

AFFECTIVE SOCIETIES

Elgen Sauerborn, Nina Sökefeld, Sighard Neckel

Seelenheil und Sozialkritik

Eine emotionssoziologische Analyse
der Achtsamkeit

SFB 1171 Working Paper 02 / 2024

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 nichtexklusives 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. 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, E.; Sökefeld, N.; Neckel, S. (2024). Seelenheil und Sozialkritik. Eine emotionssoziologische Analyse der Achtsamkeit. *Working Paper SFB 1171 Affective Societies 02/2024*.

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

Seelenheil und Sozialkritik

Eine emotionssoziologische Analyse der Achtsamkeit

Elgen Sauerborn, Nina Sökefeld, Sighard Neckel

12. Februar 2024

Abstract

Die in den letzten Jahrzehnten wachsende Popularität an westlich-säkularen Achtsamkeitsprogrammen wird von Sozial- und KulturwissenschaftlerInnen häufig kritisiert. In dieser Argumentationslinie gilt Achtsamkeit als Inbegriff einer neoliberalen und kapitalistischen Selbsttechnik. Diese – durchaus berechtigte – funktionalistische Kritik lässt jedoch außer Acht, dass Achtsamkeit zunehmend genutzt wird, um einem solchen, auf Wachstumslogik basierenden Optimierungsdruck zu entkommen. Anhand unserer umfangreichen empirischen Feldforschung zeigen wir daher, wie Achtsamkeit als eine Antwort auf gegenwärtige Krisen und gesellschaftlichen Wandel verhandelt wird und inwiefern dieses Phänomen als symptomatische, kulturelle Gegenwarterscheinung verstanden werden kann. Aus unseren ethnografischen Daten aus teilnehmender Beobachtung in Achtsamkeitskursen und Interviews mit AchtsamkeitslehrerInnen sowie der Analyse von einschlägiger Literatur können wir empirisch fundiert vier Paradoxien der Achtsamkeit rekonstruieren. Anhand dessen zeigen wir, inwiefern sich die breite Anschlussfähigkeit und Popularität des Programms darin begründet, dass sie in ihrer Anwendung genauso paradox ist wie die gesellschaftlichen Problemlagen, auf die sie eine Antwort zu sein verspricht.

Social and cultural scholars have frequently criticized the rising popularity of Western secular mindfulness programs. According to this perspective, mindfulness is seen as the ultimate example of a self-technique aligned with neoliberalism and capitalism. However, this functionalist critique, while valid, overlooks an important aspect: the growing use of mindfulness to alleviate the burden of constant optimization driven by a growth-oriented mindset. Through extensive empirical field research, we demonstrate how mindfulness is negotiated as a response to current crises and social change, and to what extent this phenomenon can be understood as a symptomatic cultural manifestation of the present. Drawing on our ethnographic data from participant observation in mindfulness courses, interviews with mindfulness trainers, and analysis of relevant literature, we empirically reconstruct four paradoxes of mindfulness. Based on this, we illustrate how the broad applicability and popularity of the program are grounded in the fact that its implementation is as paradoxical as the societal issues it promises to address.

1 Einleitung¹

Männer in Anzügen sitzen im Schneidersitz mit geschlossenen Augen auf dem Boden ihres Büros und lenken ihre Aufmerksamkeit auf die Spitzen ihrer Zehen. Gestresste Managerinnen laden in südfranzösischen Meditationszentren ihre »Akkus« auf, um im Anschluss noch mehr Stunden die Woche, noch konzentrierter arbeiten zu können. Triathleten verschieben durch bewusstes Atemtraining ihre körperlichen Grenzen – Solche mitunter etwas klischeehaften, aber durchaus realistischen Szenarien gegen-

¹ Der Text beruht auf Forschungsergebnissen, die im Jahr 2022 in einem Artikel mit dem Titel „Paradoxes of Mindfulness: The Specious Promises of a Contemporary Practice“ in *The Sociological Review* veröffentlicht wurden.

wärtiger Achtsamkeitspraxis sind häufig Gegenstand sozial- und wirtschaftswissenschaftlicher, aber auch populärer und alltäglicher Debatten, in denen es um die gegenwärtige westliche Rezeption von Meditationspraktiken geht. Diese Diskussionen drehen sich häufig um die Frage, inwiefern „Achtsamkeit“ zunehmend als ein therapeutisches Programm, aber auch als ein genereller Weltbezug und Lebensstil zelebriert wird. Menschen aus diversen Milieus, Klassen und Altersgruppen schwören auf die Wirkung achtsamer Körper- und Geistestechniken und berichten von veränderter Lebensführung, neu gewonnenen Perspektiven und gelösten Alltagsproblemen. Gleichzeitig wächst die Verbreitung und diskursive Umdeutung des Programms. Achtsamkeit steht damit exemplarisch für eine zunehmende Subjektzentrierung, die in Diskursen des Well-Being, der Selfcare, des Minimalismus und der Wertschätzung eines singulären, nachhaltigen und gesunden Lebensstils oder auch der Vermarktung einschlägiger Produkte ihren Ausdruck findet.

Damit hängt auch eine wachsende Kritik an dem Programm zusammen, die oft ungefähr so lautet: Die immer breitere säkulare Anwendung der Achtsamkeit habe besonders in der urbanen Mittelschicht an unreflektierter Beliebtheit gewonnen und werde zunehmend als ein Inbegriff des Neoliberalismus von ihrem Ursprung entfremdet und funktional gemacht. Diese kritische Perspektive, die auch unter Begriffen wie »McDonaldizing Spirituality« (Hyland, 2017) oder, inzwischen fast klassisch, »McMindfulness« (Purser & Loy, 2013) diskutiert wird, tut jedoch der Popularität und wachsenden Rezeption der Achtsamkeit keinen Abbruch.

Diesen Einwänden ist nun auch erst einmal nicht vollends zu widersprechen, denn gewiss stellt die Achtsamkeit einen sehr ergiebigen Gegenstand für kritische Gegenwartsdiagnosen dar: Eine buddhistische Meditationspraxis wird aus ihrem religiösen Kontext gelöst und in Firmen wie Google, SAP und Lufthansa zugunsten gesteigerter Leistungsfähigkeit und gesünderer Körper instrumentalisiert. Großunternehmen und Konzerne gebrauchen Achtsamkeit nicht mehr nur zur Resilienzsteigerung und Burn-Out-Prävention ihrer Mitarbeitenden, sondern setzen auch auf Achtsamkeit als Vermarktungsstrategie. Das Möbelhaus IKEA, das eigentlich für Massenware bekannt ist, propagiert achtsames Wohnen² und der Sportartikelhersteller Nike bietet in seiner

² <https://www.ikea.com/de/de/this-is-ikea/corporate-blog/meditation-achtsamkeit-tipps-pubce929f70>, letzter Aufruf am 01.03.2023

Trainings-App sogenannte »Mindful Guided Runs« an, verknüpft mit dem Versprechen: »mindfulness can only make your run a better run«³ – Paradebeispiele für neoliberale, kapitalistische Optimierungspraktiken und wie gemacht für gegenwartskritische Auseinandersetzungen.

Solche Anwendungen von Achtsamkeit als Formen instrumenteller, neoliberaler Arbeit am Selbst zu kritisieren, ist also sicherlich begründet. Allerdings reicht diese funktionalistische Erklärung des Programms nicht aus, um die soziale Bedeutung des Phänomens umfassend zu verstehen. Denn neben all der neoliberalen Markt- und Wachstumslogik, die sich in den genannten Beispielen ausdrückt, scheint es so, als treffe gerade die stark vom Ursprung entkoppelte und simplifizierte Version der Achtsamkeitslehre einen gesellschaftlichen Nerv, der die Auswirkungen der Wettbewerbsgesellschaft auf die individuellen Lebenswelten selbst als problematisch empfindet.

Wie kann man also Achtsamkeit als ein gesellschaftliches Phänomen erfassen und in dieses Verstehen seine ökonomischen Kontexte mit einbeziehen, ohne in funktionalistische Verkürzungen zu verfallen? Um diese Frage zu klären, untersuchen wir empirisch gegenwärtig besonders populäre Achtsamkeitsprogramme. Auf der Grundlage ethnografischer Forschung in Form von teilnehmender Beobachtung in Achtsamkeitsworkshops, Interviews mit AchtsamkeitstrainerInnen und der Analyse von einschlägiger Literatur zeichnen wir Narrative und Praktiken nach, die von Paradoxien geprägt sind und zugleich die breite Rezeption des Programms verständlicher machen. Darin zeigt sich, wie Achtsamkeit sowohl in der Alltagspraxis als auch in der soziologischen Analyse als eine Antwort auf gegenwärtige Krisen und gesellschaftlichen Wandel verhandelt wird und somit als symptomatische, kulturelle Gegenwarterscheinung verstanden werden kann.

In unserer Analyse bewerten wir nicht die Wirksamkeit der Praxis, sondern erörtern Achtsamkeit als soziales Phänomen und zeigen, wie sie gegenwärtig praktiziert, in welchem diskursiven Kontext sie verhandelt wird und inwiefern dies mit ökonomischen, kulturellen und politischen Problemlagen verknüpft ist. Unsere Forschung zeigt, dass Achtsamkeit in ihrer Anwendung genauso paradox ist wie die gesellschaftlichen Problemlagen, auf die sie eine Antwort zu sein verspricht – und dass genau darin ihre breite Anschlussfähigkeit und Popularität begründet liegt.

³ <https://www.nike.com/au/running/guided-runs/mindful>, letzter Aufruf am 01.03.2023

2 Achtsamkeit als säkulares Programm

Achtsamkeit ist ein Geistes- oder Bewusstseinszustand, der auf eine buddhistische Meditationspraxis zurückgeht und in der gegenwärtig besonders populären Rezeption als säkulare Anwendung dieser Praxis verstanden werden kann. In dieser neueren, im anglo-amerikanischen und europäischen Raum weit verbreiteten Anwendung wurde Achtsamkeit aus dem größeren spirituellen Kontext herausgegriffen, vereinfacht und auf ein recht überschaubares und allgemein verständliches Training heruntergebrochen. Besonders prominent ist das oft adaptierte Achtsamkeitsprogramm MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Es wurde von dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn entwickelt und beinhaltet verschiedene Meditations-, Körper- und therapeutische Reflexionsübungen. Der Bewusstseinszustand, der durch Programme wie MBSR angestrebt wird, umfasst in erster Linie eine aufmerksame, wertfreie Wahrnehmung und Beobachtung der eigenen Emotionen, Empfindungen und Gedanken.

Die Praxis der säkularen Achtsamkeit wird in diversen Kontexten vermittelt und gelehrt. Zahlreiche private und öffentliche Organisationen wie Unternehmen, Behörden, Universitäten und Schulen bieten Kurse dazu an, meist geleitet von freiberuflichen Coaches. Viele der Workshops sind auf ein spezielles Thema abgestimmt. Angestrebt wird etwa die Performance-Verbesserung bei der Arbeit, im Sport oder eine achtsamere Wahrnehmung von Kunst, Musik oder des Essens.

In der Praxis ist Achtsamkeit und speziell das weitverbreitete MBSR-Vorgehen ein stark standardisiertes Programm. Eine klassische Variante eines MBSR-Kurses nach Kabat-Zinn ist ein achtwöchiger Einführungskurs zur Stressreduktion, der neben wöchentlichen Gruppensitzungen auch eigenständiges Üben der Teilnehmenden umfasst. Neben verschiedenen Sitz- und Geh-Meditationen ist eine der zentralen Methoden der sogenannte »Body Scan«, bei dem die ganze Aufmerksamkeit auf das Körperempfinden gelenkt und schrittweise in jeden Winkel des Körpers hineingespürt wird, in die Zehenspitzen ebenso wie in die Knie, die Rippen oder die Innenseite der Schädeldecke. Zu diesen körperorientierten Praktiken kommen häufig Reflexions- und Schreibaufgaben, in denen man beispielsweise positive und negative Erlebnisse notiert, das eigene Gefühlserleben dabei schildert und daraus folgende Handlungsimpulse festhält.

3 Achtsamkeit als neoliberale Praxis

Gegenwärtige Achtsamkeitskritik bezieht sich in erster Linie auf die neoliberale Verwertung des Programms durch die Entpolitisierung von Stress und Erschöpfung sowie auf deren Kommodifizierung. Das schließt an bereits Jahrzehnte andauernde

Auseinandersetzungen mit der Popularität des Therapeutischen und der damit einhergehenden Reflexion des Selbst und seinen Gefühlen an. Diese Entwicklung wurde bereits in den 1960er und 70er Jahren aufgrund der inhärenten Selbstthematizierung und Fokussierung auf das Subjekt und einer damit verknüpften Normalisierung von Narzissmus und Entpolitisierung angeprangert, besonders prominent z.B. von dem Historiker Christopher Lasch (1979) oder dem Soziologen Philipp Rieff (1966). Ähnliches wird gegenwärtig auch der Achtsamkeit vorgeworfen: Denn aufgrund ihres Potenzials für die Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und des Wohlbefindens wird Achtsamkeit in der westlichen Rezeption häufig zur Prävention von Stress und Burn-Out eingesetzt. Daher erachten viele SozialwissenschaftlerInnen wie Hartmut Rosa, Steven Stanley oder Jaime Kucinkas dieses Programm als eine neoliberale und individualisierte Selbsttechnik. Die Popularität der Achtsamkeit kann demzufolge als neoliberale Antwort auf die typischen, durch Wettbewerb und Leistungsdruck entstandenen Überforderungs- und Erschöpfungszustände in spätkapitalistischen Ökonomien verstanden werden. Verantwortung für Leiden aufgrund von gesellschaftlichen, politischen und ökonomischen Missständen wird in diesem Sinne auf das Individuum übertragen, die Bedeutsamkeit des subjektiven Fühlens wird bagatellisiert.

4 Paradoxien der Achtsamkeit

Die Kritik, die die individualisierenden und ökonomisierenden Tendenzen der Achtsamkeit anprangert, trifft sicherlich auf viele Formen gegenwärtiger Rezeptionen der Meditationspraxis zu. Dennoch greift sie als Erklärung zu kurz: Denn Achtsamkeit wird von vielen praktiziert, die einem auf kapitalistischer Wachstumslogik basierenden Optimierungsdruck ausdrücklich entkommen wollen. Zahlreiche VerfechterInnen der Achtsamkeit greifen die Kritik an ihrer Instrumentalisierung für ökonomische und produktivitätssteigernde Zwecke sogar selbst auf und treiben sie voran, wie es auch beim Begründer von »McMindfulness«, Ronald Purser (2019), der Fall ist. Zudem schreiben diverse Praktizierende der Achtsamkeit das Potenzial zu, nicht nur das Selbst, sondern auch gesellschaftliche und globale Missstände transformieren zu können. Daher legen wir den Fokus der Analyse auf die vielfältige und teils widersprüchliche, säkulare Praxis der Achtsamkeit. Unsere Ergebnisse beruhen auf der Durchführung von ethnografischen Feldforschungen zwischen November 2019 und April 2021 (siehe auch Sauerborn et al., 2022). Insgesamt nahmen wir an 121 Stunden Achtsamkeitstraining, aufgeteilt auf neun Workshops in Deutschland, teil. Dazu kamen informelle Treffen und Gespräche mit anderen Teilnehmenden. Zudem führten wir sechs ein- bis zweistündige Interviews mit AchtsamkeitstrainerInnen. Die besuchten Veranstaltungen umfassten

sowohl kürzere Abendtermine als auch ein- bis dreitägige Workshops und zwei mehrwöchige Kurse. Einige der Workshops waren inhaltlich auf Themen wie die Arbeitswelt, Kunst oder Self-Care eingegrenzt, ein Schwerpunkt lag jedoch auf Veranstaltungen, die sich dem MBSR-Ansatz und damit der Stressreduktion im Alltag zuschreiben. Ergänzt wurde die Feldstudie außerdem durch eine Dokumentenanalyse von relevanten Materialien wie einschlägiger Ratgeberliteratur, Zeitschriften, Websites und Newslettern. Dabei konzentrierten wir uns auf Publikationen und öffentliche Dokumente, die sich selbst explizit die Vermittlung der Achtsamkeit zur Aufgabe gemacht haben. Neben »Klassikern« der Achtsamkeitslehre wie Literatur von prominenten Lehrenden wie Jon Kabat-Zinn waren auch Inhalte von deutschsprachigen Ausgaben der im Erhebungszeitraum erschienenen, populären Magazine *FLOW Magazin*, *Happinez* und *Hygge* Teil unserer Forschung.

4.1 Paradoxie a: Optimierungsnarrative und Ziellosigkeit

Die erste Paradoxie bezieht sich auf opponierende Narrative, die wir zwischen den Polen Optimierung und erklärter Ziellosigkeit verorten: Zahlreiche Angebote, gerade im Unternehmenskontext, versprechen Verbesserungen durch Achtsamkeit, z.B. in Hinblick auf Leistungsfähigkeit und Stressresilienz. Diese Versprechen beschränken sich nicht auf ökonomische Kontexte, sondern finden sich auch im Zusammenhang mit Sport, sozialen Interaktionen, Schlaf und vielen anderen Lebensbereichen. In unserer Feldforschung nahmen wir an unterschiedlichen Kursformaten teil. Workshops, die Optimierung und Leistungssteigerung zum Thema hatten, unterschieden sich maßgeblich von denen, in denen Achtsamkeit – meist MBSR – an sich gelehrt wurde. Erstere richten sich oft explizit zur Burn-Out-Prävention an ManagerInnen oder SportlerInnen. Diese Workshops sind geprägt von einem New-Work-Vokabular und erinnern an vielen Stellen an Motivationskurse: Konzentrationsübungen sollen helfen, in den »Flow« zu kommen, persönliche »vision statements« zu dokumentieren und durch gesteigerte Aufmerksamkeit »lösungsorientierter« zu arbeiten. Achtsamkeit könne, wie ein Trainer es ausdrückte, »wie ein Muskel trainiert werden«. In den Übungen geht es oft darum, sich gegenseitig anzufeuern und zu feiern, beispielsweise durch Klatschen oder gezielte affirmative Zurufe, die als »positiv« gelabelte Emotionen befeuern sollen, z.B. »YES! YES! YES!«.

Auf der anderen Seite werden in zahlreichen Achtsamkeitsworkshops, gerade in klassischen MBSR-Kursen, solche Optimierungstendenzen äußerst kritisch bewertet. Achtsamkeit gilt hier eher als ein Selbstzweck: »Das Ziel ist, achtsam zu sein. Das Ziel ist, mehr wahrzunehmen, was passiert«, berichtete uns z.B. ein Achtsamkeitstrainer. Dennoch werden auch diese Kurse meistens trotzdem nicht aus reiner Neugier auf das Erlernen von Meditationstechniken besucht, sondern um ein Leiden wie Stress oder

chronische Schmerzen zu bekämpfen. Trotz einer ablehnenden Haltung gegenüber gesellschaftlichen Selbstoptimierungszwängen im Allgemeinen und leistungsorientierten Achtsamkeitsprogrammen im Speziellen bleibt das Paradox zwischen Ziellosigkeit und gezielter Nutzung also bestehen. In der Praxis wird dieser Widerspruch oft dadurch gelöst, dass jegliche positiven Effekte von Achtsamkeit als Nebenfolgen des Programms bezeichnet werden.

4.2 Paradoxie b: Standardisierte Lösungen für individuelle Probleme

Obschon in der Achtsamkeit stets die Subjektivität und Individualität von Gefühlen, Körpern und Problemlagen hervorgehoben wird, sind die Antworten der Achtsamkeitsprogramme darauf ausgesprochen standardisiert. Dass dies trotzdem als wirksam erfahren wird, hängt auch damit zusammen, dass die als subjektiv erlebten Probleme keineswegs rein individuell sind, sondern als kollektive Leiden angesehen werden können.

Die Teilnehmenden sind getrieben von alltäglichen Problemen ihres Lebens. Sie erhoffen sich, weniger Druck zu verspüren, um »einfach besser durchatmen zu können«, wie eine Teilnehmerin erzählt. Als Gründe, warum an dem Programm teilgenommen wird, werden neben einem allgemeinen Stressempfinden zudem persönliche Krisen oder biographische Einschnitte genannt: Trennungen, Verluste, Beförderungen, neuer Druck im Berufsleben und Überforderung in der sogenannten »Rush Hour des Lebens« sind typische Antworten auf die Frage nach der Motivation, Achtsamkeit zu erlernen. Probleme werden durch die immer gleichen Metaphern wie die des niemals stillstehenden »Gedankenkarussells« und des alltäglichen »Hamsterrads« als solche gekennzeichnet. Äquivalent dazu schwingt in den biographischen Erzählungen von AchtsamkeitstrainerInnen und -ikonen oftmals das Versprechen eines grundsätzlichen Lebenswandels, hin zu mehr Zufriedenheit und Glück, mit. Ein Lehrer berichtete im Kurs davon, als junger Ingenieur in der Tech-Industrie Karriere gemacht zu haben, wo »120-Stunden-Wochen keine Seltenheit« gewesen seien. Obwohl er mit Anfang 30 »alles« hatte – Geld, ein Haus, Karriereerfolg – wurde er krank und unglücklich und fand erst durch die Achtsamkeitspraxis zur Lebenszufriedenheit zurück. Daraufhin kündigte er sogar seinen Job und wurde selbst Achtsamkeitslehrer. Das Leben wird fortan in ein »Vorher« und »Nachher« unterteilt.

So wird Achtsamkeit häufig als einfache Lösung für komplexe und scheinbar individuelle Probleme verhandelt. Diese Probleme werden, ebenso vereinfachend, häufig schematisch und formelhaft dargestellt, wie mit der Gleichung »Leiden = Schmerz x Widerstand«.

Eine Vereinfachung von Lösungen ist im letzten Jahrzehnt vor allem in Hinblick auf technische Möglichkeiten unter dem Begriff des Solutionismus diskutiert worden

(Morozov, 2013; Nachtwey & Seidl, 2017). Diese Ideologie setzt die Lösung vor das Problem. Sie beinhaltet die Annahme, dass es für jede soziale Frage eine technische Antwort gebe, was idealtypisch von der Lösungsorientierung des sogenannten »kalifornischen Geist« verkörpert wird. Die Popularität von Achtsamkeitsprogrammen im Silicon Valley erscheint daher folgerichtig, da sie ein breites Repertoire an niedrighwelligen und leicht in den Alltag integrierbaren Techniken bereitstellen, die weitreichende Effekte versprechen. So heißt es in einem von und für Google-MitarbeiterInnen verfassten Achtsamkeitsratgeber (Tan, 2014, S. 65): »[...] after a few months, you find your quality of life changing dramatically. You have more energy, you suffer fewer sick days, you can get more stuff done, and you look better in the mirror. You feel great about yourself«.

Die standardisierten Achtsamkeitstechniken versprechen pauschale Hilfe für alle, obschon stets vermittelt wird, dass jede/r Teilnehmer/in ihren eigenen Umgang mit ihrem je einzigartigen Leid finden soll. Diese starke Betonung der Individualität der Problemlagen und deren Lösungsversprechen steht im Widerspruch zur solutionistischen und simplifizierenden Logik der Versprechen der Achtsamkeit.

4.3 Paradoxie c: Neurowissenschaftliche Fundierung und kognitionsfeindliches Körperwissen

Die Lehre der Achtsamkeit bewegt sich stets in einem paradoxen epistemologischen Spannungsfeld zwischen der Vermittlung von objektivierenden, neurowissenschaftlich fundierten Erkenntnissen über Körper und Gehirn und einem zutiefst subjektiven, gefühlsbetonten und kognitionsfeindlichen Körperwissen. Letzteres kommt besonders in der körperlich-affektiven Praxis der Achtsamkeit, die von Sprache und Kognition gelöst sein soll, zum Ausdruck. Demnach sei das achtsame Erleben nicht über reine Kognition zugänglich, sondern besitze vielmehr »ihre eigene überzeugende Logik, ihre eigene empirische Gültigkeit« – »etwas, das sich nur von innen heraus erfahren lässt«, wie Achtsamkeits-Ikone Jon Kabat-Zinn (2013, S. 20) betont.

Zugleich dienen (neuro-)wissenschaftliche Forschungsergebnisse in Achtsamkeitssettings dazu, die subjektive Erfahrung naturwissenschaftlich zu legitimieren und aufzuwerten. Im Zentrum dessen steht die Neuroplastizität des Gehirns, das veränder- und dadurch optimierbar ist. Jeglichen Zweifeln am Programm wird mit Referenz auf vermeintliche wissenschaftliche Eindeutigkeit begegnet: Verwiesen wird dann auf hochkomplexe Studien (meist unter MRT-Beteiligung), in denen die Veränderung des Gehirns durch Achtsamkeitsmeditationen nachgewiesen wird.

Die Funktionsweise des Gehirns ist selbst ein zentraler Gegenstand in den Kursen. Die Rolle von Amygdala, Hypothalamus, limbischem System und präfrontalem Cortex so-

wie des vegetativen Nervensystems, unterteilt in sympathisches und parasympathisches Nervensystem für die Entstehung von Stress werden in nahezu jedem Achtsamkeitsworkshop erläutert. Indem das Gehirn in der theoretischen Unterfütterung der Achtsamkeitspraxis zum zentralen Bezugsobjekt und Akteur gemacht wird, erscheint ihre Anwendung auch in säkularen Kontexten als legitim. Für einige Teilnehmende sind gerade diese neurowissenschaftlichen Belege das schlagende Argument, Meditation zu betreiben, während sie spirituellen oder esoterischen Anwendungen ablehnend gegenüberstehen. Zugleich bleiben Programme wie MBSR auch für spirituelle Anschlüsse offen. Die naturwissenschaftliche Evidenz wird zudem oft in bildhafte und metaphernreiche Sprache gefasst. So wird das Gehirn bisweilen mit einer »Schneekugel« gleichgesetzt: Demnach schwirren Gedanken im unachtsamen Zustand chaotisch im Kopf herum und brauchen Ruhe, um sich zu legen. Diese unscharfe und mitunter esoterisch anmutende Sprache, zu der auch die Grund-Imperative der Achtsamkeit gehören (»bei sich sein«, »sich selbst spüren«, »im Hier und Jetzt verankert sein«), steht im Gegensatz zu den neurowissenschaftlichen Begründungszusammenhängen. Es ist gerade die paradoxe Verschränkung beider Epistemologien, die Achtsamkeitsprogramme gegen inhaltliche Kritik weitgehend immunisiert und für eine große Bandbreite an sozialen Gruppen so attraktiv macht.

4.4 Paradoxie d: Authentizitäts-Verherrlichung und Manipulation von Emotionen

Eine weitere Paradoxie findet sich in der gleichzeitigen Glorifizierung eines authentischen Selbst, das allein affektiv-körperlich *gespürt* werden kann und der Lehre von expliziten Emotionsprogrammen zur gezielten Steuerung von Gefühlen, wie der emotionalen Intelligenz.

In den Diskursen und der Praxis der Achtsamkeit geht es häufig um ein »wahres« oder eigentliches Selbst, zu dem ein Zugang gesucht wird. Dies manifestiert sich bereits im grundlegenden Imperativ der Achtsamkeit: dem Erkennen dessen, »was ist«. So kommt die Lehre kaum ohne Rückbezüge auf das Authentische aus. In der Achtsamkeitspraxis kommt dieses Streben vor allem im stetigen Bezug auf vermeintlich vorreflexives und damit als besonders authentisch konstruiertes Körperwissen zum Ausdruck. Daher gehören Übungen zur bewussten Körperwahrnehmung zu den zentralen Praktiken populärer Achtsamkeitsprogramme. Bei diesen Techniken geht es darum, in den Körper hineinzuspüren und dessen Empfindungen wertfrei wahrzunehmen. Praktizierende sollen sich von Gedanken und Emotionen distanzieren, diese lediglich aufmerksam registrieren und sich nicht mit ihnen identifizieren. Prototypisch für solche Praktiken ist der »Body Scan«, bei dem es um das bewusste Spüren einzelner Körperteile geht. Es soll explizit vermieden werden, an die jeweiligen Körperteile zu *denken*; vielmehr wird eine Überwindung des kognitiven Wissens über den Körper angestrebt.

Diesem Imperativ liegt die ontologische Annahme der Existenz eines vorsozialen, authentischen Selbst zugrunde, das von Ablagerungen äußerer Einflüsse wie Erziehung und Umfeld verdeckt, aber potenziell zugänglich ist. Dieses Selbst verschwinde im Zuge von Vergesellschaftung und alltäglicher Lebensführung des Individuums unter den »Schichten« einer als »komplex« charakterisierten, modernen Lebensrealität, die nur durch langfristiges »Üben« der Achtsamkeit abgetragen werden könnten.

Trotz des Fokus auf vermeintliche Authentizität spielt in vielen Achtsamkeitskursen auch ein gezieltes Training des Umgangs mit Emotionen eine zentrale Rolle, etwa in Form von Kommunikationsübungen oder der reflexiven Auseinandersetzung mit den eigenen Werten. In zahlreichen der von uns besuchten Kurse wurde der Ratgeberklassiker von Daniel Goleman *Emotionale Intelligenz* als Lektüre empfohlen, und damit ein Emotionsprogramm, das exemplarisch für ein gezieltes Selbstmanagement von Gefühlen steht (Neckel, 2005). Neben der Achtsamkeit sei emotionale Intelligenz die zentrale Fähigkeit, um die »Herausforderungen und Belastungen der heutigen Zeit« zu bestehen, so ein Lehrer in einem der Workshops. Dieses theoretisch und empirisch kaum fundierte Konzept wird vor allem im Managementbereich eher unsystematisch eingesetzt, weshalb die emotionale Intelligenz (»EI«) in vielen Bereichen auch als ein inhaltsloses Schlagwort gilt. In Achtsamkeitsworkshops, die sich auf »EI« beziehen, geht es dann nicht mehr nur um die Lehre der Achtsamkeit an sich, sondern häufig auch um sozial erwünschte Persönlichkeitseigenschaften und kulturell präferierte Wertvorstellungen, die durch Techniken der Gefühlsmanipulation angestrebt werden.

In der Achtsamkeitspraxis werden neben »EI« auch weitere, ähnliche Konzepte vermittelt, die versprechen, durch emotionale Reflexivität und mentales Training Gefühlskompetenzen erlangen zu können. Zudem handelt es sich auch bei grundlegenden Achtsamkeitsübungen zur Distanzierung von Emotionen zugunsten eines vermeintlich authentischeren Körperempfindens um nichts anderes als einen Versuch der bewussten Steuerung von Gefühlen. Achtsamkeit wird dann oftmals vollkommen undifferenziert mit emotionaler Kompetenz und empathischen Fähigkeiten gleichgesetzt. So ist es nicht unüblich, dass in einem Workshop sowohl das Ideal eines als vor-sozial und prä-reflexiv erachteten Körpers und dessen reines Empfinden als auch der gezielte Einsatz von emotionaler Reflexivität zugunsten sozialer oder ökonomischer Zwecke gelehrt wird. Dieses Paradox zeigt einmal mehr, dass gegenwärtigen Achtsamkeitsprogrammen weitreichende Versprechen innewohnen, die sich gegenseitig systematisch ausschließen.

5 Achtsamkeit, ein schillerndes Versprechen

Achtsamkeit erweist sich in der gegenwärtigen, vom religiösen Ursprung entkoppelten Rezeption als ein Versprechen, das nie in Gänze realisierbar ist. Denn die Grundlagen

ihrer säkularen Praxis, das hat unsere ethnografische Feldforschung gezeigt, sind paradox. Dies hat jedoch offensichtlich keine abnehmende Popularität des Programms oder Zweifel an seiner Glaubhaftigkeit zur Folge. Im Gegenteil: Durch die widersprüchlichen, spannungsvollen Narrative und Praktiken macht sich das Programm unangreifbar und bietet stets genau die Antwort, nach der gesucht wird. Wie kann das funktionieren?

Die vier Paradoxien verdeutlichen, dass gegenwärtige Formen der Achtsamkeitspraxis etwas in Aussicht stellen, was sie in rein systematischer Hinsicht gar nicht erfüllen können: Eine umfassende Transformation des individuellen Lebens und kollektiven Miteinanders durch die Praktizierung von Selbsttechniken. Zwar kann die Achtsamkeit gewisse Symptome lindern und subjektive Belastungsgefühle verringern. Als explizit säkulares und naturwissenschaftlich fundiertes Programm kann sie jedoch eigentlich kein breites, quasi-metaphysisches Heilsversprechen machen. Genau das schwingt aber mit, wenn etwa die Hinwendung zur Achtsamkeit als ultimativer biographischer Wendepunkt gepriesen wird, sie als pauschales Allheilmittel für jegliche Probleme gilt oder auf die unaussprechlichen Erfahrungen der Meditationspraxis verwiesen wird, die nur am eigenen Leib und durch dauerhaftes Training erfahren werden könnten. Dieser inhärente Widerspruch zeigt sich auch in der Praxis der Achtsamkeit, in der sich Ansprüche des Letztgültigen, Prä-Reflexiven und Universalen auf paradoxe, aber wirkmächtige Weise mit Wissenschaftlichkeit, Individualität und Optimierungsstreben verbinden.

Achtsamkeit baut also auf das Versprechen individuellen und emotionalen Wandels auf. Ihre Praxis verheißt stets, eine Lösung zu sein, unabhängig davon, ob das zu lösende Problem persönlicher, gesellschaftlicher oder politischer Art ist. Diese solutionistische Logik ergänzt sich ideal mit den neurowissenschaftlichen Begründungszusammenhängen des Programms. So, wie die Idee des Solutionismus von einer optimistischen Grundhaltung geprägt ist (Morozov, 2013), wohnt auch den Implikationen der Neuroplastizität ein wundersames Versprechen inne. Allerdings sind die Auswirkungen, die Veränderungen im Gehirn auf das Individuum haben, nicht immer so eindeutig, wie es in den Programmen oftmals dargestellt wird. Bemerkenswert ist, dass es gerade diese universalisierende Tendenz der Achtsamkeit zu sein scheint, die einen großen Teil ihrer Anziehungskraft ausmacht.

Somit lässt die Popularität der Achtsamkeitsprogramme eher Rückschlüsse auf soziale Probleme und verbreitete Leiden zu, als dass sie wirklich gesellschaftlich tragbare Lösungen dafür sein können. Die vollständige Konzentration auf das »Hier und Jetzt« und die simplifizierende Glorifizierung der »kleinen«, alltäglichen Dinge sind zweifellos nützliche Strategien, um soziale und politische Probleme, auf die die Einzelne kaum Einfluss hat, zumindest temporär auszublenden. Auch der Fokus auf das Ideal

der Authentizität in der Achtsamkeit lässt sich vor diesem Hintergrund als Ausdruck einer Sehnsucht nach einer durch weniger gesellschaftliche Komplexität gekennzeichneten Gegenwart begreifen. Gleiches gilt für die Vorstellung, man könne die problematischen Einflüsse von Gesellschaft und Kultur auf den Körper einfach abtragen und auf einen authentischen, vorsozialen Körper zugreifen, der lediglich unter »Schichten« von Sozialität verborgen sei. Dieses Ideal findet sich auch im Streben nach der Herstellung einer verloren geglaubten Verbindung zum eigenen Körper. Das Verlangen danach, »im Körper« zu sein und durch ihn – und *nur* durch ihn – die Welt wahrzunehmen, kann damit als soziale Strategie verstanden werden, kollektive Krisen als etwas zu erachten, von dem man sich selbst befreien kann. Die Propagierung einfacher Lösungen für jegliche emotionalen und affektiven Probleme kann daher auch als ein Indikator für die gefühlte Dringlichkeit verstanden werden, mit der Menschen sich einen Ausweg aus Krisen und Erschöpfung erhoffen.

Um eine pauschale Antwort auf gesellschaftliche Probleme darstellen zu können, muss die Achtsamkeit paradox sein, da auch die gesellschaftlichen Umstände, in denen sie fruchtbar wird, es sind. Jeder Einwand an einem Aspekt des Programms kann mit Verweis auf einen gegenteiligen zurückgewiesen werden. Und so wird die Achtsamkeit unangreifbar, jegliche Kritik prallt an ihr ab, denn sie ist gleichzeitig immer ganz vieles. Der paradoxe Charakter gegenwärtiger Achtsamkeitspraxis schwächt also keineswegs deren Beliebtheit, sondern begünstigt sie. Wer eine Lösung für sich sucht, wird sie dort auch finden.

Literatur

- Hyland, T. (2017). McDonaldizing Spirituality: Mindfulness, Education, and Consumerism. *Journal of Transformative Education*, 15(4), 334–356. <https://doi.org/10.1177/1541344617696972>
- Kabat-Zinn, Jon (2013): *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*. München: Knauer.
- Lasch, C. (1979). *The Culture of Narcissism. American Life in an Age of Diminishing Expectations*. New York: W.W. Norton and Co.
- Morozov, E. (2013). *To Save Everything, Click Here. Technology, Solutionism, and the Urge to Fix Problems that Don't Exist*. New York: Public Affairs.
- Nachtwey, O. & Seidl, T. (2017). Die Ethik der Solution und der Geist des digitalen Kapitalismus. IfS Working Papers Nr. 11. Frankfurt am Main: Institut für Sozialforschung.
- Neckel, S. (2005). Emotion by design. Das Selbstmanagement der Gefühle als kulturelles Programm. *Berliner Journal für Soziologie*, 15, 419–430. <https://doi.org/10.1007/s11609-005-0208-1>
- Purser, R. E. (2019). *McMindfulness. How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. London: Repeater Books.

- Purser, R. & Loy, D. (2013). Beyond McMindfulness. https://www.huffpost.com/entry/beyond-mcmindfulness_b_3519289
- Rieff, P. (1966). *The Triumph of the Therapeutic. Uses of Faith after Freud*. New York: Harper and Row.
- Sauerborn, E., Sökefeld, N. & Neckel, S. (2022). Paradoxes of Mindfulness: The Specious Promises of a Contemporary Practice. *The Sociological Review*, 70(5), 1044–1061. <https://doi.org/10.1177/00380261221108570>
- Tan, C.-M. (2014). *Search Inside Yourself. The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)*. New York: HarperCollins.