologie, der Medizin und der Neurowissenschaften – und hinsichtlich ihrer messbaren Effekte untersucht. Dass ursprünglich religiöse Praktiken ein dermaßen ernstes Interesse von den traditionell dem Religiösen eher skeptisch gegenüberstehenden Wissenschaften¹ erfahren, ist erklärungsbedürftig – es sei sich zum Vergleich vorgestellt, dass islamische oder christliche Gebetspraktiken in einem solchen Umfang untersucht würden.² Wie im vorigen Abschnitt bereits angedeutet wurde, ist die diesbezügliche Prominenz der Achtsamkeit erst dadurch zu verstehen, dass im buddhistischen Modernismus von Beginn an ein Bild gezeichnet wurde, das den Buddhismus im Gegensatz zum Christentum als rationale, mit den Naturwissenschaften kompatible Religion, spirituelle Praxis oder Philosophie darstellte.

1 | Das gilt zumindest prominent für die klassische Psychoanalyse, den Behaviorismus und die kognitive Psychologie, vgl. Cohen (2010: 99).

2 | Es muss angemerkt werden, dass inzwischen auch christliche Gebetspraktiken zum Gegenstand neurowissenschaftlicher Forschung geworden sind, vgl. Baldwin et al. (2016).

Im Folgenden wird nun zunächst das kulturelle Selbst-Welt-Modell der Entzauberung bestimmt (Abschnitt 12.1). Dieses Modell wird von mir als konstitutiv für die Bestimmung der Kultur der Moderne aufgefasst. Von der Bestimmung dieses Modells ausgehend wird dann das Verhältnis der Achtsamkeitsströmung zu den Wissenschaften näher bestimmt (Abschnitt 12.2) und abschließend die These vertreten, dass in der Achtsamkeit I und Achtsamkeit III das naturalistische Selbstmodell, das ich als Submodell des Selbst-Welt-Modells der Entzauberung auffasse, jeweils selektiv aktualisiert wird (Abschnitt 12.3).

12.1 DAS KULTURELLE SELBST-WELT-MODELL DER ENTZAUBERUNG

Der Begriff ›Entzauberung der Welt‹, obgleich von Max Weber ab 1913 lediglich sporadisch verwendet, entwickelte sich in den folgenden Jahrzehnten zu einem »Schlüsselbegriff des Selbstverständnisses westlicher Gesellschaften« (Joas 2017: 203). Da der Begriff bei Weber mehrdeutig verwendet wird,³ ist es notwendig, die hier verwendete Bestimmung zu explizieren. Ich werde den Begriff im Zusammenhang mit dem Selbst-Welt-Modell der Entzauberung verwenden, um (1) die Veränderung der Selbst-Welt-Beziehung im Zuge der von Weber ausgemachten Rationalisierungsprozesse und (2) das damit einhergehende spezifische Selbstmodell, das Charles Taylor auf die moderne kulturelle Quelle des Naturalismus zurückführt, zu bündeln.

(1) Die Entzauberung der Welt nimmt vor allem in Webers Vortrag »Wissenschaft als Beruf« eine wichtige Rolle ein. Hier wird der Begriff in Zusammenhang mit den aufsteigenden Wissenschaften eingeführt, die er in dem Fortschrittsprozess einer »intellektualistische[n] Rationalisierung« (Weber 1985: 593) verortet. Aus dieser fortschreitenden Rationalisierung leitet er an einer pointierten Passage die Entzauberung der Welt ab:

»Die zunehmende Intellektualisierung und Rationalisierung bedeutet also *nicht* eine zunehmende allgemeine Kenntnis der Lebensbedingungen, unter denen man steht. Sondern sie bedeutet etwas anderes: das Wissen davon oder den Glauben daran: daß man, wenn man *nur wollte*, es

3 | Hans Joas (2017: 214) zählt in seiner ausführlichen kritischen Rekonstruktion dieses Begriffs 17 Passagen, in denen ›Entzauberung‹ oder zugehörige Verbformen verwendet werden. Dabei vertritt Joas die These, dass Weber den Begriff der Entzauberung sowohl als ›Entmagisierung‹, ›Entsakralisierung‹ als auch als ›Enttranszendentalisierung‹ verwendet. Für eine Begriffsgeschichte vgl. Joas (ebd.: 204ff.).

jederzeit erfahren *könnte*, daß es also prinzipiell keine geheimnisvollen unberechenbaren Mächte gebe, die da hineinspielen, daß man vielmehr alle Dinge – im Prinzip – durch *Berechnung beherrschen* könne. Das aber bedeutet: die Entzauberung der Welt.« (Weber 1985: 594, Herv. im Original)

Die Entzauberung der Welt ist daher die Folge einer Beziehung zur Welt, in der die Welt nicht etwa als überwältigend, intransparent, unkontrollierbar oder kontingent erscheint, sondern als etwas, das durch wissenschaftliche Erforschung – aber auch durch methodische Lebensführung und Bürokratisierungsprozesse – systematisch beherrschbar und verfügbar gemacht werden kann.⁴ Diese durch Berechnung ermöglichte Verfügbarmachung der Welt ist dabei in Kontrast zu einem animistisch-magischen Weltbild zu verstehen, in dem sich der berechnenden Kontrolle entziehende Entitäten (»geheimnisvolle[] unberechenbare[] Mächte«) angenommen werden.⁵

Demnach macht Weber keine ontologische Aussage, wonach der Wirklichkeit durch die Entzauberung etwas abhanden komme oder genommen werden würde, sondern fasst Entzauberung als Begriff, der eine bestimmte Art und Weise des Zugriffs, eine »Welthaltung« oder »Welterfahrung«, kurz: die Selbst-Welt-Beziehung, in den Blick nimmt (vgl. dazu auch Rosa 2016: 550). Damit bringt die Wendung »die im Okzident zur Herrschaft gelangte Mentalität [zum Ausdruck], alle Dinge ihrer individuellen Qualität zu berauben, indem man von Natur Verschiedenes dem identischen Maßstab eines auf Berechenbarkeit angelegten Formalismus unterwirft« (Vahland 2001: 7).⁶ Die Entzauberung der Welt kann somit als Resultat eines zweifachen Vorgangs verstanden werden: einerseits im Sinne einer Durchdringung der Welt durch

4 | Vgl. dazu auch Rosa (2016: 551ff.) und Bayer/Mordt (2008: 16). Die methodische Lebensführung, die die kapitalistische Wirtschaftsweise ermöglicht, führt Weber dabei in seiner einflussreichen Studie zum Geist des Kapitalismus auf den (puritanischen) Protestantismus zurück.

5 | Diesen Punkt betont vor allem Hanisch: »Entzauberung [ist] als der Prozess der Herausbildung eines vernunftgetragenen Weltzugangs und eines fundamentalen Wandels der Stellung des Subjekts zur Welt zu verstehen. Der Prozess geht mit einer Objektivierung der Natur, einer allgemeinen Verwissenschaftlichung und Rationalisierung des Weltzugangs sowie einer konsequent betriebenen Ausrottung des Animismus im Zuge einer allgemeinen Aufklärung [...] einher.« (Hanisch 2013: 18) Letzteres betonen auch Horkheimer/Adorno (1988: 9) gleich zu Beginn ihrer *Dialektik der Aufklärung* prägnant: »Das Programm der Aufklärung ist die Entzauberung der Welt.«

6 | Vahland (2001: 145) betont dabei, dass in der Terminologie Webers auch diese Entzauberung Resultat von menschlichem Handeln und damit sinnhaftes Handeln sei und deshalb die Entzauberung nicht kurzerhand als Sinnverlust zu verstehen sei.

eine »Logik des Allgemeinen«,⁷ die, wie idealtypisch in der Mathematik oder in der Physik, das Einzelne und Besondere auf allgemeine Gesetze zurückführt, andererseits im Sinne der sich daraus ergebenden Möglichkeit der instrumentellen Kontrolle der Welt und des planenden und manipulierenden Verfügens.⁸

(2) Für die Frage nach dem Selbstmodell der Entzauberung erweist sich die Analyse Charles Taylors als fruchtbar. Dieser analysiert die Diagnose der durch die Durchsetzung der Naturwissenschaften in der Neuzeit vorangetriebenen Entzauberung der Welt als komplexe Wechselwirkung mit einer spezifisch modernen Quelle des Selbst, die er »Naturalismus« nennt (vgl. dazu auch Rosa 1998: 319f.).⁹ Taylor verwendet da-

7 | In der formalen Rationalität, die eben nicht am Inhalt, sondern an dem *modus operandi* der Berechnung interessiert ist, erblickt Reckwitz auch den Kern des von ihm als »Logik des Allgemeinen« benannten Praxiskomplex – dem »doing generality« (Reckwitz 2017b: 28) – der klassischen Moderne des Industriezeitalters (vgl. ebd.: 15). Aus dieser Logik heraus ergeben sich zahlreiche Praktiken, die er entlang technischer Standardisierung der Produktion (etwa Fließbandproduktion im Taylorismus), kognitiver Generalisierung der Wissenschaft und der normativen Formalisierung im Recht systematisiert (ebd.: 34ff.).

8 | In dem Vortrag »Wissenschaft als Beruf« bringt Weber die These der Entzauberung zudem eng mit einem »Sinnproblem der Wissenschaft« (Weber 1985: 593) in Verbindung. Hier deutet sich eine weitere Interpretation des Begriffs an, der auf die in der Einführung dieses Teils behandelte Säkularisierungsthese verweist. Demnach führt nach Weber die moderne Differenzierung in verschiedene Wertsphären dazu, dass das wissenschaftliche Vorantreiben der formalen Rationalität kein »Wozu« der Anwendung beantworten kann und darf (vgl. ebd.: 559ff.). Vgl. zur Verbindung von Säkularisierung und der Entzauberungsthese auch Müller (2007: 20, 24). Damit ist nicht gesagt, dass es keine Sphären mehr gäbe, die als religiös zu bezeichnen wären, sondern dass Säkularisierung bei Weber als eine Privatisierung und Individualisierung des Religiösen zu verstehen ist (vgl. Lehmann 2009: 19f., 143). »In diesem Prozess der [...] Entzauberung der Welt [...] wird die Pluralität von Lebensformen allmählich zum Grunddatum moderner Gesellschaften: Es bilden sich autonome, miteinander hinsichtlich der Beantwortung der Sinnfrage in Konflikt geratende Wertsphären heraus, die nicht mehr in ein übergeordnetes religiöses Weltbild integriert werden können.« (Gärtner 2014: 477) Nun ist diese These der Entzauberung immer auch als Diagnose eines Sinnverlustes und im Einklang mit der Metapher des »stahlharten Gehäuse der Hörigkeit« verwendet worden, die sowohl den Freiheitsverlust als auch die Sinnkrise einer rationalisierten Moderne in den Vordergrund rückt (vgl. dazu Rosa / Strecker / Kottmann 2013: 64ff.; auch Gärtner 2014: 475). Ich werde darauf aber erst in Kapitel 13 zurückkommen, in dem sich nämlich die Klage über die Entzauberung als konstitutives Moment des romantischen Selbst-Welt-Modells erweisen wird.

9 | Taylor verbindet dabei sporadisch den Begriff der Entzauberung mit dem des Naturalismus, so etwa unter Verweis auf Weber (vgl. Taylor 1988: 262ff.; auch Taylor 2012: 39 und passim,

bei den Begriff ›Naturalismus‹ zweideutig, nämlich einmal für die im 17. Jahrhundert aufkommenden Naturwissenschaften und einmal für die mit diesen reziprok verbundene moralische Quelle des Selbst (vgl. Rosa 1998: 339ff.). In der letzteren Bedeutung bezeichnet der Naturalismus ein umfassendes Netz »aus epistemologischen, moraltheoretischen, politisch-praktischen und psychologischen Positionen, die gemeinsam mit ihnen zugrundeliegenden und durch sie beförderten Praktiken ein ineinandergreifendes Netzwerk darstellen« (ebd.: 341f.). Dieses Netzwerk ist dabei die Basis für eine spezifisch moderne Selbstinterpretation. Dabei zentriert Taylor dieses Selbst des Naturalismus um den Begriff eines »punktförmigen Selbst«, das er im Kontrast zu einem vorneuzeitlichen »porösen Selbst« bestimmt (vgl. Taylor 2009: 72ff., 234; und Taylor 2012: 309; pointiert in Taylor 2011; vgl. auch Köbel 2018: 47ff.).¹⁰

Das ›poröse Selbst‹ korreliert mit dem vorneuzeitlichen theistisch-kosmologischen Weltbild, in dem nicht nur allem eine *a priori* gegebene Stellung zugewiesen wird, sondern zugleich jedes Einzelding wie auch jede gemeinschaftliche Ordnung auf die göttliche Ordnung verweist. Dabei stellt sich das Selbst als nicht geschlossen, sondern als Teil eines geordneten Kosmos heraus. Mehr noch: Geister, Riten, Mächte haben Einfluss auf die Welt und das Selbst. Genau in diesem Sinne spricht Taylor hier von einem ›porösen Selbst‹ (»porous selves«, etwa Taylor 2011: 288).

Das ›punktförmige Selbst‹ des Naturalismus entwickelt sich demgegenüber parallel zum Wegfall des theistischen Deutungsmonopols – also der Säkularisierung in dem hier verstandenen Sinne – und den aufstrebenden Naturwissenschaften und wird von Taylor vor allem entlang von Descartes und Locke, aber auch anhand der englischen Utilitaristen modelliert.¹¹ Wie auch die neuzeitlichen Naturwissenschaften von

1995: 106 und passim) oder in dem Aufsatz »Disenchantment-Reenchantment« (vgl. Taylor 2011).

10 | In späteren Werken spricht Taylor hier auch von einem ›abgepufferten Selbst‹ (»buffered selves«, vgl. etwa ebd.: 288).

11 | Wie genau das Verhältnis der von Taylor unterschiedenen Quellen, Paradigmen oder in meiner Terminologie Selbstmodellen zu den von ihm unterschiedenen modernen Bereichen – »Innerlichkeit«, »Bejahung des Alltags« und »Stimme der Natur« – zu fassen ist, ist unklar. Dies wird schon alleine dadurch deutlich, dass die ›Stimme der Natur‹ vor allem mit dem romantischen Expressivismus zusammenhängt (vgl. Taylor 2012: 652). Zum Verhältnis zwischen den Modellen und den angeführten drei Bereichen vgl. die ausführliche Fußnote in Rosas Rekonstruktion Taylors (vgl. Rosa 1998: 338f.). Rosa sieht in diesem unklaren Verhältnis den größten Schwachpunkt von *Quellen des Selbst*. Auch in anderen Rekonstruktionsversuchen kann dieses Verhältnis nicht hinreichend geklärt werden (vgl. etwa Breuer 2000; Schlette 2013; oder auch bei McMahan 2008: 13f.).

der Überzeugung durchdrungen sind, dass die Natur ihre eigenen Gesetze hat,¹² die entdeckt und abgebildet werden können – die Dinge liegen also nicht mehr in der Hand Gottes, sondern ›in der Natur der Sache‹ selbst –, so basiert auch die Modellierung des Selbst im Naturalismus auf einem emphatischen Begriff der Natur. Das Selbst wird nun als ein vernunftbegabtes Wesen bestimmt, das seiner Natur gemäß lebt, wenn es sich der desengagierten oder instrumentellen Vernunft bedient (vgl. zu der synonymen Verwendung dieser Begriffe Taylor 1988: 262).

Für die Durchdringung und das Verstehen der Natur bedarf das naturalistische Selbst einer spezifischen Selbst-Welt-Beziehung, die Taylor als Desengagement bezeichnet und als Selbst- und Weltobjektivierung versteht: »Das neuzeitliche Desengagement [...] fordert uns dazu auf, uns durch Selbstobjektivierung von uns selbst zu trennen.« (Taylor 2012: 316) Im Vergleich zu antiken Moralphilosophien gehe es bei Descartes, Locke oder Kant und dessen Nachfolgern hierbei um eine reflexive Innenschau: »Das Desengagement [...] fordert [...] mich dazu auf, zum Bewußtsein *meiner* Denktätigkeit oder *meiner* Gewöhnungsprozesse zu kommen, um mich so von ihnen zu lösen und sie zu objektivieren.« (Ebd.: 316, Herv. im Original) Dieser Prozess der »Hinwendung zum Selbst als Selbst« (ebd.: 318) oder der Verinnerlichung basiert im Naturalismus dabei auf dem Selbstmodell eines ›punktförmigen Selbst‹. Dieses bestimmt Taylor wie folgt:

»Das Subjekt, das in der Lage ist, sich selbst gegenüber eine derart radikale und auf Umgestaltung abzielende Haltung des Desengagements einzunehmen, ist das, was ich hier das ›punktförmige Selbst‹ nennen möchte. Diese Haltung einzunehmen heißt: sich mit dem Vermögen der Objektivierung und Umgestaltung zu identifizieren und dadurch von allen Einzelmerkmalen abzurücken, die Gegenstände möglicher Veränderung sind. Was wir wesentlich sind, ist nicht von dieser letzteren Art, sondern wesentlich sind wir das, was sich imstande sieht, diese Merkmale festzusetzen und zu bearbeiten. Dies ist es, was durch das Bild des ›Punkts‹ im geometrischen Sinne des Ausdrucks angedeutet werden soll: Das eigentliche Selbst ist ›ausdehnungslos‹; es ist nirgends außer in diesem Vermögen, Dinge als Objekte zu fixieren.« (Ebd.: 309)

Das naturalistische Selbstmodell basiert also letztlich auf einer radikalen Zentrierung des Selbst um die Fähigkeit, sich in Distanz zu sich selbst (und zur Welt) zu bezie-

12 | In den Naturwissenschaften wird der Kosmos nun als ein mechanisches Ganzes, als kausaler Gesamtzusammenhang begriffen, indem alle wirksamen Kräfte messbar und berechenbar werden. Der Naturalismus entspricht daher einer »Haltung der Entzauberung« (Taylor 1988: 262f., 267f.).

hen und damit in radikaler Opposition zu den Objekten auf diese beherrschend und manipulierend eingreifen zu können.¹³

Taylor fasst dieses sich selbst objektivierende Selbst als konstitutive Quelle der Moderne auf und zählt gar »nachgerade jede[n] Bewohner der neuzeitlichen Welt« (Taylor 2012: 318) zu den Nachkommen der naturalistischen Philosophie. Der Naturalismus manifestiert sich nach Taylor in einem komplexen Praxiszusammenhang verschiedenster Disziplinen, wie Erkenntnistheorie, Moralphilosophie, Psychologie, aber auch in politischen und materiellen Transformationen, wie etwa in Praktiken der Disziplinierung (vgl. Rosa 1998: 341f.; Taylor 2012: 313).¹⁴

Damit kann, zusammengefasst, das kulturelle Selbst-Welt-Modell der Entzauberung entlang der drei Submodelle wie folgt bestimmt werden: Es geht, erstens, davon aus, dass die Welt allgemeinen kausal-mechanistischen Gesetzen gehorcht, die durch die Natur- und empirischen Wissenschaften aufzudecken und zu erkennen sind; es modelliert, zweitens, eine Selbst-Welt-Beziehung des Desengagements, die sowohl den Einsatz instrumenteller Rationalität oder Vernunft als auch eine Objektivierung ermöglicht; drittens und schließlich basiert es auf dem Selbstmodell eines radikal von

13 | Es muss aber darauf hingewiesen werden, dass dieses punktförmige Selbst nicht mit einem Solipsismus verwechselt werden darf. Vielmehr zeichnet sich dieses modellierte Selbst durch eine eigentümliche Doppelbewegung aus: Zwar wird eine Verinnerlichung propagiert, zugleich definiert der Naturalismus die innere Natur als etwas Allgemeines, nämlich als die mit allgemeinen Begriffen arbeitende Vernunft. Die Souveränität oder Freiheit als Selbstgesetzgebung entlang eines Allgemeinen ist genau dasjenige Selbstmodell, das im Anschluss an Georg Simmel als »moralischer Individualismus« (Eberlein 2000: 8) bezeichnet worden ist. Simmel bezeichnet diese Form des Individualismus auch als einen bürgerlich-aufklärerischen, der rationalistischen Philosophie verpflichteten Individualismus, der das Individuum als Teil des Menschen als Gattungswesen setzt, wodurch eine »Gleichheit ohne Individualität« vorausgesetzt werde (Simmel 1995a: 52): Ein »Individualismus, der den Menschen ganz auf das eigene, von aller Bindung gelöste Ich stellt, dieses Ich aber als das allgemein menschliche, in allen gleiche und gleich wertvolle deutet.« (Ebd.) Auch Reckwitz spricht in seiner Analyse des Bürgertums des 18. und 19. Jahrhundert von einem »moralisch-souveräne[n] Allgeinsubjekt« (Reckwitz 2006: 97).

14 | Rosa weist zurecht darauf hin, dass diese Analyse mit der Analyse Foucaults zur Disziplinarmacht, die ein sich selbst prüfendes Selbst hervorbringe, korreliert (vgl. Rosa 1998: 349f.). Dieses Selbstmodell hängt dabei aufs Engste mit liberalen Gesellschaftskonzeptionen zusammen, in denen die Gesamtheit nicht durch »Verschmelzung«, wie Simmel schreibt, sondern durch »Rechts- oder Wertgleichheit isolierter Individuen« (Simmel 1995a: 51) gedacht wird (vgl. Rosa 1998: 343; Breuer 2000: 74).

der Welt getrennten ›punktförmigen Selbst‹, das sich durch Selbst- und Welttdistanzierung souverän aus dem Bewusstsein heraus verwirklicht.

In den beiden folgenden Abschnitten wird nun gefragt, inwiefern die Achtsamkeitsströmung mit diesem kulturellen Selbst-Welt-Modell der Entzauberung verflochten ist. Dabei wird zunächst auf das Ineinandergreifen von Achtsamkeit und empirischen Wissenschaften eingegangen, um dann die Selbstmodelle der Achtsamkeitsströmung aus der Perspektive des soeben bestimmten naturalistischen oder entzaubern den Selbstmodells zu deuten. Indem sich die Achtsamkeitsströmung, wie in den folgenden Abschnitten deutlich wird, mit dem für das gesellschaftliche Selbstverständnis und der modernen Identität so wirkungsmächtigen und konstitutiven Selbst-Welt-Modell der Entzauberung auf das engste verzahnt hat, kann verständlich gemacht werden, woraus sich die Popularität der Achtsamkeit speist.

12.2 WISSENSCHAFTLICHE ACHTSAMKEIT?

Das enge Verhältnis zwischen der Achtsamkeitsströmung und den empirischen Wissenschaften steht in der bereits ausgeführten Tradition des buddhistischen Modernismus und dessen intensiver Auseinandersetzung mit wissenschaftlichen Paradigmen. Bei einem genaueren und historisch informierten Blick fällt jedoch auf, dass diese Auseinandersetzung inhaltlich durchaus variiert. Cho (2012: 274f.) stellt in Anschluss an die umfangreiche Studie *Buddhism & Science* von Lopez (2008) etwa fest, dass im Fokus der Auseinandersetzung zwischen Buddhismus und Wissenschaften zunächst um 1900 das mechanistische Weltbild der Physik und des Rationalismus, dann nach der einsteinschen Revolution die Relativitätstheorie und schließlich ab den 1960er-Jahren vor allem die Kognitionswissenschaften standen. Diese These deckt sich mit der von mir bereits mehrfach betonten Beobachtung, nach der es vor allem die ›Psy-Wissenschaften‹ (Rose 1996) – die akademische Psychologie, Medizin und Neurowissenschaften – sind, die ich hier auch als empirische Wissenschaften bezeichne, die sich intensiv mit Achtsamkeit seit den 1980er-Jahren auseinandergesetzt haben.¹⁵

15 | Aber auch hier ist keine lineare Geschichte zu schreiben. Vielmehr finden sich zahlreiche Bemerkungen über vermeintliche Korrespondenzen mancher Grundannahmen der Achtsamkeitsströmung mit den soeben angeführten (natur-)wissenschaftlichen Paradigmen. Goldstein (2003: 96) weist etwa – darin ähnlich zu Anagarika Dharmapala – auf die Ähnlichkeit zwischen der Lehre der Wiedergeburt mit Darwins Evolutionstheorie hin. Gunaratana (1993: 45) und Kabat-Zinn (2013a: 235f.) spielen auf die Unschärferelation der Quantenphysik an, um zu betonen, dass ein Perspektivenwechsel durch Achtsamkeit einen Einfluss auf die Welt habe.

Für ein genaueres Verständnis des Verhältnisses zwischen der Achtsamkeitsströmung und den empirischen Wissenschaften müssen drei Ebenen unterschieden werden, die in den folgenden Abschnitten ausgeführt werden: Die Achtsamkeitsströmung ist (1) Gegenstand der wissenschaftlichen Beforschung, deren Ergebnisse (2) in der Achtsamkeitsströmung breit rezipiert werden. Diese beiden Ebenen stehen sich aber nicht unabhängig gegenüber. Vielmehr ist (3) zu beobachten, dass im Zuge der Beforschungs- und Rezeptionsprozesse nicht nur das Konzept von Achtsamkeit moduliert wird, sondern die Beforschung der Achtsamkeit mit Veränderungen von wissenschaftlichen Paradigmen einhergeht, an denen etwa der Mediziner Kabat-Zinn partizipiert. Für die Verflechtung der Achtsamkeitsströmung mit den empirischen Wissenschaften ist vor allem, wie bereits deutlich wurde und nun detailliert ausgeführt wird, der im vorigen Teil II eingeführte Achtsamkeitskontext III der entbetteten Achtsamkeit zentral.¹⁶

(1) Achtsamkeit als Gegenstand der empirischen Wissenschaften

Als Pionierarbeit der empirischen Beforschung meditativer Praktiken kann die Studie von Kasamatsu/Hirai (1966) mit dem Titel »An Electroencephalographic Study on The Zen Meditation (Zazen)« gelten. In den 1970er-Jahren folgten weitere Studien – etwa durch den später einflussreichen Emotionsforscher Daniel Goleman (1990)¹⁷ –, vor allem zur Transzendentalen Meditation, die in den 1960er-Jahren von Maharishi Mahesh Yogi in den USA verbreitet wurde (vgl. dazu die Studie von Wallace 1970). Das prominenteste gegenwärtige Beispiel für die Beforschung buddhistischer Meditation ist Matthieu Ricard, Mönch des tibetischen Buddhismus und Übersetzer des Dalai Lamas, der etwa an zahlreichen MRT-Studien teilgenommen hat.¹⁸ Das wis-

16 | Auf den Versuch, die Achtsamkeitsmeditationspraktiken selbst als eine Form der Wissenschaft zu konzeptualisieren, gehe ich im darauffolgenden Abschnitt 12.3 ein. Die Unterscheidung zwischen der Meditation *als* Wissenschaft und als *Gegenstand der* Wissenschaft übernehme ich von McMahan (2008: 204f.).

17 | Sein Buch *Meditation: Wege nach Innen* erschien ursprünglich 1977 in Anlehnung an William James als *The Varieties of the Meditative Experience*, das ab 1988 dann als *The Meditative Mind* umbenannt vertrieben wurde. Erste Ergebnisse wurden von ihm bereits 1976 veröffentlicht (vgl. Goleman/Schwartz 1976). Auch jüngst hat er wieder zum Thema zusammen mit den in der neurologischen Meditationsforschung prominenten Richard J. Davidson publiziert (vgl. Goleman/Davidson 2017).

18 | Die untersuchten buddhistischen Mönche und Nonnen stammen meist aus dem tibetischen Buddhismus (vgl. Cohen 2010: 113). Ricard kooperierte z. B. mit dem Arbeitskreis um Tania

senschaftliche Interesse an meditativen Praktiken ist dabei nur vor dem Hintergrund einer Transformation der empirischen Psy-Wissenschaften zu verstehen. Galt etwa im klassischen Behaviorismus das ›Innere‹ als dem wissenschaftlichen Zugriff unzugängliche ›black box‹, so ist mit der kognitiven Wende seit Ende der 1960er-Jahre gerade das ›Innere‹ wieder ins Zentrum der akademischen Psychologie gerückt und wird von dem Aufstieg der Neurowissenschaften begleitet.¹⁹

Die Achtsamkeitsmeditationspraktiken sind seit den 1980er-Jahren zum Gegenstand der empirischen Wissenschaft geworden.²⁰ Dabei stehen nicht mehr so sehr erfahrene Meditierende, sondern vor allem Laien und Unerfahrene im Fokus der Forschung, die Achtsamkeit in bestimmten therapeutischen Interventionen einüben – etwa in der von Kabat-Zinn entwickelten *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). Die erste Studie zum MBSR-Programm, die als ein Meilenstein für die Beforschung der Achtsamkeit aufgefasst werden kann, wurde 1982 von Kabat-Zinn (1982) veröffentlicht. Dort heißt es gleich zu Beginn:

»This paper [...] reports on the structure and outcome of an outpatient service in an academic medical center piloted to explore the clinical *effectiveness of meditation* as a self-regulatory coping strategy for long-term chronic patients for whom the traditional medical treatments have been less than successful.« (Ebd.: 33, Herv. J.S.)

Singer am Leipziger Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften zur Erforschung und Verbreitung von Mitgefühlstraining (vgl. Singer/Bolz 2013) und publiziert auch zum Thema, etwa im dem dialogisch gemeinsam mit Wolf Singer verfassten Buch *Hirnforschung und Meditation* (vgl. Singer/Ricard 2015). Auch ist von ihm ein umfangreiches Buch zum Verhältnis von Buddhismus und abendländischer Philosophie erschienen, worin er mit seinem Vater, dem Philosophen Jean-François Revel, zahlreiche Themengebiete durcharbeitet. Auffallend ist hier, dass Ricard häufig für ›den‹ Buddhismus spricht, wobei zahlreiche seiner Positionen den spezifischen Lehren des tibetischen Buddhismus zuzurechnen sind (vgl. Revel/Ricard 2009).

19 | Zur kognitiven Wende vgl. Hayes (2004: 642). Um diesen paradigmatischen Übergang zu verdeutlichen, sei auf die einschlägige Definition des psychologischen Behaviorismus von Watson verwiesen: »Psychology as the behaviorist views it is a purely objective experimental branch of natural science. Its theoretical goal is the prediction and control of behavior. Introspection forms no essential part of its methods, nor is the scientific value of its data dependent upon the readiness with which they lend themselves to interpretation in terms of consciousness.« (Watson 1913: 158)

20 | Zum eindrucksvollen Anstieg der Beforschung der Achtsamkeitsmeditation im Vergleich zur Transzendentalen Meditation zwischen 1998 und 2009 vgl. Hickey (2010: 170).

In diesem Zitat wird eine zentrale Verhältnisbestimmung deutlich: Achtsamkeit tritt hier nicht nur als ein Gegenstand der empirischen Wissenschaften hervor, sondern vor allem stehen die durch Achtsamkeitsmeditationspraktiken erzielten und gemessenen *Effekte* im Vordergrund. Damit steht nicht so sehr der intellektuelle Versuch einer Versöhnung von buddhistischen Doktrinen und wissenschaftlichen Paradigmen im Vordergrund, wie es in der Modellierung des Buddhismus als rationale Religion um 1900 versucht wurde, sondern es werden spezifische Maßstäbe zur Messung ihrer Effekte – etwa Schmerzbewältigung – an die Achtsamkeit herangetragen. Die Funktion der Achtsamkeit wird hier nicht über die buddhistische Doktrin, sondern über das spezifisch medizinische Forschungsinteresse begründet.

Diese Verschiebung weg von der inhaltlich-intellektuellen Auseinandersetzung hin zu der Beforschung von *Effekten* hat zwei weitreichende Konsequenzen: Zum einen wird dadurch notwendig, psychologisch zu definieren, was Achtsamkeit ist, um sie und ihre Effekte messen zu können. Damit verlieren buddhistische Gelehrte tendenziell die Deutungshoheit über den Begriff.²¹ Zum anderen stehen durch die Effektorientierung die mit den Achtsamkeitspraktiken verbundenen Selbst-Welt-Modelle nicht zur Disposition. So ist beispielsweise für die Beforschung des Effekts der Achtsamkeit auf Schmerzwahrnehmung unerheblich, ob und in welcher Form etwa in konkreten Meditationsanleitungen von einem ›wahren‹ oder ›sittlichen Selbst‹ gesprochen wird. Auf diese Konsequenz wird weiter unten zurückzukommen sein.

(2) Die Rezeption von Effekten in der Achtsamkeitsströmung

Die publizierten Befunde der empirischen Beforschung der Achtsamkeitsmeditationspraktiken – wie auch anderer buddhistischer Meditationspraktiken – werden in der Achtsamkeitsströmung, insbesondere im Kontext III, breit rezipiert. So beginnt Tan (2012: 1) sein Buch mit der Referenz auf den soeben genannten Ricard: »What does the happiest man in the world look like? [...] In fact, he looks like a bald French guy in Tibetan robes. His name is Matthieu Ricard.« Das Verhältnis der Achtsamkeitsströmung zu den publizierten Effekten ist dabei allerdings heterogen, wie drei Beispiele exemplarisch belegen mögen.

21 | Es stellt sich hier die religionswissenschaftlich drängende Frage, inwiefern letztlich buddhistische Gelehrte an Autorität verlieren. In einer kritischen Reflexion darüber stellt der Religionswissenschaftler Elliot Cohen fest: »As Psychologist and Psychiatrists re-interpret, rewrite and popularise the Buddhist teachings they themselves are becoming the new secular ministers and missionaries of Modernist Buddhism.« (Cohen 2010: 116)

Die Befunde der Meditationsforschung dienen zunächst der Motivationshilfe, wie etwa bei Puddicombe (2012: 17) in seinem Buch zum Programm *headspace* zu sehen ist.²² Dann werden die Befunde angegeben, um Meditation als eine in der Wissenschaft begründete Praktik erscheinen zu lassen, wie etwa von Tan in seinem Buch zum Kurs *Search Inside Yourself* formuliert wird (vgl. Tan 2012: 4). Dieser Ansatz, den er selbst auch als »data driven« bezeichnet, geht damit einher, dass die Achtsamkeitspraktiken den Ergebnissen der Wissenschaft entsprechend zu formen seien (vgl. ebd.: 232).²³ Schließlich zitiert auch Kabat-Zinn (2013a, 2005) zahlreiche Studien, jedoch behauptet er zugleich die Gültigkeit der Achtsamkeitsmeditation *unabhängig* von wissenschaftlichen Erkenntnissen.²⁴ So schreibt Kabat-Zinn an einer Stelle des Vorworts zur zweiten Auflage von *Full Catastrophe Living*:

»I was familiar with this domain of being from my own experience with meditation long before there was a science of mindfulness. And if a science of mindfulness had never emerged, meditation would still be just as important to me. *Such meditative practices stand on their own. They have their own compelling logic, their own empirical validity, their own wisdom which can be known only from the inside.*« (Kabat-Zinn 2013a: xxviif., Herv. J.S.)

Es ist daher auch nicht verwunderlich, dass Kabat-Zinn in seinem zweiten Buch *Wherever You Go, There You Are* völlig auf den wissenschaftlichen Diskurs verzichtet.²⁵

22 | »For many people this new research can be motivating, inspiring and help to build confidence – especially in the early days of learning meditation. It's for this reason that I've included a handful of these research findings[.]« (Puddicombe 2012: 17)

23 | Dieser Ansatz erinnert freilich an den oben genannten positivistischen und szientistischen Ansatz von Paul Carus. Hier wird der Wissenschaft letztlich das Primat über Religionen oder, im Falle Tans, über die Meditationspraktiken zugeschrieben.

24 | Dieser Ansatz hat somit in dem oben angeführten Anagarika Dharmapala einen Vorläufer, da auch dieser die modernen Naturwissenschaften als Bestätigung des Buddhismus auffasste.

25 | Auch Nyanaponika bestreitet, dass der Kern der buddhistischen Lehre durch die modernen Wissenschaften zu falsifizieren sei: »The modern science of the mind may well supplement, in many practical and theoretical details, the mind-doctrine of the Buddha; it may translate the latter into the conceptual language of the modern age; it may facilitate its curative and theoretical application to the particular individual and social problems of our time. But the decisive fundamentals of the Buddhist mind-doctrine have retained their full validity and potency: *they are unimpaired by any change of time and of scientific theories.*« (Nyanaponika 1992: 23, Herv. J.S.)

So unterschiedlich die Strategien der Rezeption wissenschaftlich publizierter Effekte im Einzelnen sein mögen – dass sie überhaupt rezipiert werden, kann als ein Versuch gedeutet werden, Achtsamkeit zu entzaubern. Achtsamkeitspraktiken erscheinen durch ihre wissenschaftliche Einbettung als etwas, in denen nichts übernatürliches geschieht, da ihre Effekte gemessen und berechnet werden können. Damit wird Achtsamkeit in das kulturelle Modell der Entzauberung eingeschrieben.

Gleichwohl muss hier zweierlei betont werden: Mit der Rezeption von gemessenen Effekten werden nicht notwendigerweise alle mit der Achtsamkeit vernetzten kulturellen Muster auf eine wissenschaftliche Basis gestellt. So wird gerade in der Achtsamkeit II, an der auch Kabat-Zinns Achtsamkeitsmodellierung partizipiert (vgl. oben, Kapitel 7), eine Selbst-Welt-Beziehung propagiert, die sich von einer nüchternen, verobjektivierenden Haltung der empirischen Wissenschaften abgrenzt. Zudem und damit zusammenhängend wird die Frage übergangen, inwiefern überhaupt auch *andere* Praktiken *dieselben* Effekte erzielen könnten – in Bezug auf Stress etwa Saunabesuche oder aber die Veränderung von Arbeitsverhältnissen. Gerade im Übergehen dieser Frage wird deutlich, dass sich die Propagierung der Achtsamkeit nicht rein aus den Effekten als solchen, sondern auch aus anderen Elementen der in ihnen aktualisierten Selbst-Welt-Modelle speist. Die Frage – um das Programm *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* anzuführen –, ob Psychopharmaka oder Meditationspraktiken effektiver sind, ist eine mögliche; eine andere Frage ist es, welche möglichen Interventionen überhaupt in Betracht gezogen werden.²⁶

(3) Psychologisierung – Verachtsamung

Neben den Ebenen der Beforschung und der Rezeption von Effekten, ist aber auch weiterhin ein intellektueller und paradigmatischer Austausch zu beobachten, vergleichbar mit der frühen Phase der Buddhismusrezeption, die in Kapitel 11 dargelegt wurde. Die Einspeisung der Achtsamkeitsmeditation in den kognitionswissenschaftlichen Kontext geht damit einher, dass Achtsamkeit in einer für die Psychologie und Neurowissenschaften verständlichen Sprache definiert, also psychologisiert wer-

26 | Vgl. dazu auch den kurzen Artikel von Ulrich Schnabel (2018) in *Die Zeit*. In Zusammenhang mit den Vorwürfen unangemessenen Führungsverhaltens an die bereits genannte, vor allem mit Ricard kooperierende Empathieforscherin Tania Singer schreibt Schnabel: »Vielleicht führt dieser Fall ja zu einem Umdenken der Meditationsforschung und zur Einsicht, dass es weniger auf die Hirnströme meditierender Probanden ankommt als auf die Umstände, die ein mitfühlendes Verhalten fördern – oder eben verhindern.« (Ebd.: 33)

den muss. Als Schlüsselbegriff dient dabei der Begriff der Aufmerksamkeit.²⁷ Das Konzept ›Achtsamkeit‹ als zentrales Bestimmungsmoment der Achtsamkeit zu verwenden, geht dabei bereits auf Nyanaponika zurück, der in seinem Buch *The Heart of Buddhist Meditation* den Begriff »bare attention« verwendet (vgl. zu den Achtsamkeitsdefinitionen oben, Abschnitte 6.3, 7.3 und 8.3).

Die Psychologisierung der Achtsamkeit korreliert zugleich mit Veränderungen innerhalb der empirischen Wissenschaften. Das gilt nicht nur für die soeben gemachte Bemerkung, wonach das grundsätzliche Interesse an meditativen Praktiken nicht ohne die Abkehr der akademischen Psychologie von einem klassischen Behaviorismus zu verstehen ist. Vielmehr moduliert die Verarbeitung von Achtsamkeitspraktiken zugleich wissenschaftliche Theorien oder Paradigmen. Die gegenseitige Beeinflussung kann entlang zweier Beispiele verdeutlicht werden: anhand des Programms *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) (1) und anhand des Begleitbuchs der *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) von Kabat-Zinn (2).

(1) Das Programm *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* ist aus der kognitiven Verhaltenstherapie entstanden und wird als deren Fortentwicklung propagiert. Auf der einen Seite wird Achtsamkeit hier in einen psychotherapeutischen Diskurs überführt und dabei ihre Funktion an die Prävention von Depressionen gebunden: »the skills taught are integrated around the ultimate aim of the program: staying well and preventing future relapse.« (Segal / Williams / Teasdale 2002: 78, vgl. auch 90f.) Auf der anderen Seite verändert sich durch die Einführung von meditativen Praktiken das, was als Psychotherapie verstanden wird. Ähnlich wie es vor 130 Jahren mit der Einführung der Psychoanalyse neu war, durch *Gespräche* Heilung herbeizuführen, so werden nun mental-körperliche Meditationspraktiken eingebunden – wie etwa die Sitzmeditation –, die zuvor nicht Bestandteil des psychotherapeutischen Horizonts waren. Darüber hinaus werden durch die Verarbeitung von Achtsamkeitspraktiken grundlegende Annahmen der kognitiven Theorien – etwa über die Wichtigkeit des Inhalts von Gedanken, wie sie noch bei den Gründern der Kognitiven Verhaltenstheorie, Beck und Ellis, zentral waren (vgl. dazu etwa Ellis 1977: 6; Beck 1986: 43) – verändert: Nicht der Gedankeninhalt, sondern die Selbst- und Selbst-Welt-Beziehung wird zum entscheidenden Moment.²⁸

27 | Zu den Versuchen der akademischen Psychologie, Achtsamkeit zu definieren, vgl. Bishop (2004) und für eine innerdisziplinäre Kritik an einem auf Aufmerksamkeit verkürzten Achtsamkeitsbegriff vgl. Grossman (2010).

28 | Dass sich durch die Implementierung von Achtsamkeitspraktiken die psychologische Verhaltenstherapie selbst verändert, wird auch in der Psychologie durch die These einer neuen

(2) Kabat-Zinns *Full Catastrophe Living* kann als der umfassendste Versuch angesehen werden – zumindest in den hier untersuchten Büchern der Achtsamkeitsströmung –, Achtsamkeit in das psycho-medizinische Wissenschaftsfeld einzuschreiben. Im Zentrum seines Versuchs steht dabei der seit den 1930er-Jahren, vor allem aber seit den 1970er-Jahren, prominent gewordene Begriff ›Stress‹.²⁹ Neben zahlreichen Abhandlungen entsprechender Stresstheorien (etwa von Hans Selyes), beschäftigt sich Kabat-Zinn in seinem Werk auch mit Martin Seligmans positiver Psychologie, mit dem Ziel, Stress als globalen Pathologie-Begriff zu begründen und die Funktion von Achtsamkeit als eine diesem Stress entgegenwirkende Praxis zu bestimmen (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 288ff.). Diese breite Verwendung des Begriffs – wie auch der marginalen Bedeutung des Begriffs in den anderen Büchern – lässt vermuten, dass er dabei den Begriff im Sinne der durchaus gängigen Übersetzung von *dukkha* verwendet und damit die Generalisierung der Stressdiagnose aus der buddhistischen Quelle übernimmt. Zugleich propagiert Kabat-Zinn Achtsamkeit als zentrales Moment eines wissenschaftlichen Paradigmenwechsels. Kabat-Zinn widmet sich dem Thema ausführlich im zweiten Teil »The Paradigm: A New Way of Thinking About Health and Illness« von *Full Catastrophe Living*. Das von ihm kritisierte ›alte‹ Verständnis von Gesundheit und Krankheit basiert auf einer mechanistischen und symptombasierten Medizin. Hingegen will er Achtsamkeit im Kontext einer integrativen Medizin verstehen, in der dem ›Inneren‹ eine entscheidende Rolle beigemessen und ein auf den Körper reduziertes Verständnis des Menschen überwunden wird. Um seine Position zu untermauern, verweist er auf Forschungsergebnisse zur Neuroplastizität, Epigenetik oder auf den Placebo-Effekt (ebd.: 219ff.). Diese Kritik Kabat-Zinns an einem dualistischen Bild des Menschen wird durch kybernetische und systemtheoretische Überlegungen erweitert, um die Grundannahme der Interdependenz, die bei ihm wie auch in der gesamten Achtsamkeit II zentral ist (vgl. oben, S. 111), zu begründen. In diesem Zuge deutet Kabat-Zinn Achtsamkeit auch als eine Form des Feedbacks, das nach kybernetischen Theorien zentral für die Selbstregulation von Systemen ist (vgl. ebd.: 281, 283).³⁰

Die beiden Beispiele mögen genügen, um zu verdeutlichen, dass die empirische Beforschung der Achtsamkeit und die Rezeption der dort erzielten Befunde innerhalb

»Welle« der Verhaltenstheorie diskutiert (vgl. dazu Heidenreich/Michalak 2013; vgl. auch oben, S. 82).

29 | Zum Stress-Diskurs und der zeitlichen Einordnung vgl. Kury (2011: 140f.).

30 | Achtsamkeit tritt hier also in einer Monitoring-Funktion auf. Den Begriff ›Monitoring‹ verwendet auch Binder (2012: 51f.) in seiner Studie zur Achtsamkeitsbewegung um Nhat Hanh, um die dort propagierte Selbst- und Weltverhältnis zu beschreiben.

der Achtsamkeitsströmung zu gegenseitiger Modulation führen. Diesen reziproken Vorgang will ich als eine Psychologisierung der Achtsamkeit und eine Verachtsamung der Psy-Wissenschaften bestimmen.³¹

Zusammenfassend muss festgehalten werden, dass im Zuge der empirischen Beforschung Achtsamkeit als etwas propagiert werden kann, dem nichts ›Übernatürliches‹ anhaftet. Einer womöglichen Skepsis, die sich an religiösen oder spirituellen Praktiken entzünden mag, kann so mit dem Verweis auf die Vielzahl wissenschaftlicher Ergebnisse begegnet werden. Achtsamkeit erscheint als den wissenschaftlichen Methoden zugängliche Fähigkeit des Selbst (etwa eine Aufmerksamkeitsform), die verschiedentlich abgebildet werden kann – sei es durch bildgebende Verfahren oder durch standardisierte Fragebögen in der Psychologie – und die messbare Effekte produziert. Indem Achtsamkeit so als ein durch wissenschaftliche Methoden evaluiertes und gemessenes methodisches Programm erscheint, schreibt sie sich in die moderne kulturelle Quelle der Entzauberung ein – und wird als solche für die genannten Skeptiker*innen zugänglich.³²

Es muss hier aber mit Nachdruck betont werden, dass sich, wie die vorigen Analysen ergaben, die Beforschung der Achtsamkeit und deren Rezeption in erster Linie auf die Effekte beziehen. Aus der Rezeption folgt also nicht, dass Achtsamkeit wissenschaftlich *ist*, sondern dass ihre *Effekte* wissenschaftlich evaluiert werden. So sind zahlreiche Elemente der Übungsformen nicht wissenschaftlich begründet, sondern beziehen ihre Legitimation aus der Tradition – man denke nur an die Sitzhaltung, das Schließen der Augen, die Handhaltungen etc. Das bezieht sich auch auf die in der Achtsamkeitsströmung artikulierten Selbst-Welt-Modelle: Wie im vorigen Teil II ausführlich rekonstruiert wurde, werden in der Achtsamkeitsströmung unterschiedliche Selbst-Welt-Modelle artikuliert und diese gehen nicht völlig in *einer* kulturellen Quelle auf. Es soll daher nun im Folgenden ausgeführt werden, dass sowohl die Achtsamkeit I als auch die Achtsamkeit III als *spezifische* Aktualisierungen des Selbstmo-

31 | Damit soll allerdings nicht gesagt werden, dass die Einspeisung von Achtsamkeit in das Feld der Psy-Wissenschaften monokausal die Modulationen bewirkt. Hingegen wäre es aber verkürzt anzunehmen, dass die Achtsamkeitsströmung durch den wissenschaftlichen Zugriff Veränderungen unterworfen ist.

32 | Vgl. hierzu auch das Buch *Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. Hier heißt es direkt zu Beginn: »Meditation wird of dem Bereich der Religion und Esoterik zugeordnet, was bei skeptischen Zeitgenossen leicht zu einer ablehnenden Haltung führen kann. [...] In dem vorliegenden wird Buch wird Meditation gänzlich ohne dogmatisches Beiwerk dargestellt. Stattdessen wir eine moderne, aufgeklärte Sichtweise vertreten, die auf einer wissenschaftlichen Grundhaltung beruht.« (Ott 2010: 11)

dells und des Selbst-Welt-Beziehungsmodells der Entzauberung zu deuten sind. Die Achtsamkeit II – und damit auch Kabat-Zinns Achtsamkeitsmodellierung – hingegen durchkreuzt dieses Modell (vgl. dazu, Kapitel 13).

12.3 MEDITATION ALS WISSENSCHAFT (ACHTSAMKEIT I) UND DAS PUNKTFÖRMIGE SELBST (ACHTSAMKEIT III)

Achtsamkeitsmeditationspraktiken sind nicht nur Gegenstand der empirischen Wissenschaft, sondern sie werden selbst *als* wissenschaftliche Aktivität, als eine Wissenschaft des Geistes, modelliert. Das gilt in erster Linie, wie nun zu zeigen sein wird, für das distanziert-sezierende Selbst-Welt-Modell der Achtsamkeit I. Ein erster Hinweis auf das Verständnis von Achtsamkeit als Wissenschaft ist darin zu sehen, dass in der Achtsamkeit I die angestrebte achtsame Selbst-Welt-Beziehung mit der eines »Mikroskops« verglichen wird (vgl. Nyanaponika 1992: 34; Gunaratana 1993: 2, 77, 156). Insbesondere bei Nyanaponika und Goenka wird der Versuch unternommen, die Achtsamkeitsmeditation als Wissenschaft zu modellieren. Dabei unterscheiden sich die jeweiligen Versuche allerdings in Bezug auf die Eindeutigkeit dieser Analogie.

Bei Nyanaponika (1992) tritt die Analogisierung von Wissenschaft und Achtsamkeit in der von ihm genannten ersten Funktion der Achtsamkeit (»knowing the mind«) auf (vgl. auch ebd.: 36). In einer Passage schreibt Nyanaponika:

»This method of Bare Attention, so helpful to mind-knowledge and, through it, to world-knowledge, tallies with the procedure and attitude of the true scientist and scholar: clear definition of subject-matter and terms; unprejudiced receptivity for the instruction that comes out of the things themselves; exclusion, or at least reduction, of the subjective factor in judgement; deferring of judgement until a careful examination of facts has been made. This genuine spirit of the research worker, manifested in the attitude of Bare Attention, will always unite the Buddha-Dhamma with true science, though not necessarily with all the theories of the day.« (Ebd.: 39)

Achtsamkeit wird hier als eine reine, ungetrübte Beobachtung bestimmt, die er als genuin verwandt mit der objektiven, vorurteilsfreien und klaren und genauen wissenschaftlichen Beobachtung beschreibt. Achtsamkeit tritt somit nicht im Gewand des Exotischen, sondern als Kernelement der »westlichen« Wissenschaftlichkeit auf.³³

33 | Es muss angemerkt werden, dass Nyanaponika hier ein szientistisches Wissenschaftsverständnis voraussetzt. Er nimmt an, dass sich die Natur der Dinge von sich aus zeigt anstatt

Gleichzeitig bezieht sich die Analogisierung nur auf die erste Funktion der Achtsamkeit: Die zwei weiteren Funktionen – die Formung des Geistes gemäß der buddhistischen Doktrin hin zu einem sittlichen Selbst und die Befreiung des Geistes durch Einsicht – werden von Nyanaponika nicht mit dem Paradigma der Wissenschaftlichkeit in Verbindung gebracht.³⁴

Goenka hingegen schränkt die Affirmation und Analogisierung von Achtsamkeit und der wissenschaftlichen Beobachtung nicht ein. In seiner Anweisung zur Meditation heißt es: »One begins by learning to observe without reacting. Examine the pain that you experience objectively, as if it is someone else's pain. Inspect it like a scientist who observes an experiment in his laboratory.« (Goenka 2008: 44) Die objektive, neutrale und nüchterne Beobachtung ist nach Goenka für den gesamten Weg der Befreiung entscheidend. So stilisiert er auch den historischen Buddha zum Idealbild eines empirischen Wissenschaftlers: »[H]e started observing reality within the framework of his body like a research scientist, moving from gross, apparent truth to subtler truth, to the subtlest truth.« (Ebd.) Deutlich wird diese affirmative Position auch in einem Interview Goenkas, in dem er immer wieder betont, dass es sich bei der *vipassanā*-Meditation um Wissenschaft handle: »This is pure science.« (Goenka 2003b: 25)

Goenka kann diese Identifizierung aber nur durch eine entscheidende Differenz durchführen: In der Meditation wird demnach kein kognitives, abstraktes oder intellektuelles Wissen hervorgebracht, sondern ein auf meditativer Übung basierendes Erfahrungswissen (Goenka 2008: 27, 2003b: 12), das zugleich nicht mit einer spekulativen Philosophie verwechselt werden soll.³⁵ Diese Unterscheidung zwischen einem intellektuellen und einem erfahrungsbasierten Wissen spiegelt sich auch darin wieder, dass Goenka gelegentlich den Vergleichspartikel »like« verwendet, wenn er Wissenschaft und Meditation analogisiert (vgl. Goenka 2008: 44). Die »äußere Wissenschaft« wird also durch eine »innere Wissenschaft« ergänzt. Meditation als Wissenschaft wird

anzunehmen, dass bereits jede wissenschaftliche Beobachtung eine theoriegeleitete Beobachtung ist, wie viele gegenwärtige wissenschaftstheoretische Positionen annehmen würden.

34 | Es muss also im Gegensatz zu McMahan (2008: 206), der Nyanaponika schlicht unter das Paradigma der Meditation als Wissenschaft subsumiert, betont werden, dass der Vergleich der Achtsamkeit mit der wissenschaftlichen Beobachtung einen sehr beschränkten Bereich einnimmt. Nicht umsonst kritisiert Nyanaponika, wie im vorigen Teil deutlich wurde, einen vermeintlich einseitig scientistischen »Westen«.

35 | »It is not somebody's intellectual game – it is truth.« (Goenka 2003b: 10) An anderer Stelle heißt es: »This isn't a philosophy, it is the scientific truth which can be verified by one and all.« (Goenka 2003a: 108)

dabei als Zugang zu einer universell gültigen Wahrheit konzeptualisiert und damit von einer spekulativen Philosophie – aber freilich auch von auf einem ›Glauben‹ basierenden Religionen – abgegrenzt.³⁶

Die Konzeptualisierung der Achtsamkeitsmeditation als eine wissenschaftliche Methode des allgemeingültigen Erkenntnisgewinns basiert dabei auf einer spezifischen Modellierung der achtsamen Selbst-Welt-Beziehung. Die Achtsamkeit des Achtsamkeitsmodells I wurde im vorigen Teil bereits als distanziert-sezierende Qualität bestimmt. Sie fußt auf einer radikalen Trennung des Selbst von dessen Sinnesindrücken und *Meditationsobjekten*. Um diesen Aspekt genauer zu verstehen, seien zwei Passagen von Nyanaponika ausführlicher zitiert. Die erste Passage findet sich unter der Überschrift »Obtaining the Bare Object« (Nyanaponika 1992: 32), in der die Funktion der Achtsamkeit als ›reine Aufmerksamkeit‹ in der Hervorbringung gerade dieser reinen Objekte bestimmt wird:

»Bare attention consists in a bare and exact registering of the object. This is not as easy a task as it may appear, since it is not what we normally do, except when engaged in disinterested investigation. Normally man is not concerned with a disinterested knowledge of ›things as they truly are‹, but with ›handling‹ judging them from the view point of his self-interest, which may be wide or narrow, noble or low.« (Ebd.)

Wenig später heißt es dann wie folgt:

»A specimen of research that is to be examined with the help of a microscope has first be carefully prepared, cleaned, freed from extraneous matter, and firmly kept under the lens. In a similar way, the ›bare object‹ to be examined by wisdom, is prepared by Bare Attention. It cleans the object of investigation from the impurities of prejudice and passion; it frees it from alien admixtures and from points of view not pertaining to it; it holds it firmly before the Eye of Wisdom, by slowing down the transition from the receptive to the active phase of the perceptual or cognitive process, thus giving a vastly improved chance for close and dispassionate investigation.« (Ebd.: 34f.)

36 | Es sei in diesem Kontext zu erwähnen, dass auch der Dalai Lama Tenzin Gyatso und Matthieu Ricard die wissenschaftliche Funktion der Meditation propagieren. So fordert etwa der Dalai Lama neben der Dritten-Person-Perspektive der Wissenschaft die Erweiterung vor allem der Psychologie durch eine Erste-Person-Perspektive der Introspektion, die durch die analytische Meditation des tibetischen Buddhismus gegeben sei (vgl. Dalai Lama 2011). An der Umsetzung dieses Programms arbeitet die bereits erwähnte Tania Singer mit Matthieu Ricard (vgl. Klimecki/Ricard/Singer 2013).

An diesen Passagen wird deutlich, dass Achtsamkeit als eine Selbst-Welt-Beziehung modelliert wird, die die Erfahrungsobjekte ohne subjektive Verfälschung objektiv erfassen kann. Alles Subjektive – Emotionen, Vorurteile, Leidenschaften – muss demnach eliminiert werden, damit das Objekt klar und präzise kontinuierlich und unverfälscht beobachtet werden kann. Das Selbst wird dabei zur objektiven Beobachtung fähig, indem es sich in einem kontinuierlichen Prozess des Sich-Distanzierens übt. Das Selbst reflektiert die Welt gleich einem ungetrübten Spiegel.³⁷

In der Modellierung der Achtsamkeit als wissenschaftliche Beobachtung entsteht also das, was oben mit Charles Taylor als naturalistisches Selbstmodell der Entzauberung bestimmt worden ist: Ein Selbst, das sich durch ein »Vermögen der Objektivierung« (Taylor 2012: 309) auszeichnet.³⁸ Allerdings wird in der Achtsamkeit I diese naturalistische Quelle und deren Epistemologie lediglich selektiv aktualisiert. Denn aus der Distanzierung ergibt sich für die Achtsamkeit I nicht die willkürliche Verfügung über die verobjektivierten Erfahrungsinhalte. Die »auf Umgestaltung abzielende Haltung des Desengagements« (ebd.) wird gerade nicht vertreten. Vielmehr ist das Desengagement in ein soteriologisches, buddhistisches Programm eingebettet. Das wird zum einen daran deutlich, dass die distanziert-sezierende Beobachtung eine »Reinigung« des Selbst von moralischen verwerflichen Anteilen und damit einen der buddhistischen Doktrin gemäßen sittlichen Lebensvollzug ermöglichen soll. So

37 | Der Spiegel wird als Metapher für Achtsamkeit nicht nur von Nyanaponika (1992: 71) verwendet, sondern auch von Gunaratana (1993: 151) herangezogen: »Mindfulness is mirror-thought. It reflects only what is presently happening and in exactly the way it is happening. There are no biases.« Ähnliches wird im Kontext der *vipassanā*-Meditation gelegentlich mit der Metapher eines glatten Sees ausgedrückt, prominent etwa in dem von Jack Kornfield herausgegebenen Buch *A Still Forest Pool* (vgl. Chah 1985).

38 | Es sei hier auf eine interessante Studie des Religionswissenschaftlers Gottfried Rothermundt verwiesen, der in seiner Analyse des singhalesischen Gelehrten K. N. Jayatillekes und dessen Versuch, einen empiristischen Buddhismus zu modellieren, Folgendes feststellt: »Die unausweichliche Folge dieses Verfahrens [der skeptisch-empirischen, d. h. auf Meditation fußenden Erkenntnisgewinnung, Anm. J.S.] ist, daß bei ihm aus dem die wahre Erkenntnis, d. h. die Heilserkenntnis suchenden Menschen ein »abstraktes Subjekt« wird, das Welt und Wirklichkeit als exponiertes Individuum entgegensteht. [...] Die Inhalte, die dem von ihm vertretenen Erkenntnistypus entsprechen, sind »Besitz« des erkennenden Subjekts, welches über sie verfügt.« (Rothermundt 1979: 48f.)

grenzt sich Nyanaponika zugleich auch explizit von den ›säkularen Wissenschaften‹ ab.³⁹

»But the purpose of the Buddha is not the same as that of secular science which is limited to the discovery and explanation of facts. The Buddha's mind-doctrine, however, is not restricted to a theoretical *knowledge* of the mind, but it aims at the *shaping* of mind, and, through it, of life.« (Nyanaponika 1992: 39, Herv. im Original)

Zum anderen wird Achtsamkeit in den Dienst der Einsichtsgewinnung gestellt. Einsicht wird dabei als entscheidender Schritt für die Erlösung, das Erlöschen des Leidens (Pāli: *nibbāna*; Sanskrit: *nirvāṇa*), aufgefasst. Dieser Zustand des Erlöschens ist aber ein Zustand *jenseits* bedingter Erfahrungsobjekte, über die ein Selbst verfügen könnte.⁴⁰ Indem in der Meditation eine Selbst-Welt-Beziehung der Distanz eingeübt wird, erkennt – so die Logik der Achtsamkeit I – der*die Einzelne das Selbst und die Welt der buddhistischen Lehre entsprechend. Damit zielt die ›wissenschaftliche Beobachtung‹ der Achtsamkeit auf ein Konzept des Mystischen, die Verbindung des Einzelnen mit dem universellen Gesetz der Natur (Pāli: *dhamma*, Sanskrit: *dharma*).

Zweierlei ist daher festzuhalten: Achtsamkeit *entzaubert* zwar *diese* Welt, legitimiert sich aber durch das Versprechen einer *verzauberten* Welt. Die achtsame Selbst-Welt-Beziehung der Achtsamkeit I ist zwar durch eine Selbst- und Weltdistanzierung ausgezeichnet, zugleich wird aber ein über das Selbst hinausgehendes Weltbild angenommen, aus der sich der Imperativ der Reinigung und Erlösung ableitet. Damit erweist sich Achtsamkeit I als hybrides Modell: Sie präsentiert sich naturalistisch-wissenschaftlich, verliert aber ihr Fundament ohne den Glauben daran, dass das Leiden durch die direkte Einsicht in die Realität, wie sie die buddhistische Doktrin be-

39 | Nyanaponika führt an dieser Stelle aus, wie bereits angemerkt (vgl. Fußnote 15, S. 192), dass hierbei der Buddhismus der Psychologie verbunden sei, da es auch ihr um die praktische Anwendung von Wissen ginge.

40 | Es sei hier auch darauf hingewiesen, dass Nyanaponika eine Spaltung von Subjekt und Objekt kritisiert, obwohl er gleichzeitig von einer den Wissenschaften analogen objektiven Erfassung der Realität spricht: »In speaking here of ›objectifying‹ (i. e. having as object, taking as object), and of material and mental processes, we do so just for our practical purpose of analysis. These terms are not meant to express our advocating a dualism of subject/object and mind/matter. [...] In a world of conditionality, relativity and flux, as directly experienced in the practice of Bare Attention, those rigid notions will soon appear as quite incongruous.« (Nyanaponika 1992: 37)

schreibt, zu überwinden ist. Die Welt, auf die sich distanzierend bezogen werden soll, steht im Schatten einer Ordnung jenseits dieser.

Hier zeigt sich nun aber eine spezifische Verwandtschaft der Achtsamkeit I zu der Achtsamkeit III. Zwar ist in der Achtsamkeit III keine Emphase der Achtsamkeitsmeditation *als* Wissenschaft auszumachen, aber, wie im vorigen Kapitel deutlich wurde, verwertet sie zahlreiche wissenschaftliche Studien, durch die Achtsamkeit als eine durch empirische Studien fundierte Praktik propagiert werden kann. Die Einschreibung in die kulturelle Quelle der Moderne verläuft also auf zwei unterschiedlichen Ebenen: Während die Achtsamkeit I (in Teilen) vorgibt, wissenschaftlich zu sein, bedient sich die Achtsamkeit III der wissenschaftlichen Studien, um den Nutzen der Achtsamkeitsmeditationspraktiken zu betonen. Dieses, so habe ich im vorigen Teil II herauszuarbeiten versucht, hängt dabei aufs Engste mit dem affirmierten Selbstmodell der Achtsamkeit II zusammen: Sie modelliert ein Selbst, das über seine Zwecke selbst bestimmen und damit auch über die Achtsamkeit als Selbst-Welt-Beziehung verfügen kann. Damit aber, so kann nun gesagt werden, wird das von der Achtsamkeit I noch abgelehnte Moment des naturalistischen Selbst – das ›punktförmige Selbst‹, wie es Taylor nennt – gerade in der Achtsamkeit III aktualisiert.

Zusammenfassend lässt sich daher festhalten, dass sich die Achtsamkeitsströmung selektiv in das moderne kulturelle Modell der Entzauberung einschreibt. Während die Achtsamkeit I durch eine mit der wissenschaftlichen Beobachtung analogisierte Selbst-Welt-Beziehung ein gemäß der buddhistischen Doktrin sittliches Selbst zu trainieren versucht, das letztlich auf die Überwindung des Leidens abzielt, wird in der Achtsamkeit III der vermeintlich wissenschaftlich bewiesene Nutzen der Achtsamkeitspraktiken verarbeitet und dabei das kulturelle Modell des punktförmigen Selbst aktualisiert. In diesem Selbstmodell der Achtsamkeit III wird das Wollen des Selbst nicht problematisiert, sondern das Gute wird gerade in der verfügenden Verwirklichung des Selbst angesehen. In der Achtsamkeit II, die es nun im folgenden Kapitel zu untersuchen gilt, ist aber gerade dieses Hinterfragen des Selbst ein zentrales Moment: Sie fragt nach den ›authentischen‹ oder ›echten‹ inneren Regungen. Zwar beforschen die empirischen Wissenschaften die Achtsamkeit II, wie anhand von Kabat-Zinn gesehen, aber dennoch aktualisiert die Achtsamkeit II zugleich ein weiteres kulturelles Modell der Moderne: das romantische Selbst-Welt-Modell der Wiederverzauberung.