

# Zwischen Selbstermächtigung und politischer Sprachlosigkeit Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeit

JACOB SCHMIDT  
*Kongress Meditation & Wissenschaft*  
1.4.2022

## Kurz und knapp

Der Aufschwung der »Achtsamkeit« wurde getragen von blühenden Verheißungen – und begleitet von beißender Kritik. Diese Spannung begründet sich, so meine These, in den Selbst-Welt-Bildern der Achtsamkeit, die zwischen einer Selbstermächtigung des überforderten spätmodernen Individuums und einer politischen Sprachlosigkeit changieren. Vorrangig am Beispiel des populären Protagonisten der Achtsamkeit, Jon Kabat-Zinn, entfalte ich diese Perspektive im Vortrag.

*Keywords:* Politik; Jon Kabat-Zinn; Achtsamkeit

## 1 Einleitung

Es gab mal einen englischen romantischen Schriftsteller, William Wordsworth, der seine Biografie schreiben wollte. Aber immer, wenn er in der Gegenwart angekommen war, war er nicht mehr derselbe. Und da er nicht mehr derselbe war, sah er auch seine eigene Geschichte mit neuen Augen. Also fing er wieder von vorne an... Doch als er fertig war, war er wieder ein anderer geworden. Also...

Sie sehen schon, worauf das hinausläuft.

Ich kann nur sagen: Als ich jetzt nach 3 Jahren meine Dissertation für den heutigen Vortrag wieder aufgeschlagen habe, hatte ich auch gleich Lust, ein paar Dinge direkt neu zu schreiben. Vor allem wohl, da ich nach der Uni in ein neues Feld, die Politik, gewechselt bin – und da ich unter dem Eindruck der letzten fünf Wochen stehe, wie viele von Ihnen wahrscheinlich auch.

Aber keine Sorge: Ich habe mich beherrscht und mich nicht auf das Wordsworth'sche Karussell eingelassen. Ich werde Ihnen heute also nicht etwas völlig anderes erzählen als angekündigt. Aber zumindest will ich

doch meinen Fokus etwas verschieben und in der nächsten knappen halben Stunde eine zugegebenermaßen zugespitzte und vielleicht auch provokante These vorstellen.

Meine These ist nämlich, dass die Popularität der Achtsamkeitsbewegung oder -strömung durch drei entscheidende Faktoren zu verstehen ist:

Erstens durch die geschickte Modellierung der Achtsamkeit als eine für den »Westen« anschlussfähige Praxis, was ich als »Verweltlichung« beschreiben möchte;

zweitens durch eine zahnlose Selbstermächtigung, die den überforderten Individuen unserer Gegenwartsgesellschaft Abhilfe bietet und zugleich politisch oder strukturell wirkungslos oder wenig stachelig bleibt. drittens – und damit verbunden – erklärt sich die Popularität der Achtsamkeit durch eine »Verschleierung« ihres ethisch-politischen Programms, das ich als gesellschaftskritischen Individualismus bezeichnen möchte.

»Verweltlichung«, zahnlose Selbstermächtigung, gesellschaftskritischer Individualismus – diese drei Sub-Thesen gliedern auch meinen Vortrag heute.

Bevor ich aber auf diese einzeln eingehe, muss ich noch kurz etwas zu meinem grundsätzlichen kulturwissenschaftlichen oder soziologischen Ansatz sagen. – Das ist wichtig, denke ich, damit Sie auch nachvollziehen können, wie ich zu diesen Thesen komme – und damit ich eine wichtige Präzisierung und Einschränkung machen kann.

## **2 Wissenschaftlicher Ansatz und Daten**

Viele Kolleg\*innen in der Soziologie haben sich die Augen gerieben, wenn ich sagte, dass ich zum Thema Achtsamkeit promoviere. »Das sei doch ein psychologische Thema!«, hörte ich dann oft. Da hatten sie durchaus recht – zumindest gibt es ja in den letzten Jahren und Jahrzehnten vor allem psychologische und medizinische Arbeiten zum Thema.

Also, was konnte ich darauf als Soziologe erwidern?

Na, zum einen, ist ja just dieser Umstand eine außerordentlich ungewöhnliche Tatsache. Also, dass ursprünglich religiöse Praktiken plötzlich wie selbstverständlich im Zentrum der empirischen Wissenschaften stehen – zumal ja etwa die Psychologie dem Religiösen gegenüber ein recht kritisches Verhältnis hat.

Zum anderen aber – und das ist hier besonders entscheidend – gehen viele Achtsamkeitspraktiken und der Diskurs um Achtsamkeit deutlich über die psychologische Beforschung und den psychologischen Aspekt der Achtsamkeit hinaus: Moralische Fragen, philosophische und anthropologische Annahmen und auch kultur- und gesellschaftliche Reflexionen sind Teil

des Diskurses um Achtsamkeit. Ich bezeichne dieses Knäuel an Bildern und Annahmen als Selbst-Welt-Modelle. Damit meine ich konkret artikulierte Vorstellungen und Ideen über den Menschen, über die Welt, in der sie leben, und über die Selbst- und Weltbeziehung.

Diese Selbst-Welt-Modelle fungieren in meinem Ansatz als Scharnier für die Frage, wie sich Achtsamkeitspraktiken und unsere Gesellschaft und Kultur gegenseitig bedingen, wie sie miteinander verflochten sind.

Ich habe also einen konstruktivistischen Blick auf die Achtsamkeitspraktiken. Ich frage also nicht, was »wahr« ist – z.B.: »Gib es ein Selbst oder nicht?« – , sondern ich frage nach der gesellschaftlichen Bedeutung – z.B. also: In welchem gesellschaftlichen Kontext wird ein Selbstmodell des Achtsamen kommuniziert oder »vermarktet«.

Daraus ergibt sich eine Methode der Dezentrierung: Meine Analyse beginnt am Konkreten, den Achtsamkeitspraktiken, und erweitert davon ausgehend den Blick kulturell und gesellschaftlich und kehrt doch immer wieder ans Konkrete zurück, indem sie etwa Zeitdiagnosen an die konkreten Achtsamkeitspraktiken zurückbindet.

Apropos konkret: Ich habe in meiner Dissertation einen Korpus von 14 Achtsamkeitsbüchern aus verschiedenen Bereichen der Achtsamkeitsströmung untersucht. Sie sehen hier alle untersuchten Bücher auf der Folie.

Im Bereich der vipassana-Meditation habe ich z.B. den Klassiker *The heart of Buddhist Meditation* von Nyanaponika oder Bücher von Kornfield und Goldstein untersucht. Bücher von Thich Nhat Hanh aus dem Bereich der »Zen-Achtsamkeit«. Und aus dem Bereich der entbetteten oder säkularen Achtsamkeit Bücher von Jon Kabat-Zinn und anderen.

Wenn ich von der Achtsamkeitsbewegung oder »der« Achtsamkeit spreche, dann will ich übrigens weder alles unter einen Kamm scheren noch suggerieren, es gäbe »die eine« oder gar »die eine richtige« Achtsamkeitsdefinition. Vielmehr halte ich die Achtsamkeitsbewegung für heterogen. Ich konnte in meiner Dissertation zeigen, dass drei idealtypische Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeit differenziert werden müssen:

Erstens das sezierend-distanzierte Selbst-Welt-Modell, das im Kontext der vipassana-Meditation vorkommt. Durch die sezierend-distanzierte Beobachtung der Sinneswelt soll in diesem Modell das Leiden mittels einer sittlichen Vervollkommnung und mittels der befreienden Einsicht, etwa in die Vergänglichkeit der Dinge, überwunden werden. Das Versprechen des ersten Achtsamkeitsmodells ist: Vervollkomme das Selbst und sehe die Welt, wie sie ist, und Du wirst erlöst werden.

Zweitens das interessiert-sorgende Selbst-Welt-Modell, das sich über die drei Bereiche hinweg erstreckt. Die meditative interessiert-zugewandte Beobachtung dient dazu, das eigentliche Selbst und die Lebendigkeit und

Verbundenheit mit der Welt zu erfahren. Das Versprechen ist hier: Fühle und frage nach dem Besonderen und Du wirst das eigentliche Leben spüren.

Drittens das verfügend-funktionalistische Selbst-Welt-Modell, das ausschließlich im Bereich der entbetteten oder säkularen Achtsamkeit aufzufinden ist. Obwohl es Elemente der vorigen Modelle enthält, zielt die Übung letztlich auf ein Selbst, das über die Zwecke der Verwendung von Achtsamkeit frei verfügen kann. Hier ist das Versprechen: Mithilfe der achtsamen Tools kannst Du die inneren Hindernisse beseitigen, die Dich davon abhalten, deine Ziele und deine Zwecke zu verfolgen.

Zu den Bereichen und Modellen ließe sich viel sagen. Ich fokussiere mich heute aber v.a auf Jon Kabat-Zinn, Gründer des MBSR und der den meisten von Ihnen ja bekannt sein dürfte. Auch wenn ich Kabat-Zinn eher zum zweiten Modell der interessiert-sorgenden Achtsamkeit zähle, so ist seine Modellierung der Achtsamkeit doch ein Meilenstein für die Popularisierung der Achtsamkeit und damit auch für das dritte Modell, auf das meine These besonders zutrifft.

Kommen wir also zur Herleitung der ersten These: die »Verweltlichung«.

### 3 »Verweltlichung«

Kabat-Zinn hat das Kunststück vollbracht, Achtsamkeit für den westlichen Mainstream anschlussfähig zu machen. Dabei stand er, so meine ich, vor einer doppelten Schwierigkeit: Zum einen musste er gegen den Vorbehalt angehen, bei der Achtsamkeitsmeditation handele es sich um eine genuin religiöse oder gar esoterische Praxis. Dies stünde nämlich ansonsten im Widerspruch zu einem empirisch-wissenschaftlichen Weltbild. Zum anderen musste er Achtsamkeit vom damals weitverbreiteten Bild einer asketischen und weltabgewandten Praxis abgrenzen – ein Bild, das sich ausgehend von der frühen Rezeption vor allem des Theravāda-Buddhismus um 1900 fest im *Westen* verankert hatte. Dieses asketische Bild stünde ansonsten konträr zum hedonistisch-konsumistischen und arbeitsamen westlichen Lebensstil.

Kabat-Zinns Modellierung der Achtsamkeit hebelt diese Herausforderung durch eine »Verweltlichung« aus.

Damit meine ich einerseits seinen Versuch, Achtsamkeit konsequent aus dem Weltbild des Buddhismus in eine für das wissenschaftliche Weltbild anschlussfähige Sprache zu übersetzen, z.B. indem er *dukkha* zunächst gar nicht verwendet und stattdessen mit dem Begriff »Stress« einen seit den 30er-Jahren immer populäreren Diskurs aufnimmt. Ein anderes Beispiel wäre die empirische Evaluation von gesundheitsfördernden Effekten. Achtsamkeit lässt sich so als »wissenschaftlich fundiert« präsentieren.

Zum anderen meine ich mit Verweltlichung seine Modellierung der Acht-

samkeit als eine Praxis, die ihren primären Ort nicht im zurückgezogenen Retreat, sondern im Alltag hat – und gerade die achtsame Weltbeziehung in der Hinwendung zum Alltäglichen besteht. Das zeigt sich etwa an dem Konzept der »Impermanenz«: Statt von einer Vergänglichkeit zu sprechen, welches sich im Modell der distanziert-weltabgewandte Achtsamkeit findet, spricht Kabat-Zinn von *appreciation for the present moment* oder gar von *our appreciation of impermanence*.

Kurzum: Mit der Verweltlichung gelingt es Kabat-Zinn, Achtsamkeit sowohl gegen eine säkulare Skepsis als auch gegen das Vorurteil der Weltabgewandtheit zu behaupten.

Vor allem aber modelliert er Achtsamkeit als ein Angebot, das in unserer modernen Welt auf fruchtbaren Boden fallen konnte. Damit komme ich zur nächsten These: die zahnlose Selbstermächtigung.

## 4 Zahnlose Selbstermächtigung

Die meisten von mir untersuchten Achtsamkeitsbücher durchzieht eine welt- oder gesellschaftskritische Note. Und das gilt ganz besonders für die Bücher von Kabat-Zinn. Im Fokus steht bei ihm die Diagnose einer gehetzten, beschleunigten Welt, die die Menschen überfordere.

Und in der Tat: Diese Problembeschreibung deckt sich ja mit der Alltagserfahrung und mit soziologischen Gegenwartsdiagnosen. Auch wenn die Diagnose »Es wird alles immer schneller!« die Moderne stetig begleitet hat, ist vor allem in den letzten 30 Jahren ein rasanter Beschleunigungsschub festzustellen. (Interessanterweise also parallel zum Aufschwung der Achtsamkeit.)

Dieser Beschleunigungsschub hat jedenfalls zu einer Zeiterfahrung geführt, die ich als gefüllt-bedrängte Gegenwart beschreibe.

Gefüllt ist diese Gegenwart durch die Explosion von Kommunikationsmöglichkeiten, der beschleunigten Mobilität (Stichwort Flugzeuge) und der medialen Überwindung von Raum und Zeit, so dass auch das vormals Entfernte live auf unseren Bildschirmen zu verfolgen ist.

Bedrängt ist diese Gegenwart durch die Menge an Informationen und Deadlines, die nicht alle bearbeitet werden können, von dem Druck, sich an alle technologischen und sozialen Änderungen anpassen zu müssen, und von bedrohlichen Zukunftsperspektiven wie der Klimakrise.

So gesehen ist ein überfordertes Individuum nur zu verständlich. Entweder man versucht, im Hamsterrad mitzuhalten und droht dabei auszubrennen, oder aber man steigt aus – und droht damit zumindest teilweise die Verbindung zur Welt zu verlieren. Letzteres hat bereits vor 100 Jahren Georg Simmel, einer der Klassiker der Soziologie, in seinen Essays zur Großstadt

beschrieben: Die Reizüberflutung führe zu einer spezifischen Indifferenz zur Welt, einer Gleichgültigkeit, die er Blasiertheit nennt.

Um es etwas abstrakter auszudrücken: Die Beschleunigung bzw. die gefüllt-bedrängte Gegenwart bedingt daher tendenziell einen Selbst- oder einen Weltverlust.

Achtsamkeit verspricht hier eine Alternative, nämlich: Eine erfüllt-offene Gegenwart ist möglich! Möglich durch Achtsamkeitspraktiken und das Einüben von Gelassenheit. Um das mit den Begriffspaaren von Kabat-Zinn zu sagen: *being* statt *doing mode*; *response* statt *reaction*. Kurzum: Ich sehe bei der Popularisierung der Achtsamkeit das Versprechen von Freiheit und Selbstermächtigung als zentralen Faktor an, also das Versprechen, als Individuum auch in dieser beschleunigten Welt selbstwirksam zu sein.

Warum aber spreche ich von einer »zahnlosen« Selbstermächtigung? Dafür gibt es zwei Gründe. Fangen wir mit dem offensichtlicheren und mit einer kleinen Anekdote an.

Ich saß 2014 in Israel in einem 14-tätigen vipassana-Retreat der Mahasi-Tradition – einigermassen zufällig und ohne viel Vorerfahrung. Eine durchaus intensive Erlebnis, wie sich viele von Ihnen hier wahrscheinlich vorstellen oder erinnern können: Schmerzen, Langeweile, Zweifel. Das ganze Programm. Und Momente mir bis dahin unbekannter Ruhe und Lebendigkeit.

Aber ich erzähle das hier nicht wegen der Zeit im Retreat, sondern wegen der Zeit danach, als ich wieder zurück in Tel Aviv war, in dieser tosenden Metropole. Hatte mich die Reizüberflutung vor dem Retreat noch ziemlich ausgelaugt, so war für mich plötzlich das Leben im Großstadtgetummel viel leichter zu ertragen. Mein Geist schien all die Reize schneller und entspannter verarbeiten zu können, so als ob in einem Rechner ein neuer CPU eingebaut worden wäre – und ein Grafikchip der neuesten Generation. Ich nahm das Getummel klarer wahr – und doch trafen mich die tausenden Reize nicht mehr bis ins Mark. Es war ein angenehmer Puffer zwischen mich und die Stadt getreten. Hatte ich zuvor noch einen »Kultur-Schock« befürchtet, so fühlte ich mich nach dem Retreat in diesem lauten, hastigen Gewusel seltsam wohl.

Gerade das faszinierte mich soziologisch. Und gerade das ist es, was aus soziologischer Perspektive zu etwas Rückhaltung bei dem Versprechen der Selbstermächtigung mahnt. Denn aus der zeitsoziologischen Perspektive lässt sich dann Achtsamkeit recht nüchtern als eine Anpassung an die Beschleunigungsgesellschaft deuten. Sprich: Wenn die Reize einen nicht mehr so tangieren, kann sich das Hamsterad munter weiterdrehen.

Etwas breiter gefasst: Um in dieser Welt gut klarzukommen, braucht man eine »situative Identität« oder »flexible Persönlichkeit«, wie die Zeitsoziolo-

gie das nennt. Diese orientiert sich nicht mehr an einem festen Lebensplan, sondern gestaltet ihr Leben aus dem Hier-und-Jetzt heraus. Metaphorisch und mit dem von Kabat-Zinn verwendeten Bild gesprochen: »You can't stop the waves, but you can learn to surf.«

Soziologisch gesehen ist diese Selbstermächtigung also wenig stachelig. Und dafür gibt es noch einen zweiten Grunde: die politischen Sprachlosigkeit.

Um die These der politischen Sprachlosigkeit zu erläutern, möchte ich noch mal einen Schritt zurück und genauer darauf schauen, wie Kabat-Zinn die Notwendigkeit und Dringlichkeit der Achtsamkeit genau begründet oder legitimiert – das gilt im Übrigen auch für die anderen von mir untersuchten Bücher in unterschiedlicher Intensität.

Kabat-Zinns Legitimationsstrategie beginnt mit einer Diagnose des Leidens:

Stress, »Dis-Ease« oder in späteren Arbeiten auch mit dem buddhistischen Termini *dukkha*. Die Leidensdiagnosen belässt Kabat-Zinn aber nicht auf der individuellen, psychologischen oder medizinischen Ebene.

Sie werden vielmehr, zweiter Schritt, eingebettet in verschiedentlich ausbuchstabierte kulturelle, gesellschaftliche und ökologische Krisendiagnosen. Wie bereits gesehen bettet Kabat-Zinn dabei seine Leidensdiagnose vor allem in die Gesellschaftsdiagnose einer zunehmenden Beschleunigung ein.

Aber auch wenn Kabat-Zinn – und das ist der dritte und springende Punkt – diese gesellschaftskritische Rahmung explizit und ausführlich beschreibt, taucht doch letztlich immer eines als Angelpunkt einer möglichen Transformation auf: der menschliche Geist oder die Psyche. (Übrigens nennt das Nyanaponika »mind doctrine«.)

Auf Grundlage dieser Annahme wird es dann auch erst sinnvoll – der vierte und letzte Punkt – eine psychologische Ätiologie auszuführen, also Annahmen darüber zu treffen, was zu dem Leiden führt: etwa *inneres Verschießen*, der *doing mode* oder der *automatic pilot*.

Kurzum: Das ist ein Reduktionismus. Kabat-Zinn benennt zwar eine gesellschaftliche Ebene, doch letztlich ist Achtsamkeit die Lösung der Transformation. Anders gesagt: In seiner Modellierung kommt die sozial strukturierte, kulturell geprägte und ökonomisch durchdrungene Welt lediglich als Epiphänomen vor.

Dieser Reduktionismus birgt die Gefahr, dass eine womöglich erreichte Selbstermächtigung des Individuums mit einer politischen Sprachlosigkeit einhergeht. Denn wenn gesellschaftliche Diagnosen lediglich psychologisch verstanden werden und als individuell lösbar erscheinen, wird beispielsweise die Diagnose einer Beschleunigung der Welt unter der Hand zu einem

psychisch zu bearbeitenden Problem und gerade nicht politisch addressierbar.

Diese Tendenz verschärft sich noch, wenn dabei vermeintlich allgemeingültige Theorien über den Menschen oder das Sein angeführt werden. Ein Beispiel wäre das oben angeführte Surfen, das Kabat-Zinn letztlich auf die Annahme einer universalen und fundamentalen Impermanenz zurückführt.

Die Vermengung aber von historisch-gesellschaftlichen und fundamental-ontologischen Strukturen – also etwa von Beschleunigungsgesellschaft und einer Grundannahme wie *die Welt ist Veränderung* – führt zur Gefahr der Naturalisierung bestehender Verhältnisse. Sprich: Die Beschleunigungsgesellschaft samt ihrer flexiblen Lebensverhältnisse wird als Ausdruck fundamentaler Unbeständigkeit erkannt, anstatt sie als konkrete, historisch gewordene und gemachte Struktur zu verstehen, die in ihrer Gemachtheit auch benannt und verändert werden könnte.

So gesehen ist die Selbstermächtigung der Achtsamkeit politisch gesehen relativ zahnlos. Sie kann so auch in verschiedenen Bereichen implementiert werden, ohne gleich »das System« oder die »soziale Rahmung« – also z.B. dem Unibetrieb oder das Unternehmen – in Frage zu stellen. Damit komme ich zur dritten These: der gesellschaftskritische Individualismus.

## 5 Gesellschaftskritischer Individualismus

Wie vollzieht sich eigentlich gesellschaftlicher Wandel? Dazu gibt es in der Soziologie unendlich viele Abhandlungen. Grundsätzlich stehen Theorien, die beim Individuum anfangen, Theorien gegenüber, die bei der Gesellschaft oder »den Strukturen« ansetzen. Diese Theorien stehen meist inhaltlich wie historisch politischen Positionen nahe – etwa dem Liberalismus oder dem Marxismus.

Die Transformationstheorie der Achtsamkeit lässt, so lässt sich jetzt ableiten, als ein gesellschaftskritischer Individualismus bezeichnen. Wobei dieser Individualismus sogar radikal ist. Denn es wird nicht nur das Individuum zum Dreh- und Angelpunkt der Transformation erhoben. Vielmehr gibt es keine Vorstellung von etwas Institutionellem, worauf denn die individuelle Transformation kumulieren könnte.

Dieser gesellschaftskritische Individualismus ist also kein bottom up-Ansatz, wie ihn häufig Graswurzelbewegungen vertreten. Die Gesellschaft wird rein additiv als Versammlung Einzelner verstanden, womit sich der Begriff *Gesellschaft* letztlich erübrigt. Es klafft eine unüberbrückbare Lücke zwischen einem selbstermächtigten Individuum und einem inhaltlosen Gesellschaftsbegriff oder zwischen dem Lokalen und einem ungreifbaren Globalen. Beispielsweise eben, wenn Kabat-Zinn Achtsamkeit ernstzuneh-



mender Probleme der Welt benennt, aber eben das Individuum zum Angelpunkt erhebt.

Worauf es mir hier ankommt: Auch just dieser Ansatz, der die Arbeit am Individuum forciert, bleibt eine ethisch-politische Position. Es mag zwar in einer liberalen und individualistischen Gesellschaft plausibel erscheinen, gegen Stress Achtsamkeit ins Felde zu führen, aber das ist voraussetzungsreich. Weshalb soziale Probleme wie Ungleichheit oder die Beschleunigung des Lebenstempos infolge von ökonomischen Wachstumsregimen gerade in meditativen Praktiken und nicht etwa in gewerkschaftlicher Partizipation angegangen werden sollten, bleibt vor allem eines: erklärungsbedürftig bzw. eine Frage des zugrundegelegten Transformationsmodells.

Ich möchte hier keinem bestimmten Modell das Wort reden. Wohl aber möchte ich sagen, dass über eine solche ethisch-politische Position in einer pluralistischen Demokratie diskutiert und gestritten werden kann und muss – und ich denke gerade in Zeiten wie diesen.

Gerade diese Streitbarkeit spricht aber einen wunden Punkt an. Denn Achtsamkeit übt sich – und das in vielen Kontexten unter Umständen auch völlig zurecht – im Zuhören, im Verständnis und in der Einsicht –, nicht aber im Streitgespräch.

Dabei scheint mir zudem die offensiv vorgetragene und vermeintliche wissenschaftliche Fundierung problematisch zu sein. Als ethisch-politische Position des gesellschaftskritischen Individualismus ist Achtsamkeit weder wissenschaftlich begründet noch unausweichlich oder gar alternativlos. Auf das Problem des überbordenden Stresses etwa in Bildungseinrichtungen, Unternehmen und in privaten Lebensvollzügen gibt es viele Möglichkeiten zu reagieren und verschiedene soziale Ebenen, auf denen gehandelt werden könnte.

Ob Achtsamkeit ein oder der Lösungsansatz sein sollte, ist keine empirische oder wissenschaftliche, sondern vorrangig eine deliberativ zu bearbeitende Frage.

Und damit komme ich bereits zum Schluss.

## 6 Abschluss

*Wherever You Go, There You Are* – mit dem Titel von Kabat-Zinns zweitem Buch lässt sich der Kern meines Vortrags zusammenfassen: Egal wo und in welcher Gesellschaft das Individuum lebt, es ist beides zugleich – das Problem und die Lösung. Ich habe daran heute so einige kritische Punkte aufgezeigt, möchte aber nicht ganz so düster enden.

Denn das soeben angeführte deliberative Moment lässt sich auch andersherum und produktiv denken: Wenn Achtsamkeit in bestehende Insti-

tutionen eingeführt wird, kommt es unweigerlich zu konkreten, manifesten Widersprüchen – etwa zwischen Leistungsdruck innerhalb der Universitäten einerseits und einer Haltung der Gelassenheit und Ruhe andererseits.

Als ich beispielsweise nach 2014 aus dem Retreat zurück in die turbulente und hektische Stadt kam, reagierte ich deutlich gelassener auf die ganze Reizüberflutung – aber auch auf Zeiten des Nichts-Tuns, der Pausen und, so könnte ich es etwas pathetisch sagen: Ich sah diesen Trubel auch mit etwas anderen Augen.

Wenn nun diese Widersprüche gerade nicht individualisiert würden, könnten diese von Achtsamkeitspraktiken hervorgebrachten Spannungen auch einen soziologischen Lern- und Reflexionsprozess anstoßen. Es müsste dann um die Frage gehen, wie sich solche Erfahrungen in eine Sprache übersetzen ließen, mit der öffentlich und politisch diskutiert und gestritten werden könnte. Etwa: Welche politischen Entscheidungen haben den Leistungsdruck an Unis erhöht? Oder: Weshalb ist die politische Kommunikation so getrieben und lässt so wenig Raum für Nachdenklichkeit? Oder nach der Rückkehr in die Großstadt: Warum ist denn das »Nichts-Tun« gesellschaftlich so in Misskredit geraten? Bräuchten wir nicht vielmehr ein Recht auf Nichts-Tun oder Faulheit?

Sie sehen schon, ich hätte da so ein paar Ideen. Wenn da mal nicht immer diese drängende Arbeit dazwischengrätschen würde...

Vielen für ihre Aufmerksamkeit!