

AFFECTIVE SOCIETIES

Elgen Sauerborn

Die Politisierung von Achtsamkeit

Extinction Rebellions gefühlvolle Protestpraktiken

SFB 1171 Working Paper 02/21

Berlin 2016 – ISSN 2509-3827

SFB *Affective Societies* – Working Papers

Die Working Papers werden herausgegeben von dem an der Freien Universität Berlin angesiedelten Sonderforschungsbereich 1171 *Affective Societies – Dynamiken des Zusammenlebens in bewegten Welten* und sind auf der Website des SFB sowie dem Dokumentenserver der Freien Universität Berlin kostenfrei abrufbar:

www.sfb-affective-societies.de und **<http://edocs.fu-berlin.de>**

Die Veröffentlichung erfolgt nach Begutachtung durch den SFB-Vorstand. Mit Zusendung des Typoskripts überträgt die Autorin/der Autor dem Sonderforschungsbereich ein nicht-exklusives Nutzungsrecht zur dauerhaften Hinterlegung des Dokuments auf der Website des SFB 1171 sowie dem Dokumentenserver der Freien Universität. Die Wahrung von Sperrfristen sowie von Urheber- und Verwertungsrechten Dritter obliegt den Autorinnen und Autoren. Die Veröffentlichung eines Beitrages als Preprint in den Working Papers ist kein Ausschlussgrund für eine anschließende Publikation in einem anderen Format. Das Urheberrecht verbleibt grundsätzlich bei den Autor/innen.

Zitationsangabe für diesen Beitrag

Sauerborn, Elgen (2021). Die Politisierung der Achtsamkeit. Extinction Rebellions gefühlvolle Protestpraktiken. *Working Paper SFB 1171 Affective Societies 02/21*.

Static URL: <https://refubium.fu-berlin.de/handle/fub188/17614>

Working Paper ISSN 2509-3827

Diese Publikation wurde gefördert von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG).

Sonderforschungsbereich 1171
Affective Societies
Freie Universität Berlin
Habelschwerdter Allee 45
14195 Berlin

E-Mail: office@sfb1171.de

DFG Deutsche
Forschungsgemeinschaft

Die Politisierung von Achtsamkeit

Extinction Rebellions gefühlvolle Protestpraktiken

Elgen Sauerborn

11.03.2021

Abstract

Die Klimaschutzbewegung Extinction Rebellion (XR) bringt neben ihrem radikalen Protest durch zivilen Ungehorsam auch Narrative und Praktiken der Achtsamkeit zum Einsatz. Bewegungsinterne Leitlinien umfassen zahlreiche standardisierte und achtsamkeitsbasierte Gefühlsvorgaben und Selbsttechniken, die zum Zweck eines nachhaltigen Zusammenlebens vor allem das Wohlbefinden der Einzelnen forcieren. Diese subjektzentrierte Perspektive rückt vor dem Hintergrund von XRs politischem, an Gemeinwohl orientiertem Ansatz das gegenwärtig höchst populäre Gefühlsprogramm in ein neues Licht. Angesichts der soziologischen Kritik an der Achtsamkeit, die vorrangig deren Tendenz zur Entpolitisierung, Privatisierung und verstärkten Eigenverantwortung anprangert, wirft XRs neuartige, politisierte Rezeption zahlreiche Fragen auf. Der Beitrag zeigt daher anhand einer qualitativen Analyse von öffentlichen Dokumenten und Regelwerken, inwiefern die für ihre individualistische Disposition kritisierte Achtsamkeit in einem politischen Kontext eingesetzt wird und welche ambivalenten Folgen daraus sowohl für die Klimabewegung als auch das Konzept der Achtsamkeit selbst hervorgehen. Darauf aufbauend wird dargelegt, wie institutionalisierte Gefühlsprogramme in einer dezentral organisierten Bewegung ordnungsbildend und als Kontrollinstanz wirken können.

1. Einleitung

„We are all connected with each other and with Mother Earth. But our beautiful planet is suffering, it is exhausted and many species are threatened with extinction. Therefore we want to show international solidarity. Our actions will echo around the world. And so we want to come together to meditate on a more peaceful world and future, to connect with compassion and love for all living beings and to recharge our batteries for further actions.“ (Extinction Rebellion Deutschland 2021)

Meditieren gegen den Weltuntergang – nach diesem Prinzip klingt so mancher Auszug aus dem Protestprogramm der 2019 entstandenen Klimaschutzbewegung Extinction Rebellion (XR). Friedlich meditierende und Yoga praktizierende Aktivistinnen markieren zunehmend das öffentliche Erscheinungsbild der Bewegung, die doch eigentlich für ihre drastischen und ausdrucksstarken Protestpraktiken wie Straßenblockaden, Massenverhaftungen und der Fixierung von Protestierenden bekannt ist. Dass nun ausgerechnet diese, oftmals als besonders radikal etikettierte, Gruppierung friedliche Gefühlszentrierung und behagliches Zusammensein auf ihre politi-

sche Agenda schreibt, mag zunächst überraschen. Doch ein Blick in das Innenleben von XR offenbart eine äußerst gefühlsbetonte, fürsorgende und ausdifferenzierte Affektkultur, die als Teil eines umfassenden Nachhaltigkeitskonzepts ausdrücklich das Wohlbefinden der Einzelnen in den Blick nimmt. Für eine lebenswerte Zukunft genügt es den Aktivistinnen nicht, Klimawandel und Artensterben zu bekämpfen. Eher streben sie einen elementaren kulturellen Wandel zum Zwecke eines nachhaltigen Lebensstils an, der aus der gezielten Thematisierung, Herstellung und Regulierung von Gefühlen der Einzelnen resultieren soll. Damit stützt sich XR auf gegenwärtig höchst populäre Formen und Techniken der Gefühlsbildung, die in therapeutischen Narrativen wie dem der (Selbst-)Fürsorge und Achtsamkeit und damit zusammenhängend in Praktiken wie Meditation und Yoga ihren Ausdruck finden. Folglich rücken sie individuelle Gefühle in den Fokus, um ihr politisches, global wirksames Ziel zu erreichen: Wie passt das zusammen?

Mit der Anwendung einer ausdifferenzierten Programmatik, die sich der gezielten und expliziten Gefühlsbildung und -steuerung widmet, greift XR zunächst ein Gegenwartsphänomen auf, das auch in zahlreichen anderen gesellschaftlichen Bereichen zu beobachten ist (Röttger-Rössler 2019) und sowohl soziale, politische als auch ökonomische Dimensionen umfasst. Die Lehre und Praxis der Achtsamkeit ist dabei ein besonderes Beispiel, das nicht nur in der Klimabewegung zunehmend an Popularität gewinnt (Purser 2019). Achtsamkeit gilt als anerkannte Methode zur Stressreduktion und Burn-Out-Prävention, weshalb Maßnahmen zur Vermittlung dieses Programms nicht nur längst Standard in Organisationen wie Unternehmen, sondern häufig auch die erste Wahl sind, wenn es um die Bewerkstelligung von individuellen Krisen oder die Veränderung von als belastend oder festgefahren empfundenen Alltagsmustern geht (Badham & King 2019).

Aufgrund dieser breiten und stetig ansteigenden Rezeption des ursprünglich buddhistischen Meditationsprogramms wird Achtsamkeit zunehmend zu einem soziologisch höchst relevanten Gegenstand. In diesem vergleichsweise noch sehr jungen Forschungszweig tritt vor allem die Kritik an der wachsenden Entpolitisierung von Stress und Erschöpfung und die damit einhergehende Privatisierung von gesundheitlicher Verantwortung und körperlichem und emotionalem Wohlbefinden in Erscheinung (Forbes 2019; Purser 2019; Wagner 2015). Wenn nun jedoch, wie in jüngster Vergangenheit zu beobachten ist, Techniken und Praktiken der Achtsamkeit auch in Kontexten politischer Protestkulturen mehr und mehr zum Einsatz kommen, ergeben sich neue Rückfragen an die soziologische Untersuchung des Gefühlsprogramms. Die hier entstehenden Paradoxien und Unklarheiten kommen besonders anschaulich

anhand der Narrative und Protestpraktiken der dezentral organisierten Bewegung XR zum Ausdruck.

Explizit setzen die Aktivistinnen auf den Einsatz emotionaler Selbststeuerung und -thematisierung als Teil ihres radikalen Protests. Dabei geht es neben dem Umgang mit Angst, Wut und Trauer über das befürchtete nahe Ende der Welt auch um die gezielte Herstellung von Gefühlen. So soll ein bewegungsinternes Programm namens „Regenerative Culture“, das ausdrücklich Werte der Empathie und Achtsamkeit sowie diesbezügliche Handlungsvorgaben umfasst, zur erhöhten emotionalen Reflexivität (Neckel 2014) der Demonstrierenden beitragen und damit die mentale Gesundheit der Einzelnen stärken. Mit der Fokussierung auf affektive Gefühls- und Körpertechniken wie Achtsamkeitsmeditationen und Yoga-Übungen fordern XR somit bisherige Vorstellungen von Protest heraus und greifen gesellschaftliche Diskurse auf, in denen die subjektzentrierte Steuerung von Körpern, Affekten und Emotionen im Umgang mit gesellschaftlichen Problemen immer mehr ins Zentrum der Aufmerksamkeit rückt (Penz & Sauer 2016; Sauerborn 2019). Gleichzeitig treten hier Widersprüche zutage, die sich vor allem im Spannungsverhältnis zwischen der Angst vor einem drohenden Weltuntergang und der achtsamen, individualisierten Fokussierung auf das *Hier und Jetzt* manifestieren. Dies wirft neue affekt- und emotionssoziologische Fragen auf: Inwiefern kann Achtsamkeit, die in ihrer gegenwärtigen Rezeption vermehrt in individualisierten, neoliberalen und entpolitisierenden Kontexten zur Selbstoptimierung genutzt wird, als politisches Werkzeug von Protestbewegungen wirken? Woher kommt diese starke Subjektzentrierung und welchen Zweck erfüllt sie? Wie passt die gegenwärtige Kultur der therapeutischen Selbstfürsorge, auf der der breite Erfolg der Achtsamkeit fußt, in politische Kontexte und welche Rolle spielt die Einzelne im globalen Kampf gegen den Klimawandel?

Anhand einer empirischen Analyse öffentlicher Dokumente und Veranstaltungsmaterialien von Extinction Rebellion wird im Folgenden nachgezeichnet, inwiefern XRs Gefühlsprogramm nicht nur eine neue Rezeption und Deutung der Achtsamkeit offenbart, die über die reine *Arbeit am Selbst* hinausgeht. Das standardisierte Gefühlsregelwerk der Bewegung ist darüber hinaus auch ein anschauliches Beispiel dafür, wie der stark reglementierte Umgang mit Emotionen und Affekten genau in solchen Kontexten ordnungsbildend und als Kontrollregime wirken kann, in denen Autoritäten und Hierarchien eher ablehnend gegenüber getreten wird.

2. Reflexive Gefühlsprogramme als Gegenwartsphänomen

Programme, in denen Gefühle gezielt thematisiert, hergestellt und gesteuert werden, sind häufig Teil von Strategien, das Selbst zu ändern, zu optimieren und widerstandsfähig beziehungsweise resilient zu machen (Bröckling 2017). Hintergrund dieser *Arbeit am Selbst* ist die Nutzung und In-Wert-Setzung von Gefühlen und damit verbunden eine zunehmende emotionale Reflexivität (Neckel 2014), die Emotionen als Ressourcen verwertet und so deren Ökonomisierung und Kommodifizierung (Hochschild 2006) untermauert. In diesen gesellschaftlichen Prozessen werden Gefühle nicht mehr allein als etwas natürliches oder körperliches erachtet, sondern durch ihre kognitive Steuer- und Veränderbarkeit in einen funktionalen Kontext gerückt. Diese Nutzung von Gefühlen tritt wiederum als Teil von bereits Jahrzehnte andauernden Prozessen der Personalisierung, Psychologisierung (Sennett 2008 [1977]) und Therapeutisierung (Illouz 2006; 2009) hervor, die längst über die Verhandlung von Pathologien hinausgeht und vielmehr als ein gesellschaftlicher Imperativ zugunsten dessen, was gegenwärtig als gesund erachtet wird, betrachtet werden muss (Anhorn & Balzereit 2016). Notwendiger Bestandteil dessen ist außerdem die zunehmende Bedeutsamkeit der bewussten Selbstthematisierung, die sich häufig auf die reflexive Wahrnehmung der eigenen Gefühle stützt (Neckel 2014). Ein gegenwärtig besonders prominentes Beispiel dafür, wie Emotionen und Affekte auf der Grundlage einer reflexiven Beobachtung und Fokussierung des Selbst systematisch gebildet werden, ist Achtsamkeit. Dieses Programm ist kaum mehr aus populären und therapeutischen Ansätzen, in denen es beispielsweise um einen besseren Umgang mit (Alltags-)Stress, persönlichen Krisen oder genereller Unzufriedenheit geht, auszublenzen. Aufgrund ihrer heterogenen und breiten Einsatzbereiche soll Achtsamkeit nicht mehr allein eine Dämpfung von intensiven Gefühlen, sondern auch eine Steigerung von individuellen Ressourcen und Fähigkeiten fördern (Forbes 2019; Purser 2019). Damit verschiebt sich die Funktionalität von Achtsamkeit als eine reine Selbsttechnik hin zu einem politisch und ökonomisch wirksamen Instrument der Gefühlsoptimierung.

2.1 Achtsamkeit als reflexives Gefühlsprogramm

Achtsamkeit beschreibt einen Geistes- oder Bewusstseinszustand, der auf eine buddhistische Meditationspraxis zurückgeht und als gegenwärtige, säkulare Anwendung dieser Praxis verstanden werden kann (Boldt 2017). Zurzeit sicher eine der populärsten Form der westlichen Rezeption von Achtsamkeitsmeditationen ist das von

dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn entwickelte Programm der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). MBSR wurde in den 1970er Jahren, relativ losgelöst von dem eher spirituellen buddhistischen Hintergrund der Achtsamkeit entwickelt und gilt, ähnlich wie die Mindfulness-Based Compassion Therapy (MBCT) und die Acceptance and Commitment Therapy (ACT) als wichtiger Teilbereich der Psychotherapie. Die Programme haben jedoch auch in zahlreiche andere Lebensbereiche Einzug gefunden, wie beispielsweise in die Arbeitsorganisation (Badham & King 2019) oder Kindererziehung (Snel 2013). Unzählige Ausarbeitungen von Achtsamkeit für spezielle Gruppen und Kontexte tragen zu der breiten Rezeption dieser Praxis bei. Dazu zählen Anwendungen für selbstständige Kreative (Berzbach 2013), für Coaches (Chaskalson & McMordie 2018), Führungskräfte (Dickman & Stanford-Blair 2008) oder Gefängnisinsassen (Perelman et al. 2012). Insbesondere im Unternehmenskontext erfreut sich Achtsamkeit immer mehr Beliebtheit. So stößt beispielsweise *Google* mit seinem speziell von und für seine Mitarbeiterinnen entwickelten Programm “Search Inside Yourself” (Tan 2015) auf breites Interesse, das sich vor allem in den Bestseller-Verkaufszahlen des gleichnamigen Buches abzeichnet.

Der Begriff Achtsamkeit steht in der gegenwärtigen Anwendung nicht allein für eine buddhistische Meditationspraxis oder das standardisierte MBSR-Programm, sondern umfasst eine ganze Bewegung, die beispielsweise Kucinkas (2019) als “contemplative movement” bezeichnet. Darunter finden sich buddhistisch inspirierte Programme, wie eben die Achtsamkeit oder andere Formen von “mind trainings”, die auf die Schulung der nicht-urteilenden Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment abzielen. Als weitere damit verflochtene Traditionen können auch Yoga, Psychologie und Neurowissenschaften gezählt werden (vgl. ebd., S. 4).

Der Bewusstseinszustand, der durch Achtsamkeit angestrebt wird, beruht in erster Linie auf einer aufmerksamen und wertfreien Wahrnehmung und Beobachtung der eigenen Emotionen, Empfindungen und Gedanken (Kabat-Zinn 2019). Im Zentrum steht dabei das Subjekt: “das wichtigste Ziel der Achtsamkeitspraxis ist, in Kontakt zu kommen mit sich selbst” (Kabat-Zinn 2015, S. 19). Dies soll einen holistischen Blick auf Körper, Geist und die Gefühle ermöglichen. Es wird angestrebt, “innerlich ruhig zu werden und in einen Zustand tiefer, anhaltender Entspannung und innerer Harmonie zu kommen, in dem wir uns wieder ganz und als Ganzes, das heißt, in unserer Heilheit und Vollständigkeit als Person spüren” (Kabat-Zinn 2019, S. 42). Dieser angepeilte Bewusstseinszustand wird mit einer Erhellung geistiger Prozesse gleichgesetzt (vgl. Romhardt 2017, S. 21) und kann [wie ein Muskel trainiert]” (ebd.) werden.

Die Praxis der Achtsamkeit basiert auf standardisierten Meditationstechniken. Das westlich weit verbreitete MBSR-Training umschließt beispielsweise drei formale Arten der Meditation: Die Sitzmeditation, die vorrangig aus der Beobachtung des Atems besteht, den „Body-Scan“, also die gezielte und sukzessiv gerichtete Aufmerksamkeit auf einzelne Körperteile und eine ruhige Yoga-Form, die sich Hatha-Yoga nennt. Die Praxis soll die Entwicklung von bestimmten Geisteshaltungen und Einstellungen bewirken, die als sieben Säulen der Achtsamkeit bezeichnet werden: “1. Nicht-Urteilen, 2. Geduld, 3. den Geist des Anfängers bewahren, 4. Vertrauen, 5. Nicht-Erzwingen, 6. Akzeptanz und 7. Loslassen” (Kabat-Zinn 2019, S. 68). Dadurch soll die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart gelenkt werden, um beispielsweise negative Denkspiralen, Sorgenschleifen und Grübeleien zu durchbrechen und das eigene Wohlbefinden zu stärken.

2.2 Achtsamkeit als neoliberale Selbsttechnik und ihre (soziologische) Kritik

Achtsamkeit wird aufgrund ihres Potenzials für die reflexive Steuerung des eigenen Gefühlshaushalts und die Verbesserung von Wohlbefinden und Konzentrationsfähigkeit in der westlichen Rezeption häufig zur Prävention von Stress oder Burn-Out eingesetzt. Diese Erschöpfungszustände sind typische affektive Auswirkungen von Wettbewerb und Leistungsdruck (Neckel & Wagner 2013). Überforderung und Erschöpfung treten in spätkapitalistischen Ökonomien als Normalzustand hervor (Ehrenberg 2004; King et al. 2018) und (individuelle) Strategien, um dagegen vorzugehen finden – entkoppelt aus Spezialdiskursen – Einzug in die Populärkultur. Dies wird dadurch unterstützt, dass denjenigen, die an Stress, Ermüdung oder Burn-Out leiden, oftmals die Fähigkeit abgesprochen wird, die eigenen Ressourcen vernünftig zu verwalten (vgl. Hardering & Wagner 2018, S. 259). Achtsamkeit kann daher als Prototyp einer individualisierten Technik gegen ein gesellschaftliches Leiden angesehen werden.

Diese Verantwortungsverschiebung auf das Individuum für den ressourcensensiblen Einsatz der eigenen Gefühle kaschiert und bagatellisiert die gesellschaftliche, politische und ökonomische Bedeutsamkeit subjektiven Fühlens (Ehrenberg 2004). Gefühle werden dadurch aus ihrem sozialen Kontext gelöst, entpolitisiert und privatisiert. Da dies seit jeher ein fundamentaler Kritikpunkt der Emotionssoziologie und Affekttheorie ist (vgl. Penz & Sauer 2016), verwundert es auch kaum, dass Soziologinnen der zunehmenden Popularität der Achtsamkeit, die ja genau diese Eigenverantwortung für das individuelle Empfinden propagiert, oftmals eher skeptisch begegnen (vgl. Rosa 2016).

Eines der wohl prominentesten, aus der Populärwissenschaft stammenden, achtsamkeitskritischen Konzepte verbirgt sich hinter dem von Purser & Loy (2013) entwickelten Begriff *McMindfulness*, der sich der mitunter kuriosen Anwendung von buddhistischen und spirituellen Praktiken im Kontext von Arbeit, Leistungssteigerung und vor allem der damit verbundenen Anpassung von Einzelnen an neoliberale, individualisierte und unternehmerische Ordnungen widmet.¹ Besonders Stress, der durch die beschleunigte, auf Steigerung und Wettbewerb ausgerichtete Ökonomie westlicher Industriestaaten entsteht, wird in Achtsamkeitsdiskursen privatisiert und biologisiert (vgl. Purser 2019, S. 11). Diese Diskurse, so beschreibt es Purser (2019, S. 53ff.) werden häufig mit der sogenannten “Caveman Theory” untermauert: Das Stressempfinden von Individuen wird in modernen Gesellschaften und auch in zahlreichen Achtsamkeitsrezeptionen vornehmlich auf die biologistische “Fight-or-Flight“-Reaktion von Höhlenmenschen zurückgeführt. Die damit einhergehende Naturalisierung von Stress beinhaltet implizite Folgen, die einer zunehmenden Entpolitisierung des Phänomens zuspielden (ebd.): So wird es zur Aufgabe des Individuums, sich mittels Selbsttechniken wie Achtsamkeitspraktiken an das stressproduzierende Umfeld anzupassen; die sozialen, kulturellen, ökonomischen und politischen Ursachen werden schlicht als gegeben dargestellt. Ähnlich diagnostiziert Wagner (2015) mit ihren Thesen zum „buddhistischen Geist des Kapitalismus“ Achtsamkeit als eine Antwort auf die zunehmende Erschöpfung in der gegenwärtigen kapitalistischen und neoliberalen Arbeitsorganisation. Die „Kultur der Selbstzuständigkeit“ (ebd.: 9), in denen Achtsamkeitsprogramme fruchtbar werden, ist hier als Reaktion auf die Künstlerkritik des von Boltanski & Chiapello (2003) konzeptualisierten, neuen Geists des Kapitalismus zu verstehen. Forderungen nach mehr Selbstverantwortung und subjektiven Einfluss auf Arbeit und Organisation wurden demnach mehr als erfüllt und münden in einer Kultur, die einen pausenlosen und allumfassenden Einsatz des arbeitenden Subjekts beansprucht. Die unausweichliche Folge ist eine Erschöpfungskrise, dessen Lösung dasjenige Sinnangebot ist, das Wagner als den „buddhistischen Geist“ bezeichnet. Ähnlich thematisiert Barth (2016) den der Programmatik innewohnenden Bezug auf das Individuum. Demzufolge sind negative Empfindungen nicht auf äußere Umstände zurückzuführen, sondern lediglich auf die individuelle Reaktion darauf. Achtsamkeit entzieht sich dadurch ihrer politischen und gesellschaftlichen Einbettung.

¹ Schmidt (2020) verortet die Vertreterinnen der *McMindfulness*-Bewegung im Bereich der „kritischen Affirmation“ (ebd., S. 30). Denn auch die Kritikerinnen der neoliberalen Verwertung des Konzepts praktizieren Achtsamkeit, verweisen jedoch auf „richtige“ und „falsche“ Anwendungen.

Auch Rosa (2016) bemängelt die Rezeption von Achtsamkeit in beschleunigten Gesellschaften. Er kritisiert, dass eine Form der Achtsamkeit häufig als “Steigerungstechnik” eingesetzt wird, als ein “funktionales Moment, um noch erfolgreicher [in der] Weltreichweitenvergrößerung zu werden” (ebd.). Das spätmoderne Problem der Entfremdung durch Entschleunigung wird dabei eher verstärkt als gelöst. Anschließend daran legt Schmidt (2020) eine der wohl umfangreichsten deutschsprachigen soziologischen Auseinandersetzungen mit der Achtsamkeit als kulturelle Praxis vor. Seine äußerst präzise und differenzierte Analyse basiert u.a. auf der Kritik an der Vorstellung eines vorsozialen und -kulturellen Selbst, dem das Programm nachspüren will. Im Zuge dessen entschlüsselt Schmidt auch die Logik der Beschleunigung und Innovation, die der Achtsamkeit innewohnt.

Wenn nun jedoch in der soziologischen Debatte Kritiken der Achtsamkeit als privatisiertes Gefühlsprogramm des Neoliberalismus dominieren, werden dabei Erscheinungsformen des Phänomens vernachlässigt, die in der jüngsten Vergangenheit an gesellschaftlicher und politischer Bedeutung gewinnen. So markiert die explizite Gefühlsprogrammatische der Klimaschutzbewegung XR, die sich bereits in ihren Grundsätzen auf die Thematisierung, Reflexion und Steuerung von Gefühlen und dabei insbesondere Narrative und Praktiken der Achtsamkeit stützt, beispielhaft die vermehrte Nutzung grundlegender subjektzentrierender Gefühls- und Achtsamkeitspraktiken in politischen Diskursen und Bewegungen.

3. Methode

Die vorliegende Untersuchung entstand als Teil eines qualitativen Forschungsprojekts über die „Fabrikation“ (Knorr-Cetina 1991) expliziter Gefühlsprogramme bzw. Emotionsrepertoires. In diesem Projekt wird Achtsamkeit als ein gegenwartstypisches Phänomen der umfassenden Emotionalisierung von Gesellschaften mit Hilfe ethnographischer Methoden erforscht. Empirische Grundlage ist die teilnehmende Beobachtung in achtsamkeitsvermittelnden Kursen, Seminaren, Workshops sowie die Analyse von Dokumenten und einschlägiger Literatur anhand derer die Herstellung, Erscheinung sowie das Subjektivierungs- und Normierungspotenzial des Gefühlsprogramms untersucht wird.

Um die Rezeption, Anwendung und Bedeutsamkeit von Gefühlen allgemein und speziell des Programms der Achtsamkeit bei und von XR zu analysieren, wurden öffentliche Dokumente der Bewegung einer qualitativ-rekonstruktiven Analyse unterzogen. Aus der theoretischen und methodologischen Perspektive des Sozialkon-

struktivismus und eingebettet in das interpretative Paradigma (Keller 2014) lag der empirische Fokus auf der Rekonstruktion von Deutungen sowie Praktiken und Techniken zur gezielten Herstellung von Gefühlen. Gefühle und Achtsamkeit wurden Sinne der Grounded Theory-Methodologie (Strauss & Corbin 1990) als sensibilisierende Konzepte an die Daten herangetragen. Auf dieser Methodologie baut zudem die hier angewandte Sampling-Strategie des theoretischen Sampling auf. Als Datengrundlage der Analyse dienten vor allem die zahlreichen internationalen und dezentral organisierten Social Media-Kanäle von Extinction Rebellion wie *Facebook*, *Twitter* und *YouTube* sowie deren öffentlich und vorrangig online zugänglichen Publikationen und Veranstaltungsmaterialien. Vor dem Hintergrund der Besonderheiten von Webseitenanalysen (Schünzel & Traue 2019), die der Multimedialität (Meier 2017) der verschiedenen Datenformen in Formen von Texten, Bildern und Videos Rechnung tragen, wurden die dynamischen und stetig wandelbaren Daten interpretativ-rekonstruktiv analysiert.

4. Extinction Rebellions explizite Gefühlsprogrammatik: Strategien der politischen und affektiven Subjektivierung

Die Klimaschutzbewegung XR kämpft mit besonders drastischen und anschaulichen Mitteln für einen fundamentalen gesellschaftlichen, ökonomischen und ökologischen Wandel, gegen die „Auslöschung der Menschheit“ und einen Zusammenbruch der Ökosysteme (Extinction Rebellion 2020b). Gewaltfreier ziviler Ungehorsam, der durch bildgewaltige Protestaktionen zum Ausdruck gebracht werden soll, bildet das aktivistische Fundament der Bewegung. Ausdrücklich setzt die Organisation auf Dezentralität und Internationalität: Jede Interessierte kann im Namen von XR handeln und aktiv werden, solange sie deren grundlegenden Werte teilt. Diese basieren auf Ideen von einem friedlichen, nicht-hierarchisch organisierten gesellschaftlichen Umbruch mit dem Ziel, das sogenannte „toxische System“, das den Klimawandel begünstigt, zu reformieren. Für diesen Vorsatz streben die selbsternannten Rebellinnen die Erzeugung einer auf Prinzipien der Nachhaltigkeit basierenden Kultur an, in der Mensch und Umwelt im Einklang miteinander leben können (Extinction Rebellion 2020a).

4.1 Rebellion für eine neue Gefühlskultur

XR unterscheidet sich von anderen Klimaschutzbewegungen wie zum Beispiel *Fridays For Future* durch ihren intensiven Fokus auf soziale und kulturelle Fragen

und die damit einhergehende explizite Thematisierung und Kultivierung neuer und nachhaltiger Formen des gesellschaftlichen und privaten Miteinanders. Zu diesem Zweck hat XR ein eigenes Kulturkonzept entwickelt, das die Aktivistinnen als „Regenerative Culture“, abgekürzt „Regen“ (Extinction Rebellion 2020a) bezeichnen. „Regen“ steht für einen auf Prinzipien der Nachhaltigkeit basierenden Lebensstil und umfasst zahlreiche normative Regelwerke mit teils sehr expliziten Handlungs- und Gefühlsvorgaben. In ihrer Idealform repräsentiert „Regen“ eine Kultur der Achtsamkeit, die gesund, resilient und anpassungsfähig (vgl. ebd.) sein soll, was vor allem das individuelle Wohlbefinden aller Mitglieder miteinschließt. Entsprechend des Leitbilds dieser Kultur wird das Subjekt mit seinen Gefühlen ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt.

4.2 Reflexive Gefühlssteuerung und Subjektzentrierung

Der von XR angestrebte gesellschaftliche Wandel und die Kultur der Regeneration werden in erster Linie durch einen bewussten und optimierten Umgang mit Gefühlen forciert. Daher gilt auch die aufmerksame Thematisierung, Reflexion und Regulierung von Emotionen und Affekten als ausdrücklich erwünschtes Fundament der Protestbewegung. Folglich setzt sich ein großer Teil der Selbstbeschreibung der deutschsprachigen XR-Gruppierung mit der Bedeutung von Gefühlen auseinander:

„Wir spüren unsere Verbundenheit, wir akzeptieren uns mit unserer Liebe, unserer Trauer, unserer Verzweiflung und unserer Wut. Alle unsere Gefühle gehören zu uns und fließen ein in unser gemeinschaftliches Handeln. Gerade aus diesem Grund wächst die Rebellion: weil unsere Gefühle in ihr Platz finden und die Rebellion ihnen Ausdruck verleiht. Unsere Bereitschaft, unsere Emotionen angesichts der drohenden Katastrophe wahrzunehmen und anzuerkennen, ist ein entscheidender Aspekt von Extinction Rebellion.“ (Extinction Rebellion 2020b).

An anderer Stelle definiert XR Emotionen sogar als Ursprung der Bewegung selbst:

„Our Rebellion has grown out of feelings of grief, anger and a whole mixture of other emotions that spring up once we learn about the climate emergency and the 6th great extinction.“ (Extinction Rebellion 2019b, S. 14).

Besonders solchen Emotionen, die in XRs Verständnis zwangsläufig mit einer unabwendbaren Klimakatastrophe verknüpft sind, wird viel Platz eingeräumt. Der Ungewissheit über die Zukunft des Planeten könne beispielsweise nur mit Trauer und Verzweiflung begegnet werden, die es zu verhandeln gilt. Zudem gilt vor allem die damit verbundene Angst vor dem als nahe empfundenen Weltuntergang, dem Artensterben aber auch vor der Hilflosigkeit der Einzelnen als elementare Emotion des Klimawandels und bedarf Strategien der Bewältigung. So wird eine junge Frau als

“Nathalie, 33, Mutter von einer kleinen Tochter” in einem Facebook-Beitrag der deutschen Ortsgruppe zitiert:

"Ich bin bei XR, weil mich die blanke Angst antreibt. Angst vor dem Artensterben, der Umweltzerstörung und der Klimakatastrophe. Bei XR finde ich einen Platz für meine Sorgen und durch den achtsamen Umgang und den Austausch mit Gleichgesinnten einen guten Ausgleich." (Extinction Rebellion Deutschland 2019).

Gefühle hängen eng mit den fundamentalen Forderungen zusammen, die XR an Regierungen und verantwortliche politische Akteurinnen stellt. Ihr oberster Appell, „Tell the Truth!“, enthält die Prämisse, dass das Anerkennen der „Wahrheit“ und all ihrer ökologischen und globalen Konsequenzen mit tiefgreifenden emotionalen Herausforderungen einhergehe. Diese affektive Notlage könne durchaus zu einem emotionalen Burnout führen (Extinction Rebellion 2019b, S. 16). Jedoch werden die daraus entstehenden Gefühle wie Trauer, Wut, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit aber auch Scham und Schuld (vgl. ebd.) zur wichtigen Ressource des Protests. Diese Emotionen werden genutzt, um Aktivistinnen zu mobilisieren; sie dienen als Mittel, um gegen den Klimawandel anzukämpfen, denn laut XR sind politische Handlungen immer von Gefühlen motiviert:

“Wir brauchen eine neue Sensibilität. Verlangt ist nämlich, dass wir die Katastrophe fühlen. Nur wer die Katastrophe fühlt, vermag sie zu erkennen” (Extinction Rebellion Hannover 2019).

Gefühle werden also zur Triebkraft eines radikalen Protests. Dabei geht es jedoch nicht allein um den Umgang mit dem emotionalen Schmerz in Anbetracht einer als unabwendbar empfundenen Apokalypse. Auch der planmäßige Einsatz und die gezielte Herstellung von Gefühlen Einzelner sollen als ressourcenbefeuernder Antrieb dem aktivistischen Handeln dienlich sein. Dieser starke Fokus auf das emotionale Befinden von Individuen rückt das Subjekt in den Mittelpunkt des Protests. Jeder einzelnen Aktivistin wird eine besondere Bedeutsamkeit zugesprochen:

„In whichever role you choose to support our rebels, you are so important! A rebellion needs rebels (it’s in the name), but the rebels need you as much as water and air. Your presence at an action makes all the difference. Thank you!“ (Extinction Rebellion 2019a, S. 3).

Das Subjekt bildet demnach das Fundament der Rebellion und anders als in anderen Zusammenhängen des politischen Protests und sozialen Bewegungen geht es nun weniger um die Steuerung kollektiver Emotionen als vielmehr um die Anerkennung und Wertschätzung individueller Gefühlslagen einzelner Aktivistinnen.

XR's strategischer Einsatz von Gefühlen umfasst dabei ebenso die Erzeugung von Angst und die Betonung von Trauer und Verzweiflung wie die Herstellung eines universalen Heilsversprechens. Ihr Gefühlsprogramm auf eine Taktik der emotionalisier-

ten Panikmache zu reduzieren, wie dies in der öffentlichen Debatte oftmals geschieht (vgl. die tageszeitung 2019; Berliner Zeitung 2020), wird jedoch der Komplexität dieses Phänomens nicht gerecht. Um die von XR eingesetzten Programme und Techniken der Gefühlsbildung zu verstehen, müssen diese zunächst als Teil gesellschaftlicher und speziell nachhaltigkeitsbasierter Forderungen an individuelle Lebensformen erörtert werden.

4.2.1 Das Subjekt und Klimaschutz

Die fundamentale Emotionalisierung der Gegenwartsmoderne (Neckel 2014) betrifft zweifellos auch den Klimawandel (Neckel & Hasenfratz 2021) und weist gerade in Bezug auf die von XR vorangetriebene Subjektzentrierung einige Spannungen auf: Da das landläufige Verständnis eines nachhaltigen Lebensstils gemeinhin auf dem Grundsatz einer weitgehenden Selbstbeschränkung und Genügsamkeit fußt (Paech, Rauch & Engelmann 2019), erfordert das Ideal eines umwelt- und ressourcenschonenden Lebens in erster Linie die Zurückstellung des Individuums. Gerade in Hinblick auf Konsum und Mobilität sind Zugeständnisse und Verzicht die Gebote, die die Einzelne in ihren Entscheidungen leiten sollen (Kaufmann 2004). Auf Wachstum und Anhäufung basierende Alltagspraktiken werden angeprangert und sogar als „imperial“ (Brand & Wissen 2017) bezeichnet: Jedes Individuum trägt aufgrund seines auf Ausbeutung fußenden Lebensstils Mit-Verantwortung für den Klimawandel (Lesenich 2016).

Das daraus folgende öffentliche Feindbild einer vermeintlich aggressiven und verbissenen „Ökodiktatur“ findet sich nun jedoch kaum in den Programmen von XR wieder. Denn hier geht es weniger um bestimmte Vorgaben für nachhaltigeren Konsum, Transport oder Lebensstil. Stattdessen setzt XR auf Achtsamkeit und Seelenheil und distanziert sich explizit von Schuldzuweisungen gegenüber Einzelnen. So lautet eines ihrer Prinzipien „We avoid blaming and shaming“ (Extinction Rebellion 2020a) und genauer führen sie dazu aus: „We live in a toxic system, but no individual is to blame“ (ebd.). Doch obwohl XR in Schuldfragen auf systemische Ursprünge setzt, argumentiert die Bewegung an anderer Stelle, dass allein das Individuum im Zentrum des ökologischen und kulturellen Wandels stehe. Hier zeichnet sich vor allem XRs radikale und explizite Gefühlspolitik ab, dessen Narrative das Individuum und sein Empfinden in den Mittelpunkt rücken und subjektiven Befindlichkeiten politische Bedeutsamkeit zusprechen.

Dass sich eine solch subjektzentrierte Perspektive und global nachhaltiges Handeln nicht zwangsläufig ausschließen, illustrieren Folkers & Paech (2020) mit ihrem Vorschlag, sich der Verwirklichung des sogenannten Suffizienz-Prinzips, also dem Streben nach mehr Genügsamkeit, durch die Verknüpfung von ökonomischer und buddhistischer Perspektive anzunähern. Daran wird deutlich, wie diese auf das Individuum zugeschnittenen Programme mit globalem Klimaschutz harmonisieren können. Denn auch dem buddhistisch inspirierten Achtsamkeitsprogramm wird zugesprochen, Disziplin zu stärken, Konkurrenz, Missgunst und kompetitives Verhalten zu minimieren, dadurch überflüssiges Konsumverhalten zu bändigen und ressourcenschonender zu handeln. Dass dies nicht immer kohärent und spannungsfrei in Erscheinung tritt, kommt vor allem in Narrativen und Praktiken zum Ausdruck, die XR zum Zweck der Erzeugung ihrer bewegungseigenen regenerativen Kultur anbringen.

4.3 Achtsamkeit als Bestandteil von XRs Regenerationskultur

Wie bereits ausgeführt, basiert XRs ausdifferenzierte Gefühlsprogrammatur, die sich besonders markant in „Regen“ manifestiert, auf etablierten Diskursen, Methoden und Techniken der Achtsamkeit. Diese wird ebenso wie die unumstößliche Gewaltfreiheit ihres zivilen Ungehorsams und das Streben nach dem oft zitierten *well-being*, also dem Wohlbefinden aller, zum Bestandteil des Aktivismus. Gleichmaßen wird eine achtsame und empathische Beziehung mit dem eigenen Selbst, anderen Subjekten und der Umwelt forciert und durch explizite, strategische Regelwerke, Leitfäden und Selbsttechniken vorangetrieben.

4.3.1 Reflexive Emotionen

„Regen“ beruht auf einem selbstreflexiven und -beobachtenden Umgang mit Emotionen. Teil dessen sind therapeutische und auf *Heilung* ausgerichtete Techniken, die eine bewusste und achtsame Pflege von Beziehungen ermöglichen sollen. Zu diesen Beziehungen zählen nicht allein soziale Relationen, sondern auch – ganz im Sinne der Achtsamkeitsprogrammatur – die Beziehung zum und die Fürsorge des Selbst:

„It’s about relationships. Our relationships with ourselves and personal histories, our relationships with what we struggle against, our relationships with other individuals day to day, and our relationships as a group – these are completely interdependent. Self care is also about taking care of the animal parts of the self that respond instinctively to stressful situations with fight or flight or faint.“ (Extinction Rebellion 2020a)

Die oben bereits erwähnten biologisierenden und entpolitisierten Stressdiskurse werden hier aufgegriffen, jedoch in einen neuen, politischen und progressiven Kontext eingebettet. Nur wer Selbstfürsorge betreibt, kann XR zufolge auch zu einem sozial und ökologisch nachhaltigen Zusammenleben beitragen. Diese verschiedenen Formen der emotionalen und affektiven Beziehungspflege sollen im Folgenden exemplarisch dargelegt werden.

Reflexives Selbst: Emotionale Selbstbeobachtung

Ein essenzieller Teil von „Regen“ ist die kontinuierliche Beobachtung von Gefühlen. Dieses bewusste Monitoring der eigenen Befindlichkeiten soll sowohl zur Burn-Out-Prävention im Zuge des Aktivismus als auch generell zum Zweck eines nachhaltigeren Zusammenlebens betrieben werden. Insbesondere die reflexive Zuwendung zum Selbst in Hinblick auf emotionale und affektive Ressourcen ist bedeutender Teil der Aktivistinnenstätigkeit:

„Part of taking care of ourselves is reflecting on our capacity and pre-existing physical, emotional, mental, economic and social situation as we enter the rebellion. To do this we need to take Personal Responsibility and continuously ‘track’/monitor ourselves.“ (Extinction Rebellion 2019a, S. 3)

Möglichkeiten und Techniken zur emotionalen Selbstfürsorge, die zum Beispiel bei Verhaftungen zum Einsatz kommen, werden explizit gemacht: Aktivistinnen sollen sich auf den Atem konzentrieren, die Verbindung zwischen Fuß und Boden bewusst spüren, oder die Dinge um sich herum wahrnehmen (Extinction Rebellion 2019a): all dies sind klassische Achtsamkeitspraktiken und konstitutive Bestandteile des MBSR-Programms. Die Techniken sollen vor allem in der als emotional besonders aufwühlend und herausfordernd bezeichneten Zeit nach Protestaktionen angewandt werden, um das Empfinden eines sogenannten „Post-Rebellion Blues“ (Extinction Rebellion UK 2019) besser bewältigen zu können. Dabei geht es stets um Selbstfürsorge: „Exercise, time-out, nature, mediation, yoga, spending time with loved ones, can all support. Self-care is not selfish.“ (ebd.). Auch diese Form von „Selfcare“ basiert auf Techniken der Achtsamkeit: Praktiken, die Meditation und dabei besonders Atemübungen oder die bewusste Fokussierung auf bestimmte Aspekte oder Sinneseindrücke in der Umwelt umfassen, sollen Aktivistinnen dabei helfen, vom „toxischen System“, in dem sie leben, zu heilen. Dies wird auch als „inner work“ bezeichnet und als notwendig bzw. genuin *menschlich* markiert: „We are not machines“ (Extinction Rebellion 2019a, S. 7). So helfen standardisierte MBSR-Praktiken auch bei XR gegen Situationen, die als kräftezehrend und zermürend empfunden werden und sind Teil der bewussten Arbeit am Selbst:

In a time of stress: practicing breath awareness/control, taking your attention to external experiences in the moment, noticing what can you see/hear/smell/touch, and replacing bad/scary stories/narratives with positive affirmations. (ebd.)

Die gegenwärtigen Stressdiskurse, auf denen das MBSR-Programm beruht, werden in den Protestkontext übertragen und durch dessen politische Motivation gerade aus soziologischer Perspektive in ein neues Licht gerückt. Es geht hier nicht mehr nur um die Zentrierung des Subjekts, sondern um die Zentrierung des politischen Subjekts, das sich dem Imperativ der emotionalen Selbstfürsorge nicht allein aufgrund eines besseren Wohlbefindens, sondern auch zur Steigerung und Optimierung der politischen Wirksamkeit des Protests beugen soll.

Reflexive Beziehungen: Check-Ins, empathische Kommunikation und Emotional Debriefs

Nicht nur die Fürsorge für sich selbst, sondern auch die für andere ist ein zentrales Merkmal von XRs Gefühlskultur. Jegliche Interaktionen sollen mit Prozessen emotionaler Reflexivität unterfüttert werden, was von XR institutionalisiert und in mitunter sehr konkreten Programmen und Anleitungen reglementiert ist. Wesentlicher Bestandteil von Protestaktionen sind beispielsweise „Emotional Check-Ins“, empathische Kommunikation und „Emotional Debriefs“: Check-Ins sollen in Form von achtsamen Nachfragen zum Befinden von anderen Personen die Gemeinschaft stärken und Netzwerke unterstützen. Erkundigungen nach persönlichen Befindlichkeiten dienen demzufolge der Stärkung des individuellen und gruppenbezogenen Wohlbefindens. Die standardisierte Kommunikation darüber, wie es den Aktivistinnen gerade geht, was sie bewegt und wie sie sich fühlen, soll außerdem zu einer stärkeren Resilienz beitragen (Extinction Rebellion 2019a, S. 16). Um ein erfolgreiches Gelingen zu garantieren, wird auch diese Technik mit Achtsamkeitspraktiken eingeleitet und begleitet:

„Our dominant culture has cultivated many unhealthy and often oppressive forms of communication that lead to us blocking or skimming around the surface of our emotions. So before plunging in to the conversation take a few minutes together to breathe deeply and share with each other the particular qualities you wish to bring to your communication.“ (ebd.)

Zahlreiche Formen der Kommunikation untereinander sind geregelt und basieren auch hier häufig auf Techniken der Achtsamkeit: So sollen beispielsweise Beobachtungen Vorrang vor Bewertungen haben und die eigenen Gefühle in Form von Ich-Botschaften in die Gruppe transportiert werden. Die Vorschläge dazu sind überraschend explizit und präzise. In XRs selbst herausgegebenen „Action Wellbeing Handbook“ finden sich recht konkrete Formulierungshilfen zur optimierten Kommu-

nikation der eigenen Gefühle: “When I hear ..., I feel ..., because I need/value ..., would you be willing to...?” (Extinction Rebellion 2019a, S. 6). Teil der Praxis ist folglich ein sehr ausdrücklicher und reflektierter Austausch über individuelle Gefühlslagen, der sich auch im Programm der MBSR wiederfindet (Kabat-Zinn 2019). Das Sprechen über und explizite Nachfragen nach Emotionen und Affekten wird zum Medium der Selbsterforschung und -kontrolle, wie es bereits Hahn (1982) anhand seiner Ausführungen über stark standardisierte Praktiken institutionalisierter Bekenntnisse und speziell der Beichte erörtert. Auch hier trägt sich die Selbstthematizierung im Rahmen von kulturell etablierten Darstellungsformen zu, die nicht nur in religiösen oder rechtlichen, sondern auch in biographischen Kontexten bedeutsam sind und auch gegenwärtig, wie XR zeigt, ordnungsstabilisierend wirken können.

Neben Check-Ins setzt XR auch auf die Methode der sogenannten „Empathy Circles“. Hierbei handelt es sich um eine stark strukturierte und regelgeleitete Kommunikationsform, in der das gegenseitige Verstehen und Nachfühlen durch das sogenannte „active listening“ intendiert wird. Dies soll beispielsweise auch einen nicht-polarisierenden und friedlichen Dialog zwischen Vertreterinnen der politischen Linken und Rechten ermöglichen. Beim „Empathy Circle“ geht es aber nicht allein um kognitive Konfliktlösung und einen sachlichen politischen Austausch von Argumenten. Vielmehr wird angestrebt, affektive Verbindungen zwischen den Teilnehmenden herzustellen, sodass sich jede Person am Ende verstanden fühlt. Ein „Empathy Circle“ besteht aus einer kleinen Gruppe von Teilnehmenden, die im Verlauf des Dialogs verschiedene Rollen annehmen. Abwechselnd übernimmt eine Person den Part des „Speakers“, „Active Listeners“ und „Silent Listeners“. Der Person, die die Rolle des Speakers übernimmt, steht eine vorher festgelegte Redezeit zu. Anschließend fasst die aktive ZuhörerIn das Gesagte zusammen und reflektiert, was sie verstanden hat. Dies geschieht so lange, bis der Speaker „feels heard and understood to their satisfaction“. Die Silent Listener verfolgen den Dialog derweil ohne Kommentare und werden anschließend eine aktivere Rolle einnehmen (Extinction Rebellion 2020d).

Ähnlich geregelt verläuft die emotionale Nachsorge nach Protestaktionen. Das, was in einem Blogbeitrag als „Post-Rebellion Blues“ beschrieben wird (s.o.), also die emotionale Erschöpfung und Niedergeschlagenheit nach Phasen des Aktivismus, wird durch eine weitere explizite Gefühlstechnik aufgefangen, dem sogenannten „emotional debrief“. Auch hier geht es darum, nach Aktionen zusammenzukommen und sich über seine Gefühle auszutauschen. So wird beispielsweise empfohlen:

„It can be beneficial to take a moment to ground yourselves, come together as a group and create a safe and caring atmosphere (despite the external environment) and enquire: How am I right now? What do I need? How are we as a group? How can I support the health of this group?“ (Extinction Rebellion New York City 2021)

Die Reflexion über die eigenen und die Gefühle anderer Aktivistinnen stellt die Grundlage eines als achtsam erachteten Zusammenseins dar. Jedoch geht dieser Fokus auf Wohlbefinden über das u.a. von Ehrenreich (2010) kritisierte Ideal des positiven Fühlens und Denkens hinaus. Passend zum gegenwärtigen „Selfcare“-Imperativ und zur Praxis der Achtsamkeit geht es bei XR um das Anerkennen und Reflektieren *aller* aufkommenden Gefühle. Dies ist Grundlage einer therapeutischen Beziehung zum Selbst, die auf Heilung ausgelegt ist und immer in Zusammenhang mit systemischen Wechselwirkungen (mit dem „toxischen System“) betrachtet werden muss und sich dadurch von dem Prinzip der Eigenverantwortung distanziert. Dies ist gerade deshalb interessant, da in anderen organisationalen oder institutionalisierten Kontexten diese Technik auch als Ausgangspunkt einer funktionalisierenden Ökonomisierung und Kommodifizierung von Emotionen (Hochschild 2006) dient. XR rückt jedoch die stetige Gefühlsreflexion in einen Zusammenhang der Fürsorge und Solidarität. Nun geht es also nicht mehr allein um das Wohlbefinden der Einzelnen, sondern auch darum, wie ein bestmögliches emotionales Befinden der Gruppe durch eine instrumentelle Steuerung und der Etablierung von normierten und standardisierten Gefühlsprogrammen erreicht werden kann.

4.3.2 Kollektive Verantwortung für individuelles Fühlen

Bei XR steht das Subjekt im Vordergrund des Protests, gleichzeitig ist dieser auf die Mobilisierung von Massen ausgerichtet. Gefühle werden als Aufgabe verstanden (vgl. Neckel 2005), aber eben nicht nur die eigenen. Das Wohlbefinden einer jeden Aktivistin liegt in der Verantwortung der Gruppe und obwohl stets auf die Individualität und Subjektivität des Fühlens verwiesen wird, sind die entsprechenden Techniken zur Gefühlsbildung vereinheitlicht und normiert. So wird beispielsweise der Ablauf der emotionalen Unterstützung von einzelnen Aktivistinnen bei Massenverhaftungen exakt vorgegeben. Im „Action Wellbeing Handbuch“ heißt es dazu:

“Walk with the arrestee to the van, remind them they are doing something great, Wooo! Love to the conscientious protectors! It’s really important that they have a smiling friendly face as the last thing of the action they see before sitting by themselves for 12 hours.” (Extinction Rebellion 2019a)

Die Einzelne und ihr Mut, sich der Ordnung zu widersetzen und polizeilich abführen zu lassen, soll explizit gefeiert und mit Liebe überschüttet werden. Die Fürsorge für die Gefühle anderer wird zum aktivistischen Instrument. Dies wirkt jedoch keineswegs als eine Akt der affektiven Solidarität (Karakayali 2014) oder Wohltätigkeit zu als fremd oder anders erachteten Gemeinschaften oder Kollektiven, sondern vielmehr als ein funktionalistisches und durchaus selbst- und ordnungserhaltendes Moment der Bewegung und schließlich des dahinterliegenden politischen Anliegens.

4.3.3 Standardisierung und Reglementierung von Gefühlspraktiken

Um sich den Gefühlen Einzelner zu widmen, bietet XR zahlreiche Ressourcen der organisierten und institutionalisierten Arbeit an und mit Gefühlen an. Die ausgeklügelten und differenzierten Gefühlstechniken im bereits mehrfach erwähnten „Action Wellbeing Handbook“ sind nur eines von vielen Beispielen dafür, wie XR durch standardisierende und reglementierende Vorgaben das Wohlbefinden der Einzelnen sichern will. Doch es bleibt nicht bei solchen Leitlinien; die therapeutischen Narrative finden auch in der Praxis ihre Anwendung. So können Protestierende von XR, die mit starken oder negativen Emotionen zu kämpfen haben, beispielsweise das „Trained Emotional Support Network (TESN)“ kontaktieren, das neben einer Telefonhotline, in der sich Aktivistinnen gegenseitig zuhören, auch den Kontakt mit professioneller therapeutischer Hilfe vermittelt (Extinction Rebellion 2020e). Die emotionale Fürsorge von Beziehungen folgt also strengen Regeln und Verhaltens- und Kommunikationsvorgaben, die nicht zuletzt durch professionelle therapeutische Untermauerung institutionelle Legitimierung erfahren.

Hier zeigen sich gegenwartstypische Phänomene der Therapeutisierung, die soziologisch schon vielfach kritisch beleuchtet wurden (Illouz 2009; Anhorn & Balzereit 2016). Doch greift diese auf das Individuum ausgerichtete Perspektive auf XRs Gefühlsprogramm zu kurz. Die häufig rezipierte Kultur der Heilung und „Selfcare“, die eng verknüpft mit Kulturen der Selbstthematization und -zentrierung (Herma 2019) sowie Praktiken und Narrativen der Achtsamkeit ist, wird immer mehr in einem politischen Kontext gerückt. Dadurch wird jegliche Kritik, die z.B. an vermeintlich narzisstischer Egozentrierung ansetzt, vorweggenommen. So insistiert beispielsweise die Yoga-praktizierende Gruppe „XR Yogi*nis“ in ihrer Selbstbeschreibung:

„XR Yogi*nis lehnen es ab, wenn Yoga ausschließlich genutzt wird, um das toxische System, dass den Klimawandel verursacht, individuell erträglicher oder komfortabler zu machen. Yoga kann ein Mittel für die Veränderung der Lebensweise und damit auch des Systems sein.“ (Extinction Rebellion Deutschland 2021)

Dies birgt allerdings Konsequenzen sowohl für das Gefühlsprogramm selbst als auch für den politischen Zweck, den es zu erfüllen hat. Diese Perspektive kann zwar durchaus an den oben bereits erwähnten Vorschlag von Folkers & Paech (2020) anschließen, das wachstumskritische Suffizienz-Prinzip durch die Lehre und Praxis der Achtsamkeit umsetzbar zu machen. Allerdings ist XRs Annahme, Achtsamkeit verändere die Menschen und dadurch die Welt, ein sehr vereinfachender Kurzschluss. Denn keineswegs geht die Praxis von buddhistisch inspirierten Programmen wie Achtsamkeit und Yoga automatisch mit einem Lebensstil des Verzichts einher, was nicht zuletzt die ökonomische Logik des eigenen, daraus hervorgehenden Marktes an mitunter sehr kostspieligen Yoga- und Achtsamkeitskursen und diesbezüglichem Equipment illustriert (Hohnsträter 2018).

Gleichermaßen treten Parallelen von Narrativen aus unternehmerischen und ökonomischen Bereichen zutage: Auch der Google-Mitarbeiter Chade-Meng Tan formuliert in seinem modernen Achtsamkeits- und Selbstoptimierungs-Klassiker *“Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)”* ähnlich ambitionierte Ziele. Der Bestseller basiert auf der Auffassung, dass durch Meditationspraktiken zunächst am Arbeitsplatz und schließlich auf der ganzen Welt mehr Harmonie und Frieden erreicht werden könne. Ähnlich wie Tan sind auch XR so überzeugt vom gesellschaftlichen Nutzen ihres Gefühlsprogramms, dass eine fehlende Belehrung über die Vorzüge von Achtsamkeit fast schon als verantwortungslos erscheinen würde. Hier tritt ein Phänomen zutage, das Wilson (2014) „Moralizing Mindfulness“ nennt: Demzufolge weist die säkulare Form der Achtsamkeit, die in immer mehr nicht-religiösen Bereichen (wie zum Beispiel am Arbeitsplatz oder eben auch beim Klimaprotest) an Popularität gewinnt, auch eine stabilisierende und orientierungsgebende Funktion auf. Im Zuge dessen findet eine banalisierende und binarisierende Einordnung von Gruppen statt, die sich schlicht in die achtsamen Insider und die achtlosen Outsider unterteilen lässt.

Diese teils paternalistischen Tendenzen von Gefühlsprogrammen einer Affektgemeinschaft offenbaren sich allerdings nicht allein in der Rezeption von Narrativen und Anwendung bestimmter Selbsttechniken. Denn damit Achtsamkeit Teil eines auf globales Gemeinwohl ausgerichteten politischen Strebens wird, muss dieses Programm das ganze aktivistische Subjekt verändern.

4.3.4 Subjektivierung von Achtsamkeit und die Transformation von Protestkulturen

Die ausgeprägte Subjektzentrierung, die bei XR wiederholt in Erscheinung tritt, führt einen affektiven Subjektivierungsprozess herbei, der die Transformation der ganzen fühlenden und protestierenden Person erfordert. So müssen auch Praktiken der Achtsamkeit subjektiviert werden, um nicht allein die körperlichen, sondern auch die mentalen und emotionalen Ressourcen der Aktivistinnen optimal ein- und umzusetzen.

Inwiefern diese Subjektivierungsprozesse Teil von „Regen“ sind, illustriert beispielsweise ein Videobeitrag, der ein Interview mit zwei buddhistischen Geistlichen aus dem bekannten Meditationszentrum Plum Village in Südfrankreich zeigt. In dem Beitrag wird der Frage nachgegangen, wie Achtsamkeit den Aktivistinnen die Energie liefern kann, die sie für einen anhaltenden Protest benötigen. Eine befragte Nonne erklärt Möglichkeiten der Ausweitung von Protest, der beispielsweise auch auf dem Fußweg zur U-Bahn-Station stattfinden könne – solange dies bewusst und achtsam geschehe. Aktivistinnen können demzufolge zu sich selbst sagen:

“I will walk in freedom from this lamp post to the entrance of the tube station. I will do that and at every step I resist. So every step can be part of the rebellion. I will not run, I will not be a victim of my fears, my despair, my urgency, my struggle in this moment. I am a free person.”
(Extinction Rebellion 2019d)

Achtsamkeit soll also nicht nur bei der Bewältigung von Gefühlen helfen, die durch das vielfach beschworene Aussterben des Lebendigen oder die Erschöpfung durch Aktivismus hervorkommen. Achtsamkeit soll auch zu einem Wandel des Protests und der Protestierenden selbst beitragen. Wenn nun aber Achtsamkeitspraktiken insofern mit Protestpraktiken gleichgesetzt werden, dass jede Handlung als Protest gilt, wenn sie nur achtsam vollzogen wird, wird Protest grenzenlos und dadurch politisch wertlos. Dies gilt auch für die Verschiebung von Deutungshoheiten: Wenn jede Protestierende all ihre Alltagspraktiken als Protesthandlung markieren kann, geht jeglicher politischer Hintergrund zwangsläufig verloren.

So können zwei scheinbar entgegenlaufende Entwicklungen beobachtet werden: Einerseits wird Achtsamkeit als ein Phänomen, das für seine Tendenz zum Privatisierenden und Unpolitischen kritisiert wird, durch die Verschiebung in einen aktivistischen Kontext zum Politikum. Andererseits wird durch Ansätze, die Achtsamkeitspraktiken mit Protestpraktiken gleichsetzen, das politische Potenzial des Phänomens hinfällig.

5. Achtsamkeit als Protestelement: Ambivalentes Politikum und ordnungsbildendes Kontrollinstrument

XR's gefühlsbetonte Protestpraktiken illustrieren eindrucksvoll, wie sich sozialer Wandel in Affektkulturen manifestiert und wie diese als Instrument genutzt werden, um globale gesellschaftliche Krisen und Veränderungen individuell zu verhandeln. Der subjekt- und gefühlszentrierte Ansatz zur Bewältigung politischer Problemlagen birgt einige Spannungen, die sowohl Rückfragen an bereits formulierte soziologische Kritik aufwerfen als auch neue emotionssoziologische Diagnosen ermöglichen.

Die (soziologische) Kritik an der Achtsamkeit, die vor allem an der neoliberalen Individualisierung und Privatisierung von Verantwortung und der Optimierung von körperlichen und gesundheitlichen Ressourcen ansetzt (vgl. u.a. Forbes 2019; Kucinskas 2019; Purser 2019; Rosa 2016), betrifft durchaus auch XR's Anwendung dieses Gefühlsprogramms. Denn auch hier erfüllt das mit Hilfe von Achtsamkeitspraktiken angestrebte individuelle Wohlbefinden keinen reinen Selbstzweck, sondern wirkt durch ihr leistungssteigerndes Potenzial funktional und schließlich produktiv: Das bewegungseigene Programm „Regen“ soll nicht nur für eine optimierte Verfassung der Einzelnen sorgen, sondern auch die körperlichen und emotionalen Ressourcen befeuern, die es für einen länger anhaltenden und intensiven Protest benötigt. Dies wird durch ein wiederkehrendes Narrativ illustriert, das in zahlreichen Veröffentlichungen von XR vermehrt eingesetzt wird: Im andauernden, anstrengenden Kampf gegen den Klimawandel ist die Burn-Out-Gefahr groß, weshalb dem Ausbrennen durch gezielte und strategische Stressreduktion vorgebeugt werden muss (Extinction Rebellion 2019c). Damit schließen XR genau an solche gesellschaftliche, für Krisenzeiten charakteristische Erscheinungen an, in denen individuelle Strategien gegen Erschöpfungszustände eingesetzt werden, die eigentlich aus steigenden Anforderungen einer an Wachstum und persönlichem Erfolg orientierten Leistungsgesellschaft resultieren (Neckel & Wagner 2013). Hier zeigen sich zahlreiche Anschlussstellen an die in den letzten Jahren vermehrt auftretende Kritik der Privatisierung und Neoliberalisierung von Achtsamkeit: Auch XR setzt auf Stressreduktion als Teil einer neoliberalen Vermarktungs- und Funktionslogik, denn durchaus profitiert auch die Bewegung von der bestmöglichen Leistung und Optimierung ihrer Aktivistinnen.

XR's funktionale Rezeption der Achtsamkeit als leistungssteigerndes und -erhaltendes Instrument ist also nicht neu. Dass dieser Versuch, gezielt gegen Beschleunigung anzukämpfen, nun aber auch von denjenigen vorangetrieben wird, die eigentlich *gegen* die Folgen eben jener Auswirkungen einer neoliberalen Wachstumslogik kämpfen, allerdings schon. XR greifen also durch die emotionale Selbststop-

timierung der Einzelnen eine ökonomische Logik auf, die paradoxerweise Teil der Ursache der ökologischen Probleme ist, die sie eigentlich beheben wollen.

Nichtsdestotrotz darf XRs Fokus auf individuelles Wohlbefinden nicht missverstanden werden als eine rein neoliberal geprägte Form des Egozentrismus oder des Unpolitischen. Schließlich forciert XR durch ihre achtsamkeitsbasierte „Regen“-Kultur nichts Geringeres als eine grundlegende globale Transformation jeglicher Gefühls- und Interaktionskulturen: „Eine Welt zu schaffen, die auch für zukünftige Generationen lebenswert ist“, ist nicht weniger als das erste von zehn XR-Prinzipien. Ihr Kampf für Nachhaltigkeit zieht sich durch alle Lebensbereiche und umschließt auch die Ausformungen und Prägung aller Subjekte. Es ist also nicht zu leugnen, dass es zwar um Optimierung speziell von individuellen Gefühlen und der Gesundheit der Einzelnen geht, aber eben zugunsten eines moralischen, kollektiven Auftrags. Daher greift hier zum Beispiel nicht die klassische emotionssoziologische Kritik, die die Kommodifizierung und Ökonomisierung von Emotionen im Gefühlskapitalismus ablehnt (Hochschild 2006; Illouz 2006). XR verfolgt ein politisches Ziel, das in erster Linie anstrebt, ein rein ökonomisches, auf Wachstum und Steigerung ausgerichtetes Handeln zu unterbinden. So findet hier ein Bedeutungswandel von der Achtsamkeit der individuellen Leistungssteigerung hin zu einer politischen, an Gemeinwohl orientierten und durchaus solidarischen Achtsamkeit statt.

Der Einsatz von Achtsamkeitsprogrammen im Kontext von politischem Aktivismus könnte also erst einmal bedeuten, dass Achtsamkeit eine gesellschaftliche Funktionalität zugewiesen wird. Schließlich illustriert XR, wie individuelle Selbsttechniken zwar auch, aber nicht nur zur Privatisierung oder Entpolitisierung von Affekten, Emotionen und Körpern beitragen, sondern zugleich kollektiv wirksam sein können. Allerdings zeigt sich bei genauerem Hinsehen, dass in der Praxis bestimmte Probleme, die bei der Achtsamkeit für individuelle Optimierung auftreten, in einer verwandelten Form in der Achtsamkeit für den kollektiven Auftrag wiederkehren.

Um dies zu verstehen, muss zunächst XRs Fokussierung auf die Einzelne im Rahmen des Klimaprotests näher betrachtet werden. Denn hier geht die Subjektzentrierung noch einmal über die Formen der Psychologisierung und Therapeutisierung des Individuums hinaus, die schon seit Jahrzehnten die Spätmoderne prägen (vgl. dazu umfassend Ehrenberg 2011). Während diese gesellschaftlichen Tendenzen auf eine Auflösung von Institutionen und eine zunehmende Autonomie des Subjektes zurückgeführt werden, zeigt sich bei XR umgekehrt eine starke Institutionalisierung und mitunter starre Reglementierung von Gefühlsvorgaben. Dies kann als Reaktion auf die Auswirkungen der umfassenden gesellschaftlichen Umbrüche seit den 1960er

Jahren verstanden werden, wie sie Ehrenberg (2004) erörtert. Die standardisierten und unmissverständlich expliziten Gefühlsvorgaben wirken stabilisierend für das auf sich selbst zurückgeworfene Individuum, das in einem Kontext unendlicher Möglichkeiten und Erwartungen bestehen muss. Bei XR wird die Einzelne durch die institutionalisierte Affirmation aller aufkommenden Gefühle von der Gruppe aufgefangen. Die Therapeutisierung der Gefühle wird hier aus ihrem pathologisierenden Kontext gelöst und Emotionen und Affekte dadurch nicht mehr als etwas betrachtet, das es zu verändern, sondern stattdessen als zu akzeptieren gilt. Das explizite Gefühlsprogramm, das in „Regen“ seinen Ausdruck findet, wirkt bei XR also nicht allein als affektiver Rahmen, um die Gefühle der Gruppe zu steuern oder zu managen. Durch die stetige Thematisierung, Explizierung und Reflexion von Gefühlen werden eher institutionalisierende Prozesse vorangetrieben, die stabilisierend und ordnungsbildend wirken. Der Umgang mit Gefühlen kann daher in XRs sonst sehr radikalem Programm zur grundlegenden Transformation des Planeten als eine Konstante angesehen werden.

Dies wirkt sich auch auf die Logik der Bewegungsorganisation und -struktur aus: Zwar lassen die Gefühlsregeln viel Spielraum für individuelle Anwendung und Sanktionen bei Verstößen werden kaum verhängt. Allerdings ist entsprechend der dezentralen Organisation von XR die prinzipielle Zustimmung zu dieser Gefühlskultur Voraussetzung, um überhaupt bei der Bewegung mitzuwirken und dadurch unumgänglich. So wirken die hergestellten affektiven Bindungen als eine Form der Ordnungsbildung, die auch als konstitutiver Rahmen von XR verstanden werden kann. Dies geschieht vor allem durch die Explikation, Thematisierung und Reflexion von Gefühlen, die sich dann auf einer weiteren Ebene als Regime der Hierarchisierung und Kontrolle abzeichnen.

Dass Emotionen und soziale Kontrolle eng miteinander verknüpft sind, ist eine lange etablierte Annahme (Shott 1979) und zeigt sich in besonderer Form in XRs Gefühlsprogramm der Achtsamkeit. Denn hier manifestieren sich Kontrollmechanismen nicht nur in den strengen Gefühls- und Interaktionsregeln, sondern auch in der Art und Weise, wie diese generelle subjekt-, körper- und gefühlsbetonte Herangehensweise an die Etablierung einer neuen Kultur als alternativlos dargestellt wird. Die institutionalisierte Versprachlichung und Kommunikation von Gefühlen ist dafür ein notwendiger Bestandteil, denn kommunizierte Emotionen sind leichter zu kontrollieren (vgl. Hahn 2010). Dies bringt in zweierlei Hinsicht Ambivalenzen zutage: Zum einen präsentiert sich XR eigentlich als Bewegung, die sich durch ihre dezentrale Organisation von hierarchischen Strukturen distanzieren will. Durch die starke

Standardisierung des Programms treten jedoch zwangsläufig auch Abweichungen von der Idealform der Anwendung auf. Dies wiederum begünstigt hierarchisierende Verhältnisse, ähnlich wie es Wilson (2014) anhand seiner Erörterung zu „Moralizing Mindfulness“ beschreibt. Darüber hinaus definiert sich Achtsamkeit eigentlich als ein Programm, das der Vermeidung von kontrollierendem Verhalten dient. Denn grundsätzlich soll die Praxis gerade zu der Gelassenheit beitragen, die es braucht, um eine sich rasant ändernde Welt nicht ständig kontrollieren zu wollen (vgl. Schmidt 2020). Es offenbaren sich also Paradoxien, die im Verhältnis der strengen Anwendung des Gefühlsprogramms und Kontrolle zum Ausdruck kommen.

XRs Anwendung der Achtsamkeit rückt auch das Programm an sich in ein neues Licht: Das Ideal von Achtsamkeit als einer neutralen Technik, die in allen möglichen Bereichen je nach Bedarf ganz unterschiedlich eingesetzt werden kann, kann hier nicht mehr bestehen. Eher muss Achtsamkeit nun immer auch in Hinblick auf dessen Potenzial zur Ordnungsbildung einerseits, aber daran anschließend auch zur Kontrolle und Herrschaft verstanden werden. Standardisierte Gefühlsprogramme wie das der Achtsamkeit erweisen sich daher im Rahmen von Klimaprotesten auch als ambivalentes Herrschaftsinstrument, das an einem politischen und gemeinschaftlichen Ziel ausgerichtet ist und zugleich als Kontrollinstanz wirksam wird.

Literatur

- Anhorn, Roland & Marcus Balzereit (2016): Die » Arbeit am Sozialen « als » Arbeit am Selbst « – Herrschaft, Soziale Arbeit und die therapeutische Regierungsweise im Neo-Liberalismus: Einführende Skizzierung eines Theorie- und Forschungsprogramms. In: dies. (Hrsg.): *Handbuch Therapeutisierung und Sozial Arbeit*. Wiesbaden: Springer VS, S. 3-203.
- Badham, Richard & Elizabeth King (2019): Mindfulness at work: A critical re-view. In: *Organization*, online first.
- Barth, Claudia (2016): Religion, Soziale Arbeit und Selbsttherapeutisierung durch Esoterik. In: Roland Anhorn & Marcus Balzereit (Hrsg.): *Handbuch Therapeutisierung und Sozial Arbeit*. Wiesbaden: Springer VS, S. 905-927.
- Berliner Zeitung (2020): *Extinction Rebellion – eine Sekte?* <https://www.berliner-zeitung.de/gesundheit-oekologie/keine-macht-dem-oekopopulismus-extinction-rebellion-kolumne-li.81297>, Zugriff: 23.02.2021
- Brand, Ulrich & Markus Wissen (2017): *Imperiale Lebensweise. Zur Ausbeutung von Mensch und Natur im globalen Kapitalismus*. München: Oekom.
- Bröckling, Ulrich (2017): *Resilienz. Über einen Schlüsselbegriff des 21. Jahrhunderts*.

- <https://soziopolis.de/daten/kalenderblaetter/beobachten/kultur/artikel/resilienz/>, Zugriff: 01.03.2021
- Boldt, Thea D. (2017): Schweigen als kommunikative Konstruktion von Wissen. Empirische Anregungen aus einer Pilotstudie über buddhistische Achtsamkeitsmeditation. In: Jo Reicherts & Rene Tuma, (Hrsg.): *Der Kommunikative Konstruktivismus bei der Arbeit*. Weinheim: Juventa, S. 345-366.
- Chang-Gusko, Yong-Seun (2019): Geschichte und Definitionen von Achtsamkeit. In: Dies., Judith Heße-Husain, Manfred Cassens & Claudia Meßtorff (Hrsg.): *Achtsamkeit in Arbeitswelten. Für eine Kultur des Bewusstseins in Unternehmen und Organisationen*. Wiesbaden: Springer Gabler, S. 3-22.
- Die tageszeitung (2019): *Esoterisch! Naiv! Inhaltsleer*. <https://taz.de/Debatte-um-Extinction-Rebellion/!5632122/>, Zugriff: 23.02.2021
- Dickman, Michael H. & Nancy Stanford-Blair (2008): *Mindful Leadership. A Brainbased Framework*. 2. ed. Thousand Oaks: Corwin Press.
- Ehrenberg, Alain (2004): *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*. Frankfurt am Main: Campus.
- Ehrenberg, Alain (2011): *Das Unbehagen in der Gesellschaft*. Berlin: Suhrkamp.
- Ehrenreich, Barbara (2010): *Smile or Die*. New York: Granta.
- Extinction Rebellion (2020a): *Our Principles and Values*, <https://extinctionrebellion.uk/the-truth/about-us/>, Zugriff: 22.07.2020
- Extinction Rebellion (2020b) *Wer wir sind*. <https://extinctionrebellion.de/wer-wir-sind>, Zugriff: 22.07.2020
- Extinction Rebellion (2020c): *FAQs* <https://extinctionrebellion.uk/the-truth/faqs>, Zugriff: 22.07.2020
- Extinction Rebellion (2020d): *Extinction Rebellion Empathy Circles Work Group*, <https://www.facebook.com/groups/685938591830987/>, Zugriff: 24.07.2020
- Extinction Rebellion (2020e): *Trained Emotional Support Network (TESN)*: <https://extinctionrebellion.uk/act-now/resources/wellbeing/tesn>, Zugriff: 30.07.2020
- Extinction Rebellion (2020f): *Our demands*. <https://extinctionrebellion.uk/the-truth/demands/>, Zugriff: 30.07.2020
- Extinction Rebellion (2019a): *Extinction Rebellion Action Wellbeing Handbook*, <https://extinctionrebellion.uk/wp-content/uploads/2019/10/AWhandbook02.pdf>, Zugriff: 23.07.2020
- Extinction Rebellion (2019b): *Don't Panic Guide. A pocket guide of tips and advice to help Rebels through moments of uncertainty*. https://docs.google.com/document/d/10UbKxVAUVBJt0xtS_uE78LXCV8QeFwvW76BB6T_ZSok/edit, Zugriff: 30.07.2020

- Extinction Rebellion (2019c): *Podcast, Regenerative Culture*, Joanna Macy, https://www.podomatic.com/podcasts/xr-podcast/episodes/2019-08-27T12_44_58-07_00, Zugriff: 24.07.2020
- Extinction Rebellion (2019d): *How Can We Practice Regenerative Action?*, <https://www.youtube.com/watch?v=0XajMVJi8gU>, Zugriff: 14.03.2021
- Extinction Rebellion Deutschland (2019): *Facebook-Post* <https://www.facebook.com/ExtinctionRebellionDeutschland/posts/hope-dies-action-begins-nathalie-33-mutter-von-einer-kleinen-tochter-ich-bin-bei/2397304180514875/>, Zugriff: 22.07.2020
- Extinction Rebellion Deutschland (2021): *Extinction Rebellion Yogi*nis. Karma is calling – Yogi*nis rebellieren!* <https://extinctionrebellion.de/og/igyogis/>, Zugriff: 03.03.2021
- Extinction Rebellion Hannover (2019): *Hope dies – Action begins. Stimmen einer neuen Bewegung*. Bielefeld: transcript.
- Extinction Rebellion UK (2019): *Post-Rebellion Blues: A practical guide for coming down to earth*, <https://extinctionrebellion.uk/2019/10/20/post-rebellion-blues/>, Zugriff: 30.07.2020
- Extinction Rebellion Regenerative Cultures UK (2020): *Youtube Kanal*, <https://www.youtube.com/channel/UCVhDcBNkpD6hJzvgO50QgVQ>, Zugriff: 24.07.2020
- Extinction Rebellion New York City (2021): *Post-Action Wellbeing and Resilience*. <https://static1.squarespace.com/static/5ce0b9b4c14cff00014df8a4/t/5d7b9f91b48e8e00a26f5f67/1568382867181/Post-Action+Wellbeing+and+Resilience+for+Wellbeing+Coordinators.pdf>, Zugriff: 29.01.2021
- Folkers, Manfred & Nico Paech (2020): *All you need is less. Eine Kultur des Genug aus ökonomischer und buddhistischer Sicht*. München: Oekom.
- Forbes, David (2019): *Mindfulness and Its Discontents. Education, Self, and Social Transformation*. Fernwood Publishing.
- Hahn, Alois (2010): *Soziologie der Emotionen*. (Workingpaper des Soziologischen Seminars, 02/2010). Luzern: Universität Luzern, Kultur- und Sozialwissenschaftliche Fakultät, Soziologisches Seminar. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-371647>
- Hahn, Alois (1982): *Zur Soziologie der Beichte und anderer Formen institutionalisierter Bekenntnisse: Selbstthematization und Zivilisationsprozess*, in: Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie 34 (3) S. 407-434.
- Hardering, Friederike & Greta Wagner (2018): *Vom überforderten zum achtsamen Selbst? Zum Wandel von Subjektivität in der digitalen Arbeitswelt*. In: Thomas Fuchs, Lukas Iwer & Stefano Micali (Hrsg.): *Das überforderte Subjekt. Zeitdiagnosen einer beschleunigten Gesellschaft*. Berlin: Suhrkamp, S. 258-278.
- Herma, Holger (2019): *Bezugsräume des Selbst. Praxis, Funktion und Ästhetik moderner Selbstthematization*. Weinheim & Basel: Beltz Juventa.

- Hochschild, Arlie Russel (2006): *Das gekaufte Herz. Die Kommerzialisierung der Gefühle*. Frankfurt am Main: Campus.
- Hohnsträter, Dirk (2018): *Ökonomie der Achtsamkeit*, in: Pop. Kultur und Kritik, 12, S. 18-28.
- Illouz, Eva (2009): *Die Errettung der modernen Seele. Therapien, Gefühle und die Kultur der Selbsthilfe*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Illouz, Eva (2006): *Gefühle in Zeiten des Kapitalismus*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Kabat-Zinn, Jon (2019). *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*. München: Knaur.
- Kabat-Zinn, Jon (2015): *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*. München: Knaur.
- Karakayali, Serhat (2014): Solidarität und Affekt. In: Joachim Fischer & Stephan Moebius (Hrsg.): *Kultursoziologie im 21. Jahrhundert*. Wiesbaden: Springer VS, S. 57-69.
- Kaufmann, Stefan (2004): Nachhaltigkeit. In: Ulrich Bröckling, Susanne Krasmann & Thomas Lemke (Hrsg.): *Glossar der Gegenwart*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 174-181.
- Keller, Reiner (2012): *Das interpretative Paradigma. Eine Einführung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- King, Vera, Benigma Gerisch, Hartmut Rosa, Julia Schreiber & Benedikt Salfeld (2018): Überforderung als neue Normalität. Widersprüche optimierender Lebensführung und ihre Folgen. In: Thomas Fuchs, Lukas Iwer & Stefano Micali (Hrsg.): *Das überforderte Subjekt. Zeitdiagnosen einer beschleunigten Gesellschaft*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 227-257.
- Knorr-Cetina, Karin (1991): *Die Fabrikation von Erkenntnis: Zur Anthropologie der Wissenschaft*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Kucinkas, Jaime (2019): *The Mindful Elite. Mobilizing from the Inside Out*. New York: Oxford University Press.
- Lessenich, Stephan (2016): *Neben uns die Sintflut. Die Externalisierungsgesellschaft und ihr Preis*. München: Hanser Berlin.
- Meier, Stefan (2017): Onlinediskurs-Analyse. In: Mikos, L./Wegener, C. (Hrsg.): *Qualitative Medienforschung. Ein Handbuch*. 2. Auflage, S. 484-493.
- Neckel, Sighard (2014): Emotionale Reflexivität – Paradoxien der Emotionalisierung. In: Thilo Fehmel, Stephan Lessenich & Jenny Preunkert (Hrsg.): *Systemzwang und Akteurswissen. Theorie und Empirie von Autonomiegewinnen*, Campus, S. 117-129.
- Neckel, Sighard (2005): *Emotion by Design. Das Selbstmanagement der Gefühle als kulturelles Programm*. Berliner Journal für Soziologie 15(3): 419–430.
- Neckel, Sighard & Martina Hasenfratz (2021): *Climate emotions and emotional climates: The emotional map of ecological crises and the blind spots on our sociological landscapes*. In: Social Science Information 16(3). Preprint.
- Neckel, Sighard & Greta Wagner: *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesell-*

- schaft*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Paech, Nico, Claudia Rauch & Arngard Uta Engelmann (2019): *Ökonomie der Genügsamkeit. Impulse für eine Gesellschaft ohne Wachstum*. Karlsruhe: Herrenalber Forum.
- Penz, Otto & Birgit Sauer (2016): *Affektives Kapital. Die Ökonomisierung der Gefühle im Arbeitsleben*. Campus.
- Perelman, Abigail M., Sarah L. Miller, Carl B. Clements, Amy Rodriguez, Kathryn Allen & Ron Cavanaugh (2012): *Meditation in a Deep South Prison: A Longitudinal Study of the Effects of Vipassana*. In: *Journal of Offender Rehabilitation*, Vol. 51(3), S. 176-198.
- Purser, Ronald E. & David Loy (2013): *Beyond McMindfulness*. In: Huffington Post, https://www.huffpost.com/entry/beyond-mcmindfulness_b_3519289?guccounter=1&guce_referer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&gu
=
- Purser, Ronald E. (2019): *McMindfulness. How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. London: Repeater Books.
- Rosa, Hartmut (2016): *Achtsamkeit und Selbstbezogenheit*. Ein Vortrag vom 27.10.16 in Hamburg. https://www.youtube.com/watch?v=JEBh3lm_8dc, Zugriff: 10.03.2021
- Röttger-Rössler (2019): Gefühlsbildung (the formation of feeling). In: Jan Slaby & Christian von Scheve (Hrsg.): *Affective Societies. Key Concepts* London/New York: Routledge, S. 61-72.
- Sauerborn, Elgen (2019): *Gefühl, Geschlecht und Macht. Affektmanagement von Frauen in Führungspositionen*. Campus.
- Schmidt, Jacob (2020): *Achtsamkeit als kulturelle Praxis. Zu den Selbst-Welt-Modellen eines populären Phänomens*. Bielefeld: transcript.
- Schünzel, Anja & Boris Traue (2019): Websites. In: Nina Baur & Blasius, Jörg (Hrsg.): *Methoden der empirischen Sozialforschung*. Wiesbaden: Springer VS, S. 1001-1013.
- Sennett, Richard (2008 [1977]): *Verfall und Ende des öffentlichen Lebens. Die Tyrannei der Intimität*. Berlin: Berliner Taschenbuch Verlag.
- Shott, Susan (1979): *Emotion and Social Life: A Symbolic Interactionist Analysis*. In: *The American Journal of Sociology*, 84(6), S. 1317-1334.
- Snel, Eline (2013): *Sitting Still Like a Frog. Mindfulness Exercises for Kids (and Their Parents)*. Boston & London: Shambhala.
- Strauss, Anselm & Juliet Corbin (1990): *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques*. Newbury Park: Sage.
- Tan, Chade-Meng (2015): *Search Inside Yourself. Optimierte Dein Leben durch Achtsamkeit*. München: Wilhelm Goldmann Verlag.
- Wagner, Greta (2015): *Arbeit, Burnout und der buddhistische Geist des Kapitalismus*. In: *Ethik und Gesellschaft* (2), 1-18.

Wilson, Jeff (2014): *Mindful America. The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture*, New York: Oxford University Press.