

Signet

[0:04] Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Katrin Fischer.

O-Ton:

[0:14] Das haben wir auch in den Workshops gefunden. Egal, um welche Probleme es ging, egal, um welche Kritiken auch am Programm selbst es ging, es gab immer eine Antwort, weil so vieles gleichzeitig richtig und wahr ist. Je nachdem, was man in der Achtsamkeit sucht, kann man das auch finden, weil es halt so, also einerseits diese Widersprüchlichkeit im Programm selbst gibt, aber auch in der Rezeption des Programms und in der Anwendung des Programms. Man kann es so sehr umdeuten, dass es überall passt und dadurch auch jede Kritik an ihr abprallt.

Kathrin Fischer:

[0:47] Die ManagerInnen in den sprichwörtlichen Nadelstreifenanzügen besuchen Achtsamkeitskurse ganz genauso wie die gefühlvoll protestierenden Mitglieder der Umweltschutzbewegung Extinction Rebellion. Achtsamkeit dient der Selbstoptimierung, ganz genauso wie der Verweigerung der Selbstoptimierung. Sie hilft bei der Suche nach einem wahren Selbst, genauso wie bei der Manipulation von Gefühlen. Achtsamkeitspraktiken der Gegenwart, sagt die Soziologin Dr. Elgen Sauerborn, bilden ein Vexierbild. Und alle können in ihm das finden, was sie suchen, je nachdem, aus welcher Perspektive sie das tun. Und Elgen Sauerborn kennt sich aus mit Achtsamkeit. Die promovierte Soziologin forscht unter anderem zu Emotionen und Affekten an der FU Berlin. In einem Sonderforschungsbereich hat sie sich intensiv mit der breiten Anschlussfähigkeit und Popularität von Achtsamkeitspraktiken beschäftigt. Und zwar nicht nur theoretisch, sondern auch ethnografisch. Das heißt, sie hat verschiedenste Achtsamkeitskurse besucht. Und deshalb bin ich sehr froh darüber, dass sie sich die Zeit genommen hat, ihre Erfahrungen, Deutungen und Erkenntnisse hier im Podcast zu teilen. Und auch, dass sie als integrale Soziologin sich immer wieder meinen Versuchen widersetzt hat, Achtsamkeit kritisch zu bewerten. Ich wünsche euch viel Freude und Erkenntnis mit dem Gespräch.

Kathrin Fischer:

[2:04] Herzlich willkommen, Elgen Sauerborn. Schön, dass Sie da sind.

Elgen Sauerborn:

[2:07] Hallo, Frau Fischer.

Kathrin Fischer:

[2:09] Ich freue mich sehr auf unser Gespräch heute, denn anders als ich, die ich ja so als Laien durch das Feld stolpere, haben Sie sich als Soziologin systematisch und theoretisch fundiert mit dem Thema Achtsamkeit beschäftigt und unter anderem, man muss jetzt wirklich sagen, unter anderem zwei Aufsätze zum Thema publiziert, die uns heute als Gesprächsgrundlage dienen. Der eine behandelt die Politisierung von Achtsamkeit in gefühlvollen Protestpraktiken, über den würde ich gerne später sprechen. Und einen Aufsatz haben Sie, in dem Sie gemeinsam mit Sigurd Neckel und Nina Sökelfeld die Popularität von Achtsamkeit grundsätzlich aus emotionssoziologischer Perspektive analysieren. Und mit dem würde ich gerne einsteigen und würde auch gerne mit so einer klassischen journalistischen Eingangsfrage starten.

Kathrin Fischer:

[2:54] Sie sind nämlich für Ihre Forschung zur Achtsamkeit in das gegangen, was die Soziologen ja das Feld nennen und haben Achtsamkeitskurse besucht. Das ist ja schon mal eine ganz spannende Sache und ich wollte fragen, was waren das für Kurse und was ist Ihnen da begegnet?

Elgen Sauerborn:

[3:08] Ja, also insgesamt haben wir an, wir haben es in Stunden gemessen, ja, an 120 Stunden Achtsamkeitskursen teilgenommen und zwar in ganz, ganz vielen verschiedenen Workshops oder Kursen. Das waren sowohl kürzere Abendtermine, an denen wir teilgenommen haben, aber auch so Workshops, die ein bis drei Tage gingen, mal so ein ganzes Wochenende oder auch klassische mehrwöchige Kurse. Das waren dann diese MBSR-Kurse, die sie ja oft auch verweisen in ihrem Podcast, also dieser klassische achtwöchige MBSR-Kurs nach John Kabat-Zinn, an dem wir teilgenommen haben. Und einige der Workshops waren aber auch auf inhaltliche Themen beschränkt, wo es dann darum ging, achtsam irgendetwas zu erlernen oder Achtsamkeit in einem bestimmten Kontext zu erlernen, zum Beispiel in Bezug auf achtsames Essen, Achtsamkeit in der Arbeitswelt, achtsam Kunst wahrnehmen. Aber wir haben auch an Kursen teilgenommen, in denen es darum ging, Achtsamkeit für Führungskräfte, für Managerinnen zu erlernen oder auch Achtsamkeit im Kontext von Sport, wie man besser Sport betreiben kann.

Kathrin Fischer:

[4:17] Da würden vielleicht die einen oder anderen, die das hören, schon neidisch werden, weil sie denken, achtsam Kunst wahrnehmen oder achtsam Essen, das würde ich auch gerne lernen. Hat das irgendwas bei Ihnen verändert?

Elgen Sauerborn:

[4:27] Bei mir persönlich nicht. Schwierig zu sagen, langfristig eher nicht. Ich glaube, ich habe auf jeden Fall aus manchen Kursen, es hat bei allen Kursen Spaß gemacht, das muss man sagen. Es war immer interessant, es hat auch Spaß gemacht, daran teilzunehmen. Ich fand auch manche Sachen sehr erhellend. Es gibt ja auch sehr viele Reflexionsübungen, die man da macht. Die fand ich durchaus sehr erhellend. Ich fand dieses achtsam Kunst wahrnehmen, das fand ich wahnsinnig interessant. Vor allen Dingen, weil ich eigentlich sonst keinen sehr ausgeprägten Zugang zur Kunst habe. Und das war für mich, für den Moment auf jeden Fall immer sehr interessant. Ich kann jetzt nicht sagen, dass es langfristig mein Leben verändert hat oder dass ich jetzt langfristig Kunst immer achtsam wahrnehme.

Kathrin Fischer:

[5:12] Aber da kommen wir ja noch drauf, auf das Versprechen der Achtsamkeit, das Leben zu ändern. Also das ist ja schon ein Hinweis, wo wir hinkommen eigentlich.

Kathrin Fischer:

[5:19] Was sind Ihnen denn da für Menschen begegnet in diesen Achtsamkeitskursen? Die sind ja dann offensichtlich, wie Sie gesagt haben, sehr unterschiedlich von mal kurz zwei Stunden am Abend reinschnuppern. Aber so ein achtwöchiger MBSR-Kurs ist ja schon eine Art von Commitment, sagt man neudeutsch, also eine Verpflichtung. Und dann will ich ja schon wirklich was verändern. Was waren das für Leute?

Elgen Sauerborn:

[5:38] Also das kann ich jetzt auch nur wirklich subjektiv und anekdotisch wiedergeben, weil das nicht Teil unserer Erhebung war und auch nicht Teil der Forschung. Also es ging nicht darum, herauszufinden, wer betreibt Achtsamkeit, wer nimmt an solchen Kursen teil und da haben wir auch nicht die Erlaubnis, das irgendwie weiterzugeben, das haben wir auch nicht erforscht. Ja, generell würde ich sagen, dass es einfach ein sehr breiter Querschnitt der Gesellschaft war, aber natürlich ab einem bestimmten, ich würde sagen, ab der Mittelschicht aufwärts, weil es natürlich auch alles kostspielige Kurse waren, an denen wir teilgenommen haben. Also wir haben an keinen Workshop teilgenommen, der umsonst war. Insofern ist es

natürlich da schon eine gewisse Begrenzung oder eine Beschränkung des Zutritts, der für die meisten Menschen gegeben ist.

Elgen Sauerborn:

[6:33] Und ansonsten hat es auch sehr stark variiert, je nachdem, in welchem Kurs wir waren. Also natürlich waren in dem Workshop Achtsamkeit für Führungskräfte, waren natürlich Führungskräfte oder Leute, die es werden wollen. Gleiches gilt für Managerinnen und so weiter. Und in diesen klassischen MBSR-Kursen, wo es ja wirklich um Stressreduktion ging und da auch Stress sehr breit natürlich gefasst wurde und Stress auch alle Lebensbereiche betrifft, natürlich, fand ich, war es einfach ein sehr starker Querschnitt. Und man kann es aber auch gar nicht so genau sagen, weil man, obwohl man natürlich sehr persönlich spricht und irgendwie viel über seine Emotionen redet und was einen so bewegt und wie man sich so fühlt, finde ich, hat man relativ wenig über die Menschen selbst erfahren. Also man redet zum Beispiel viel über Stress im Beruf, aber nicht darüber, was man arbeitet. Das ist vielleicht auch eine Anekdote, das ist bestimmt in vielen Kontexten anders, aber ich hatte jetzt nicht den Eindruck, dass ich sehr, sehr viel erfahren habe über jetzt wirklich so diese äußeren strukturellen Merkmale, die diese Personen innehaben. Eine Sache, die ich zumindest aus den Kursen, die ich besucht habe, sagen kann, es war ein sehr starker Frauenüberschuss da.

Elgen Sauerborn:

[7:50] Also gerade diese MBSR-Kurse, diese klassischen, das waren fast ausschließlich Frauen, die daran teilgenommen haben. Das kann sehr anekdotisch sein. Also ich hatte zum Beispiel auch eine, die Trainerin war auch eine Frau in beiden Fällen. Und sie meinte, dass es auch sehr stark davon abhängt, wer die Workshops leitet. Weil Männer eher zu Männern gehen und Frauen eher zu Frauen. Weiß ich nicht, ist einfach eine Annahme von ihr, die ich jetzt mal hier so weitergebe, kann ich nicht sagen, kenne ich auch keine Zahlen zu. Das ist eher so meine Empfindung. Und das war aber auch anders bei den Workshops, wo es um Arbeit ging. Da war es eher 50-50, würde ich sagen. Sehr ausgeglichen, ja.

Elgen Sauerborn:

[8:32] Genau, wir haben dazu aber auch, also wir haben ja nicht nur an Workshops teilgenommen, also nicht nur diese Feldforschung betrieben, sondern wir haben auch AchtsamkeitstrainerInnen interviewt und wir haben auch Dokumente analysiert, also Dokumente, in denen es um einschlägige Ratgeberliteratur ging, um Zeitschriften, Websites oder auch Newsletter. Und wir haben uns da einerseits auf diese Klassiker der Achtsamkeitslehre bezogen, also so Literatur von prominenten Lehrenden wie John Kabat-Zinn zum Beispiel. Wir haben aber auch uns Ausgaben von populären Magazinen sehr genau

angeschaut und analysiert, wie zum Beispiel dieses Flow Magazine oder Flow Magazine, Happiness und Hüge. Also eher Magazine, die sich an eine sehr breite Leserinschaft wenden.

Kathrin Fischer:

[9:26] Schon interessant, ne? Dann kommt man richtig raus aus dem Elfenbeinturm und ist in der Bahnhofsbuchhandlung und guckt sich Flo an.

Elgen Sauerborn:

[9:32] Absolut, absolut, ja.

Kathrin Fischer:

[9:34] Die Frage, die grundsätzliche Frage ist natürlich, warum wollten Sie Achtsamkeit überhaupt erforschen? Also was interessiert Sie an Achtsamkeit als sozialem Phänomen?

Elgen Sauerborn:

[9:44] Also wir haben uns ja vor allen Dingen die, oder nicht nur vor allen Dingen, sondern ausschließlich die westlich-säkulare Form der Achtsamkeit angeschaut. Also wir haben uns wirklich nur angeschaut, wann wird Achtsamkeit vermittelt und praktiziert, wenn es nicht in einem spirituellen Kontext stattfindet. Und da haben wir uns vor allen Dingen Achtsamkeit als ein soziales Phänomen angeschaut und als eine symptomatische kulturelle Gegenwarterscheinung. Und es ging uns dabei nicht darum, irgendwie die Wirksamkeit der Praxis zu bewerten oder zu gucken, ob das jetzt gut ist oder schlecht oder was es macht oder nicht macht, sondern wir haben Achtsamkeit wirklich als ein soziales Phänomen analysiert und wollten einfach zeigen, wie sie gegenwärtig praktiziert wird, in welchen Kontexten sie verhandelt wird, über sie gesprochen wird. Und auch vor allen Dingen, und das ist für uns als Soziologin natürlich das Wichtigste, inwiefern das mit ökonomischen, kulturellen und politischen Problemlagen verknüpft wird. Also die Achtsamkeit war für uns eher so ein Gegenstand oder ein Beispiel, anhand dessen wir Gesellschaften oder bestimmte Aspekte der Gesellschaft verstehen wollen.

Elgen Sauerborn:

[11:00] Ich muss vielleicht noch für ein besseres Verständnis noch ein bisschen ausführen

Elgen Sauerborn:

[11:04] und über das Projekt sprechen, in dem wir Achtsamkeit erforscht haben. Also das war ein Projekt, das an der Uni Hamburg angesiedelt war. Also ich spreche auch in der Vergangenheit, weil wir es letztes Jahr abgeschlossen haben. Und es war aber auch am Sonderforschungsbereich namens Effective Societies an der FU Berlin auch angesiedelt. Und an diesem Sonderforschungsbereich geht es darum, die Wechselwirkung zwischen

Elgen Sauerborn:

[11:30] Emotionen und Gesellschaften zu erforschen. Wir machen das aus einer interdisziplinären Perspektive und da geht es darum, dass viele verschiedene Projekte, vor allen Dingen aus den Geistes-, Sozial- und Kulturwissenschaften, sich anschauen, wo spielen Emotionen und Gesellschaften, wo wirken sie ineinander und wo interagieren sie. Oder auf welche Art und Weise und so weiter, ja.

Elgen Sauerborn:

[11:59] Und in dem speziellen Projekt, in dem wir die Achtsamkeit erforscht haben, da ging es jetzt auch gar nicht speziell um Achtsamkeit, sondern erstmal, also wir haben es genannt, die Fabrikation von Emotionsprogrammen. Und da ging es darum, wie Emotionen institutionell, also das heißt von staatlichen, politischen oder unternehmerischen Institutionen oder auch Akteuren, gezielt hergestellt, produziert, gesteuert werden. Das war die Fragestellung dahinter. Wir haben uns mehrere Programme angeschaut und Achtsamkeit war eines davon. Und wie ich persönlich finde, war das so, zumindest für mich und meine Forschung, so das Fruchtbare, weil man Achtsamkeit ja auch nicht nur als ein therapeutisches Programm verstehen kann, sondern auch als einen generellen Weltbezug oder auch einen Lebensstil.

Kathrin Fischer:

[12:50] Und ja, da habe ich eine Nachfrage. Wir haben uns ja eh auch verabredet, dass wir gleich mal so ein bisschen einsteigen und ein bisschen mal die Welt oder die Gegenwartsgesellschaft aus den Augen der Soziologie betrachten. Da gibt es eben mehrere Begriffe. Sie haben ein paar davon auch schon verwendet, um die zu verstehen. Aber Sie haben gerade was gesagt, nämlich, dass Sie untersuchen, inwieweit Emotionen in diesem Emotionsprogramm oder Emotionsrepertoires, nennen Sie das auch, inwieweit die durch Institutionen hergestellt werden. Habe ich das richtig verstanden? Also ich dachte immer, es geht um auch so, wie soll man sagen, so unbewusste gesellschaftliche Prozesse. Also plötzlich gibt es so ein Imperativ zur Selbstfürsorge. Alle müssen sich um sich selber kümmern. Aber in Schleswig-Holstein hat die Bildungsministerin tatsächlich den überforderten Lehrkräften gesagt, sie könnten ja auch Achtsamkeitskurse besuchen. Das wäre dann für mich, das fiel

mir gerade ein, vielleicht so ein Beispiel, wo eine institutionell verankerte Person eine Emotion empfiehlt. Aber können Sie noch mal sagen, was Sie meinen, dass Institutionen Emotionen herstellen? Oder begreife ich das zu eng?

Elgen Sauerborn:

[14:00] Nee, das ist genau, also eigentlich sprechen sie genau das an, worum es uns geht. Also diese konkrete Forschung, die wir gemacht haben, da ging es auch viel um Institutionen.

Elgen Sauerborn:

[14:11] Aber natürlich sind Institutionen ja keine isolierten Erscheinungen, sondern nehmen Bezug auf größere kulturelle Erscheinungen, die sie gerade angesprochen haben. Also da geht es uns um genau diese Wechselwirkung. So wie wirkt Kultur oder kulturelle Prozesse auf Institutionen oder Organisationen und auch umgekehrt. Ich habe Institutionen jetzt so betont, weil ich damit hoffe, dass ich mich schnell wegbewege von einzelnen individuellen Akteuren. Also das ist mir sehr wichtig dabei zu betonen, dass es mir jetzt nicht um einzelne Achtsamkeitstrainerinnen geht, die irgendwas machen, sondern wir haben uns wirklich... Und angeschaut, ja, was findet da auf institutioneller Ebene statt? Und das kann ja alles Mögliche sein. Also gerade in der Soziologie ist der Institutionenbegriff sehr weit gefasst. Aber vielleicht ist es hier hilfreich, das so zu erklären, dass in Hinblick auf, also einerseits zum Beispiel in Unternehmen, ja, also dann wäre es eher in Organisationen, aber auch in Bezug auf zum Beispiel Krankenkassen oder so, ja, die ja auch immer sehr oft Achtsamkeitskurse anbieten und als Lösung für alle möglichen Krankheiten. Oder Befindlichkeiten anpreisen und ja auch bezahlen oder auch staatliche, politische Institutionen. Also wir fassen das sehr breit, den Begriff, aber es geht vor allen Dingen darum, dass es eben nicht von einzelnen Menschen irgendwie vorangetrieben wird.

Kathrin Fischer:

[15:40] Da muss man immer aufpassen, wenn man über Achtsamkeit spricht. Das habe ich auch schon erfahren, dass natürlich individuell Praktizierende sehr schnell sich angegriffen fühlen und sagen, mir hat die Praxis aber viel gebracht. Und das irgendwie schwer verständlich ist, dass man sagt, wir gucken mal von oben drauf. Und ich frage mich dann immer, warum ist seit den 90er Jahren Achtsamkeit die Antwort auf alles? Ich habe ja auch ein Gespräch geführt über Erschöpfung in der Landwirtschaft, weil zum Beispiel Landwirte ja viel stärker von Stress, Burnout, Erschöpfung betroffen sind als andere Bevölkerungsgruppen, sich sehr häufig, also Suizid ist sehr häufig. Und dann gibt es von der Landwirtschaftskammer oder gibt es eben so Resilienztrainings. Trainings und natürlich weiß man, die Gründe für diesen Stress liegen bestimmt nicht daran, dass diese Menschen nicht resilient sind, sondern

dass eben die Landwirtschaftspolitik so ist, wie sie ist. Und das wäre zum Beispiel auch so ein Beispiel, was Sie meinen.

Elgen Sauerborn:

[16:27] Genau, ganz genau.

Kathrin Fischer:

[16:30] Wir können uns das angucken. Ich hatte vorher noch eine Frage, weil ich ja Achtsamkeit hier im Podcast kritisiere und zwar so, wie es ja meistens auch von den SoziologInnen kritisiert wird. Wenn ich das mal kurz zusammenfassen darf, Achtsamkeit gilt sozusagen als Entpolitisierung und Komodifizierung von Stress und Erschöpfung und gilt sozusagen als neoliberale Antwort auf die typischen Überforderungs- und Erschöpfungszustände, die durch Wettbewerb und Leistungsdruck in spätkapitalistischen Ökonomien entstehen. Und die Verantwortung für dieses Leiden, das ja eigentlich durch gesellschaftliche, politische und ökonomische Zustände, Missstände erzeugt wird, wird dann in der Folge aufs Individuum übertragen. Stress wird individualisiert, generalisiert und biologisiert. Das ist so die Kritik, die führe ich hier ja auch immer wieder sehr gerne. Die liest man oft. Und in Ihrem Aufsatz fand ich es interessant, Sie sagen, ja schon, aber irgendwie auch nicht.

Kathrin Fischer:

[17:25] Warum greift die Kritik aus Ihrer Sicht zu kurz?

Elgen Sauerborn:

[17:28] Also zum einen, ich glaube, man muss es auf mehreren Ebenen angehen. Zum einen, genau, also Sie haben es perfekt zusammengefasst.

Kathrin Fischer:

[17:36] Ich glaube, ich habe es auch mithilfe Ihres Aufsatzes getan. Es stammt nicht alles von mir.

Elgen Sauerborn:

[17:40] Aber es ist genau das, was man immer wieder zumindest in der soziologischen Auseinandersetzung mit Achtsamkeit findet. Teilt diese Kritik an, vor allen Dingen an der Verantwortungsverschiebung auf das Individuum, die natürlich mit entpolitisierten, naturalisierenden und so weiter Prozessen einhergeht. Und das ist immer das, was so in der, und ehrlich gesagt nicht nur in der Soziologie, ich finde, man findet das auch sehr häufig in allen möglichen, also im Feuilleton oder in irgendwelchen Podcasts oder anderen Auseinandersetzungen mit Achtsamkeit, das wird dann immer als neoliberal beschrieben. Und das ist natürlich auch, das stimmt natürlich, das trifft auch zu. Also wir können das auch so ganz klar, haben wir auch in unserer Forschung gesehen, also insbesondere diese Workshops, die sich um Achtsamkeit im Kontext von Arbeit bewegten oder im Kontext von Achtsamkeit und Selbstoptimierung, wenn man das jetzt mal so ganz breit sagen kann.

Elgen Sauerborn:

[18:39] Natürlich ging es da genau um diese Tendenzen. Und man sieht das ja auch zum Beispiel, ich finde das immer ganz spannend, wenn man sich Achtsamkeits- im Unternehmenskontext anschaut. Wenn da zum Beispiel so große Konzerne wie Google, ist ja ein sehr großer Vorreiter, ich weiß nicht, ob man einen Vorreiter nennen kann, aber macht es sehr prominent,

Elgen Sauerborn:

[18:58] Die ihren Mitarbeitenden Achtsamkeitskurse anbieten, damit diese weniger gestresst sind und möglichst gefeit worden, ein Burnout. Und dass man da sagt... Okay, aber was stresst einen denn oder was bringt einen zum Burnout? Das ist einerseits wenig schlechte Bezahlung, zu wenig Geld, zu viel Arbeit, also zu wenig Zeit und zu viel Druck. Ja, man könnte jetzt natürlich einerseits von einem Unternehmen auch einfach einfordern, dass sie besser bezahlen, weniger Arbeitsstunden einfordern und das Arbeitspensum verringern. Das wäre jetzt einfach die sinnvollere Art und Weise, mit Stress und Burnout und so weiter umzugehen. Und natürlich wird da jetzt, kann man ganz klar sagen, indem Sie natürlich die für Sie viel günstigere Alternative, nämlich Achtsamkeitskurse anbieten,

Elgen Sauerborn:

[19:49] auf die Einzelnen übertragen, wird die Verantwortung auf das Individuum verschoben. Und dadurch natürlich auch das Individuum dafür verantwortlich gemacht, wenn es dann doch Stress empfindet oder in einen Burnout rauscht. Ja, also dann ist es halt selbst schuld. Es hätte ja auch einen Achtsamkeitskurs in Anspruch nehmen können oder auch irgendwas anderes. Es muss jetzt gar nicht unbedingt ein Achtsamkeitskurs sein, sondern irgendwelche anderen Techniken, Strategien und so weiter zur Stressreduktion.

Elgen Sauerborn:

[20:16] Und das ist auf jeden Fall korrekt und eine gute und wichtige Kritik. Ich glaube nur, man kann wahrscheinlich auch in jeglichen Bereichen diese Kritik äußern. Also ich finde jetzt bei Ihnen auch interessant, im Kontext der Landwirtschaft habe ich das auch noch nicht gehört, aber darauf stößt man ja oft, dass man das dann immer in neuen Bereichen findet und sich mal denkt, ach da passt es auch und da passt es auch.

Elgen Sauerborn:

[20:39] Als wir die Achtsamkeitskurse besucht haben, haben wir dann aber bemerkt, dass genau diese Kritik, und ich glaube, das liegt auch daran, dass sie halt so prävalent ist und dass sie einfach so häufig geäußert wird und auch wurde und auch schon seit vielen Jahren und vielleicht auf jeden Fall in der Soziologie schon seit Jahrzehnten und in der Öffentlichkeit vielleicht auch,

Elgen Sauerborn:

[21:01] Dass diese Kritik auch schon längst Einzug in die Achtsamkeitskurse selbst gefunden hat. Also in vielen der Workshops, in denen wir teilgenommen haben, war genau diese Kritik allen bekannt und wurde auch geäußert und zum Thema gemacht. Also es wurde gesagt, wir wissen, es gibt diese Form von Achtsamkeit oder diese Form der Anwendung oder Rezeption von Achtsamkeit und davon distanzieren wir uns und wir machen das nicht. Ja, das ist die eine Sache. Und da haben wir gemerkt, okay, das ist jetzt nicht einfach eine Kritik, die wir jetzt in unserer Forschung so bestätigen können, dass das die Achtsamkeit maßgeblich mitprägen würde. Das ist die eine Sache, also dass wir das wirklich empirisch sehen konnten. Das ist nicht mehr das Wichtigste oder in unseren Augen nicht das Wichtigste. Und das andere sind aber auch wirklich so größere soziokulturelle Prozesse und Erscheinungen, die wir seit Corona besonders beobachten können. Und das sind Erscheinungen, die sich von oder Prozesse, die sich diesen Optimierungsdruck oder Tendenzen oder Ideologien oder wie man das jetzt auch nennen mag, entgegenwenden. Also die sich davon abwenden wollen und sagen wollen, wir wollen uns nicht mehr selbst optimieren. Also es geht halt viel um diesen Fokus auf das Hier und Jetzt, wie es ja auch in der Achtsamkeit einfach maßgeblich ist. Fokus auf Akzeptanz.

Elgen Sauerborn:

[22:22] Das sind da wichtige Sachen. Und dann noch andere, auf die wir, glaube ich, später vielleicht noch zu sprechen können. Aber das ist jetzt erstmal im Kontext der Achtsamkeit oder speziell als Teil von Achtsamkeitsprogrammen wichtig.

Kathrin Fischer:

[22:33] Nur damit ich es verstanden habe nochmal, also Sie würden Achtsamkeit nicht mehr ausschließlich als ein Selbstoptimierungstool kritisieren, weil Sie sagen, es ist eher, also wenn ich jetzt beim Toolbegriff bleibe, ein Tool, um dieser Selbstoptimierung zu entkommen oder um die Lasten zu erleichtern.

Elgen Sauerborn:

[22:51] Genau, das ist das, was viele Praktizierende und Lehrende der Achtsamkeit sagen würden.

Kathrin Fischer:

[22:55] Ja, kommen wir gleich nochmal drauf. Wir haben ja gesagt, wir wollen einmal ganz kurz über so wichtige Begriffe sprechen, die natürlich Veränderungen in der Gesellschaft bezeichnen, die, glaube ich, fürs Verständnis von Achtsamkeitspraxis relevant sind, die Sie auch in Ihrem Aufsatz immer wieder verwenden. Und Sie haben gerade schon auf das große Verbundprojekt hingewiesen, Effective Societies. Und da habe ich so gedacht, das wäre eine schöne kleine emotionssoziologische Einführung, warum Affekte eigentlich für die Erforschung von Gegenwartsgesellschaften so ein zentraler Punkt sind.

Elgen Sauerborn:

[23:36] Also die Emotionssoziologie oder auch Affekte, also ich nutze jetzt mal Emotionen und Affekte synonym, auch wenn ich das sonst nicht machen würde, aber einfach der Einfachheit halber. Die Emotionssoziologie ist einfach eine Perspektive, durch die man Gesellschaften oder auch gesellschaftliche Phänomene besser verstehen kann und erklären kann. Und das ist, weil Emotionen, Affekte, Gefühle, wie man auch immer das jetzt nennen mag, treten in allen gesellschaftlichen Bereichen und Sphären auf. Es gibt keinen emotionsfreien Raum. Es ist nicht nur, also wenn ich über Emotionssoziologie rede, dann ist es oft, kommt dann so die Rückmeldung, ah, das ist ja ganz wichtig wegen Trump und Greta und Aktivismus und so weiter. Also diese lauten Hot Topics, die da oft irgendwie mit verbunden werden und die natürlich auch total wichtig sind und auf der Hand liegen, ja. Aber nicht nur da sind natürlich Emotionen gesellschaftlich relevant, sondern auch in Bereichen, in denen man sie weniger vermutet, also in ökonomischen Kontexten, in der Wissenschaft auch natürlich, in juristischen Rechtsprechungen und so weiter, Landwirtschaft jetzt, wie Sie das so gesagt haben, ja.

Elgen Sauerborn:

[24:39] Also man kann fast alles sich durch eine emotionssoziologische Brille anschauen und dadurch einfach Aspekte verstehen und erklären, die einem sonst verwehrt blieben. Und bei der Emotionssoziologie ist es wichtig, das nochmal vielleicht zu verstehen, dass sie nicht darum, oder es geht nicht unbedingt darum, wie sich jetzt Individuen fühlen, wie sich einzelne Personen fühlen. Und sie geht eher davon aus, dass eben Gefühle nicht isoliert auftreten und nicht zufällig auftreten. Emotionen sind nichts, was einem irgendwie zufällig einfach so passiert, sondern dass sie eben eine Sozialität haben. Das heißt, dass sie von sozialen Zusammenhängen geprägt sind und das auch auf allen möglichen gesellschaftlichen Ebenen stattfindet. Also sowohl in kleineren Mikrozusammenhängen, wo jetzt das auch jeder so sehen würde, bei Familie, Freundinnen, Nachbarinnen und so weiter. Ja, aber auch, und das finden jetzt viele Emotionssoziologen besonders spannend und zu denen würde ich mich auch zählen, ja, da wo es Emotionen in größeren Kontexten auftreten oder in Makrostrukturen, ja, wie wenn es irgendwie um Staat geht, Ökonomie oder große kulturelle Strömungen, das ist die eine Sache. Es gibt, man kann sich dann immer so zwei Aspekte sind da besonders interessant, weil es ja immer um diese Wechselwirkung geht zwischen Emotionen und Gesellschaft.

Elgen Sauerborn:

[26:01] Das sind einmal soziale Zusammenhänge, in denen Emotionen entstehen und aber auch die sozialen Folgen oder Konsequenzen von Emotionen und auch was Emotionen machen, also wie sie funktionieren, wie sie angewendet werden, welche Funktionen sie haben. Und man geht eben auch davon aus, oder eine wichtige Grundannahme ist auch, dass Emotionen, und das ist jetzt vor allen Dingen im Kontext der Achtsamkeit wichtig, dass Emotionen gesteuert werden können, reguliert werden können, gemanagt oder auch kontrolliert werden können.

Elgen Sauerborn:

[26:35] Und das natürlich auch gemacht wird. Und das nicht nur irgendwie in kleineren Interaktionen mit zwei, drei Personen, sondern in größeren Kontexten von eben Unternehmen, von politischen Akteuren, staatlichen Akteuren und so weiter. Und das ist vor allen Dingen soziologisch relevant oder interessant für uns.

Kathrin Fischer:

[26:59] Also auch da in die Nachfrage, ich frage immer gerne nach, ob ich das alles richtig verstanden habe. Emotionen sind nichts rein Privates. Also da, wo man denkt, man ist als Individuum sehr individuell, die Art, wie man jemanden liebt oder die Art, wie man Natur

erlebt, sage ich mal, was sehr innerliches, privates, würden Sie sagen, nee, das ist nicht privat, das hängt mit der Kultur und der Gesellschaft und auch den ökonomischen Kontexten zusammen, in denen dieses Individuum lebt. Davon sind die Gefühle geprägt.

Elgen Sauerborn:

[27:27] Ganz genau. Also das sage ich jetzt nicht nur persönlich, das ist eine jahrzehntelange Perspektive oder so ein Bereich der Soziologie, wo es natürlich auch sehr prominente ist. Vorreiterin, jetzt gibt es bei Ihnen was, Ihren Beispiel musste ich jetzt vor allen Dingen an Eva E. Lewis denken, die das wahrscheinlich genauso sagen würde. Aber genau, das ist so einer der zentralen Annahmen der Emotionssoziologie.

Kathrin Fischer:

[27:49] Ich habe jetzt noch eine andere Frage zu der Frage, warum Emotionen in der Erforschung für Gesellschaften wichtig sind. Und da habe ich einen Begriff oder eine Formulierung von Siegert Neckel mitgebracht, der ja Leiter des Forschungsprojektes war, in dem Sie geforscht haben. Und der schreibt ja von der fundamentalen Emotionalisierung der Gegenwartsmoderne. Also fundamentale Emotionalisierung bedeutet ja irgendwie, Emotionen werden

Kathrin Fischer:

[28:14] in unserer Gegenwartsmoderne immer wichtiger. Ist das so?

Elgen Sauerborn:

[28:18] Ja, also ich glaube, das bezieht sich vor allen Dingen auf viele gesellschaftliche Prozesse, die wir beobachten können in den letzten Jahren, Jahrzehnten, in denen allgemein Gefühle eine soziale Aufwertung erfahren. Und das findet in allen gesellschaftlichen Bereichen statt und zwar auf allen Ebenen, sowohl im Hinblick auf Strukturen, Ordnungen, aber auch Praktiken, Lebensstile und so weiter, auf Diskurse, Sprache. Und damit hängt eben zusammen, dass Gefühle auch immer mehr reflexiv werden. Das heißt auch, man nimmt sie selbst als Gegenstand von reflexiven Auseinandersetzungen. Also die Thematisierung und das Reden über sowohl uns selbst, aber auch über die eigenen Gefühle werden immer üblicher. Ja, das findet im Arbeits- und im wirtschaftlichen Kontext findet man das viel, aber auch in politischen Bereichen oder kulturellen und womit das auch zusammenhängt, dass es immer diese Wechselwirkung zwischen Normen und Werten, ja, also so eine Emotionalisierung gibt, aber auch politischen Begebenheiten oder gesellschaftlichen Umständen und die führen auch dazu, dass bestimmte,

Elgen Sauerborn:

[29:27] Ja, emotionale Themen populärer werden und dadurch auch mehr Akzeptanz erfahren. Also heutzutage ist es ja wirklich auch üblich, dass auch öffentliche Personen ihre Gefühle zeigen oder darüber reden. Ja, es ist nicht nur üblich, sondern manchmal auch wirklich erfordert. Emotionen werden mehr zum Thema gemacht. Es gibt eine eigene Sprache, die sehr stark von Emotionsbegriffen geprägt. Es gibt eine sehr differenzierte Gefühlsvokabular, das also kein Nischenvokabular mehr ist, sondern wirklich eine sehr breite Rezeption erfährt. Und genau das ist alles damit gemeint, ja.

Kathrin Fischer:

[30:01] Und im Zuge dessen stößt man auf einen Begriff, den ich auch bei Ihnen gelesen habe, nämlich die Subjektzentrierung. Also klar, Emotionen kann man sagen, finden im Subjekt statt oder wenn man sich mit Emotionen beschäftigt, beschäftigt sich man sich vielleicht auch mit dem Subjekt. Aber ich habe das so verstanden, die ganze Gesellschaft, das ist ja auch die Kritik an der neoliberalen Gesellschaft, dass alles aufs Individuum kommt. Aber die ganze Gesellschaft ist subjektzentrierter. Also die einzelne Person wird immer wichtiger. Können Sie das auch nochmal erklären, was sich hinter diesem Begriff verbirgt?

Elgen Sauerborn:

[30:37] Ja, Subjekt ist so ein ganz riesiger Begriff in der Soziologie und Philosophie. Das kennen Sie ja selber wahrscheinlich auch. Ich versuche es so ein bisschen einzuschränken. Also wenn man es zum Beispiel in Bezug auf diesen Prozess der Individualisierung bezieht, also dass man sagt, das Individuum ist in der Moderne oder insbesondere in der Spätmoderne so weniger fremdbestimmt und kann sein Leben reflexiv mit beeinflussen. Also die meisten Individuen in modernen Gesellschaften können sich aussuchen, welchen Lebensstil sie verfolgen, was sie arbeiten, ob sie Familie haben und so weiter. Und Subjektivierung hängt auch irgendwie damit zusammen, dass natürlich dadurch das Individuum eine wichtigere Bedeutung erfährt. Also ich finde, glaube ich, insbesondere wenn man sich Achtsamkeit anschaut, ist das ganz interessant, wenn man sich das im Arbeitskontext anschaut, eben aus den Gründen, die eben schon genannt wird, dass es ja auch im Arbeitskontext sehr oft angewandt wird. Also wenn man sich jetzt zum Beispiel die Veränderung von Arbeitsstrukturen oder Produktionsstrukturen anschaut, ungefähr Ende des 20. Jahrhunderts oder so, also vor allen Dingen in Industriestaaten, sieht man, dass es so eine zunehmende Fokussierung auf das Individuum oder Subjekt, wie man das jetzt nennen mag, ja.

Elgen Sauerborn:

[31:49] In der Betriebs- und Arbeitsorganisation geht. Also es geht nicht mehr um Normierung oder Standardisierung oder Typisierung, wie das vielleicht noch so in diesen Tayloristisch-Fordistischen Arbeitsprozessen oder Rationalisierungsprozessen der Fall war, sondern es geht jetzt um die Hervorhebung des Einzigartigen. Ja, Andreas Reckwitz würde das das Singuläre nennen oder um das Individuelle, das Subjektive, das Gefühlvolle. Ja, das zeigt sich so ganz gut bei diesem Begriff der Soft Skills. Ich meine, das ist jetzt auch schon alles wieder alt, aber das gehört halt zu diesem Prozess dazu, dass es halt darum geht, man will das Einzigartige hervorstellen. Und dazu gehört eben auch Fähigkeiten und Eigenschaften, die sehr viel mit Emotionen zu tun haben.

Elgen Sauerborn:

[32:34] Also Kommunikationsfähigkeit, Kooperationsfähigkeit, Empathie, Flexibilität und so weiter. Das sind jetzt Dinge, die einfach so ein, also wirklich in so einem sehr breiten, langen Prozess eine wichtigere Rolle spielen. Und das hängt natürlich, ich will jetzt auch nicht zu abstrakt werden und zu weit ausholen, aber das hängt natürlich mit zig sozialen und gesellschaftlichen Entwicklungen der letzten Jahrhunderte, Jahrzehnte zusammen. Da zählt bestimmt auch die Digitalisierung der Arbeitswelt dazu, eben diese ganze Transformation der Arbeitswelt, aber auch Prozesse der Therapeutisierung, über die wir vielleicht auch nochmal sprechen können, weil das ganz interessant ist, wo es dann auch sehr stark eben um so einen psychologischen Blick auf das Subjekt geht.

Kathrin Fischer:

[33:20] Emotionalisierung und Subjektzentrierung hängen irgendwie zusammen und wir ernähren uns. Also ich, alle, die jetzt zuhören und denken, oh Gott, warum so viel Soziologie?

Kathrin Fischer:

[33:27] Wir kommen gleich zur Achtsamkeit. Aber ich finde, es ist einfach wichtig, um es zu verstehen und um auch zu verstehen, dass man nicht eben sich die einzelnen Praktizierenden anschaut, sondern die große Frage, warum ist Achtsamkeit eigentlich so populär? Und da kommen wir noch zu einem letzten Punkt, nämlich die ökonomischen Kontexte. Sie haben Eva Illus schon erwähnt, die hat den Begriff emotionaler Kapitalismus geprägt und beschreibt eben auch, wie so emotionale Selbstkontrolle immer wichtiger wird, eine wichtige Sozialtechnik. Und sie haben es, glaube ich, jetzt schon so ein bisschen angedeutet, indem sie gesagt haben, wie sich eben Produktionen in den letzten Jahrzehnten.

Elgen Sauerborn:

[34:01] Jahrhunderten verändert haben.

Kathrin Fischer:

[34:02] Aber die, Sie kriegen die ganzen großen Fragen. Wie hängen Emotionen und Kapitalismus zusammen? Sie können ja fokussiert darauf antworten, im Hinblick auf Achtsamkeit.

Elgen Sauerborn:

[34:15] Ja, also ich glaube, auch da gibt es wieder sehr, sehr viele unterschiedliche Perspektiven darauf. Ich glaube, also die Hauptautorin, die sich damit beschäftigt hat oder die bekannteste Autorin, die sich damit beschäftigt hat, ist halt sicher Eva Illus. Und sie hat ja diesen Begriff des emotionalen Kapitalismus geprägt und da ist so die rahmengebende These, dass kapitalistische Entwicklungen in Wechselwirkung stehen mit eben einer zunehmenden Emotionalität und das auch in verschiedenen Bereichen. Ich glaube, sie hat sich vor allen Dingen auf Familie und Partnerschaft bezogen und auch gezeigt, dass halt Partnerschaften besonders von Konsum geprägt ist, aber auch von kapitalistischen Steigerungslogiken und aber auch der Arbeitsplatz und so weiter. Das geht so ein bisschen in die Richtung, was ich eben gesagt habe. Vielleicht ist es da in Bezug auf die Achtsamkeit ganz interessant, sich wirklich diesen Aspekt der Steigerungslogik anzuschauen oder dieses Wachstumsversprechen, was ja immer auch mit einer kapitalistischen Logik einhergeht. Und das sehr eng damit verknüpft ist, was Sie eingangs vorgestellt haben, als diese Kritik oder diese soziologische Kritik an der Achtsamkeit, die ich die funktionalistische Kritik an der Achtsamkeit nennen würde, weil sie vor allen Dingen auf die Funktion der Achtsamkeit abzielt.

Elgen Sauerborn:

[35:37] Und damit hängt zusammen, dass es halt immer, also ähnlich wie es eine kapitalistische Idee mit sich bringt,

Elgen Sauerborn:

[35:45] Würden manche Soziologen sagen, dass halt auch die Achtsamkeit sehr eng damit verbunden ist, mit so einer Form von Steigerungsideologie. Und das hängt damit zusammen, dass viele, und ich würde jetzt ganz klar sagen, wahrscheinlich inzwischen die Minderheit, aber dass es auf jeden Fall so eine Tendenz gibt und gab, Achtsamkeit vor allen Dingen zur Optimierung einzusetzen oder zu Zwecken der Optimierung.

Elgen Sauerborn:

[36:11] Also so ein Klischee-Bild ist immer so Manager, die Achtsamkeitskurse besuchen, um dann nach nicht nur 60 Stunden die Woche arbeiten zu können, sondern 80 Stunden die Woche. Oder um noch besser ihre Mitarbeiterin auszubeuten, um das jetzt mal so ein bisschen plakativ zu sagen. Also es geht immer um diesen Steigerungsgedanken dahinter, der dann aber auch natürlich sehr stark kritisiert wird. Das vielleicht, um jetzt nicht zu abstrakt, soziologisch zu werden.

Kathrin Fischer:

[36:41] Wir können ja mal einsteigen. Ich habe noch eine Frage eigentlich, das finde ich immer ganz interessant. Das ist natürlich auch jetzt eine Riesenfrage. Dann kommt man auf Michel Foucault. Aber aus meiner Sicht ist das ja für die Achtsamkeit wichtig. Nämlich diese Idee, das beschreiben Sie auch in dem einen Aufsatz, Emotionen und Kontrolle sind eng miteinander verknüpft. Ich begreife das so, dass Menschen eben heute weniger durch äußere Zwänge diszipliniert werden. Das beschreibt eben Foucault ja sehr eindrücklich, sondern durch innere Techniken und das nennt er ja die Techniken des Selbst diszipliniert werden. Also wir disziplinieren uns heute selber, indem wir zum Beispiel, und dann sind wir beim Beispiel Achtsamkeit praktizieren, um eben vielleicht unsere Gefühle, aber auch zu dem Thema kommen wir ja gleich, unsere Gefühle nicht nur besser wahrzunehmen, sondern ja auch dahin durchzuatmen und dann vielleicht die Wut nicht auszuleben oder so. Also dieses ganze Thema, wie Emotionen und Kontrolle zusammenhängen, ist aus meiner Sicht auch nochmal wichtig für das Verständnis von Achtsamkeit, oder?

Elgen Sauerborn:

[37:41] Genau, also ich glaube, das war genauso, wie Sie das gerade ausgeführt haben, auch mit Hinblick auf Foucault, der natürlich da auch diese Steuerungs- oder Kontrollmechanismen in Bezug auf Selbsttechniken besonders hervorhebt. Und wir haben in unserer Forschung auch Achtsamkeit als eine Form der Selbsttechnik bezeichnet. Und ich finde Kontrolle auch in Bezug auf die Achtsamkeit vor allen Dingen interessant, gar nicht nur insofern auf die Kontrolle meiner eigenen Gefühle, so wie Sie das gerade beschrieben haben, was natürlich auch eine wichtige Rolle spielt. Also darum geht es ja im Endeffekt, das zu erlernen, irgendwie auch wie man eigene Gefühle anders oder besser wahrnimmt, wie man sich nicht damit identifiziert und so weiter.

Elgen Sauerborn:

[38:26] Aber was natürlich auch wahnsinnig interessant ist, ist sich anzuschauen, wie andere das nutzen, um Emotionen, also hier würde ich auch wieder sagen, institutionelle Akteure zum Beispiel, wie die Kontrolle ausüben über bestimmte Gefühlszustände. Und da sind wir wieder da bei dem Aspekt, der für die Emotionssoziologie so relevant ist, nämlich, dass Emotionen eben managebar sind, dass sie steuerbar sind und zwar nicht nur im Hinblick auf uns selbst, sondern auch auf andere. Und da auch wieder im Arbeitskontext gibt es wahnsinnig viel Forschung dazu, wie natürlich Unternehmen oder auch Managerinnen oder was auch immer, dass sie auch die Gefühle der Mitarbeitenden mitsteuern und kontrollieren wollen, um natürlich dann bestimmte Zwecke oder vielleicht ökonomische Ziele zu erreichen. Es gibt eine Studie dazu, das ist so einer der Hauptwerke der Emotionssoziologie, würde ich sagen, von Ali Hochscheid, die dazu in den 80er Jahren schon geforscht hat und das da anhand von Flugbegleiterinnen und ich glaube Geldeintreibern waren, das erforscht hat, wie halt Unternehmen Einfluss nehmen auf die und auch nicht nur Einfluss nehmen, sondern auch wirklich vorgeben, wie sich deren Mitarbeiterinnen zu fühlen haben und welche Gefühle sie zeigen sollen, aber auch, welche sie selber empfinden sollen. Und das auch wirklich ausbuchstabiert wird in Gefühlsregelwerken.

Kathrin Fischer:

[39:53] Also dann haben wir jetzt ein bisschen den Boden bereitet und haben uns sozusagen die Emotionen angeschaut, die Subjektzentrierung, haben uns so die Steigerungslogik der Gegenwartsgesellschaft angeschaut. Und jetzt kommen wir endlich zur Achtsamkeit bzw. zu Ihren Untersuchungen.

Kathrin Fischer:

[40:06] Sie haben vier Paradoxien im Umgang oder in der Praxis der Achtsamkeit entdeckt. Ich habe mich gefragt, meint Paradoxien da sowas wie Widersprüche oder einfach, dass sozusagen ganz Gegensätzliches gleichermaßen angesprochen wird?

Elgen Sauerborn:

[40:24] Ich glaube, beides ist richtig. Als wir den Text verfasst haben, da sind wir vor allen Dingen erst von den Widersprüchen ausgegangen. Aber ich habe jetzt auch noch mal im Nachhinein und auch im Zuge der Vorbereitung für dieses Interview, habe ich noch mal mich damit beschäftigt und auch gedacht, vieles ist auch eine Gleichzeitigkeit, die da stattfindet. Und ist auch dem geschuldet, dass wir so eine breite Anwendung der Achtsamkeit uns angeschaut haben. Also so viele heterogene, auch sehr unterschiedliche Workshops mit sehr unterschiedlichen Zielsetzungen. Und da... Einige der Paradoxien, aber nicht alle, sind auf jeden Fall darauf hin zurückzuführen, dass es einfach eine sehr breite Anwendung der

Achtsamkeit gibt, die natürlich gleichzeitig besteht. Dann gibt es aber auch die Paradoxien, die wir, und das sind die, die uns angetrieben haben, den Aufsatz in diese Richtung zu schreiben oder mit diesem Schwerpunkt, nämlich den Schwerpunkt der Paradoxien, sind die Paradoxien, die innerhalb von denselben Workshops aufgetaucht sind. Also es gab oft Fälle, in denen wir mit mehr Fragen aus so einem Workshop rausgegangen sind, als wir Antworten hatten, weil es vieles nicht so miteinander in Einklang bringen konnten.

Kathrin Fischer:

[41:44] Dann schauen wir uns das doch mal an. Sie haben vier Paradoxien insgesamt gefunden und ich habe gedacht, wir deklinieren die einfach mal durch, weil die spannend sind. Und das erste Paradoxon ist dieses Optimierungsnarrative und Ziellosigkeit. Was hat es damit auf sich?

Elgen Sauerborn:

[41:59] Dieses Paradox beschreibt diese Tendenz, dass einerseits Achtsamkeit immer irgendwas verspricht, was mit Verbesserung zu tun hat. Also das gibt es einerseits diese ganzen, vielleicht extremen, ich nenne es jetzt mal so, oder so die extreme Ausführung davon, die in diesen Workshops stattfindet, die sehr stark auf irgendeine Form der Optimierung ausgerichtet ist. Also jetzt halt besseres Arbeiten, besseren Sport betreiben und so weiter. Aber auch klassische MBSR-Kurse oder Kurse, die jetzt gar nicht so sehr auf die Fahne schreiben, irgendein Ziel zu verfolgen oder das nicht mit dem Titel tragen, vermitteln natürlich auch immer, dass Achtsamkeit eine Lösung darstellt oder auch eine Hilfe für viele Probleme, die man im Alltag so haben kann. Also Stressresilienz ist ja schon ein Ziel, aber auch Dinge wie besserer Schlaf, weniger Schmerzempfinden oder ein besseres Schmerzempfinden, wie man das nennen mag, bessere soziale Fähigkeiten, solche Sachen. Das sind ja immer Ziele, die nicht nur implizit mitschwinken, sondern meistens sehr explizit auch geäußert werden und auch meistens die Motivation sind, für Menschen überhaupt daran teilzunehmen. Also, es gab wenige Fälle ...

Elgen Sauerborn:

[43:19] Die ich persönlich erlebt habe, wo jetzt die Teilnehmenden gesagt haben, ich bin einfach nur hier, um Achtsamkeit zu erlernen, sondern die meisten hatten irgendein Problem, das sie lösen wollten oder hatten so ein allgemeines Unwohlsein oder allgemeine Unzufriedenheit mit Alltagssituationen oder auch größeren Umbrüchen im Leben

Elgen Sauerborn:

[43:39] Und wollten das besser machen. Das ist die eine Seite. Und die andere Seite ist die, dass Achtsamkeit vor allen Dingen als ein Selbstzweck gilt. Also das Ziel von Achtsamkeit ist, achtsam zu sein. Und das Ziel ist einfach nur mehr wahrzunehmen, was ist und was passiert. Also das wird immer in so einer Gleichzeitigkeit benannt, die eine sehr paradoxe Auswirkung hat.

Kathrin Fischer:

[44:08] Sie haben auch noch eine zweite. Das lautet standardisierte Lösungen für individuelle Probleme. Genau.

Elgen Sauerborn:

[44:15] Also auch hier ist es so, ein wichtiges Narrativ in den Achtsamkeitsworkshops, die wir besucht haben, war immer, dass es eine sehr starke Betonung der Subjektivität und Individualität von Gefühlen, von Körpern und Problemlagen gibt. Jedem ist klar, es kann nicht für alle gleich wirken. Jeder hat seine eigenen Vorlieben, was bestimmte Meditationspraktiken angeht oder Techniken oder der einen Person hilft das, der anderen das. Das wird da sehr offen und klar diskutiert. Andererseits gibt es da sehr standardisierte Antworten innerhalb dieser Achtsamkeitsprogramme. Also diese Achtsamkeitsworkshops und Techniken sind ja ganz stark standardisiert. Das sind bestimmte Techniken, die immer wieder auftreten. So etwas wie der Bodyscan findet in jedem Achtsamkeitskurs statt. Aber auch so eine bestimmte Form der Sitzmeditation, so leichte Yoga-Form oder solche Sachen.

Elgen Sauerborn:

[45:13] Und da war ganz interessant, oder wir haben das irgendwie auch so verstanden, dass auch die Leiden, die die Teilnehmenden empfinden, die sich an diese Kurse wenden oder da mitmachen möchten, dass die ja nicht so individuell sind, wie das dann oft besprochen wird. Also gerade für uns als Soziologin ist klar, dass die Leiden und das waren wirklich sehr alltägliche Probleme meistens, persönliche Krisen, Krankheiten, biografische Einschnitte wie Trennung, Jobverlust, ja, aber auch ganz oft natürlich Überforderung durch zu viel Care-Arbeit, zu viel Erwerbsarbeit, so eine Rush-Hour des Lebens, ja. Das sind natürlich keine individuellen Leiden, sondern das sind soziale Leiden, die natürlich irgendwie verursacht werden durch soziale oder ökonomische Prozesse.

Elgen Sauerborn:

[46:08] Und was damit aber auch Teil dieser standardisierten Antwort war, war immer eine sehr starke, vereinfachende Quantifizierung von Problemen und Lösungen. Also vieles wurde

in Formeln gepackt und in Zahlen und das war alles sehr objektivierend, rationalisierend, also diese ganzen Narrative, die dahinter steckten. Also zum Beispiel so eine Sache, die da immer aufkam, war diese Formel Leiden ist gleich Schmerz mal Widerstand. Und auch dieses Mal auch mit einem X immer dargestellt, also dass es wirklich so eine mathematische Formel ist, die dann auch suggeriert, dass einfach das Weglassen von einer Variablen Leiden verringern kann. Und das wurden dann auch so Zeiteinheiten sehr oft quantifiziert, insbesondere im Hinblick auf neurowissenschaftliche Forschung oder auch psychologische Studien, auf die da immer wieder verwiesen wird, um zu zeigen, wie wirksam die Achtsamkeit jetzt ist. Und dann gab es aber auch manchmal Nennungen von Zahlen, die auch wirklich so ein bisschen willkürlich klangen. Also zum Beispiel 97 Prozent der Gedanken sind eigentlich unnütz und so weiter. Also diese Versachlichung und Objektivierung oder Rationalisierung wurde immer gleichzeitig mit hervorgehoben. Und aber auch diese Individualisierung des Leidens, die dem zugrunde liegt. Also das war dieses zweite Paradox, das wir da gefunden haben.

Kathrin Fischer:

[47:34] Und zudem habe ich eine Nachfrage, weil Sie in Ihrem Aufsatz ein ganz wunderbares

Kathrin Fischer:

[47:38] Wort einführen, das ich nicht kannte. Sie sagen nämlich, durch diese formelhafte Art der Lösung wird Achtsamkeit zu einem Teil von etwas, was Sie Solutionismus nennen. Das ist ein Begriff aus den USA, habe ich gelernt. Ich kannte ihn nicht, ich finde ihn großartig. Was ist Solutionismus?

Elgen Sauerborn:

[47:55] Also auch hier gibt es, glaube ich, verschiedene Perspektiven, aber so wie wir das verstanden haben, ist damit vor allen Dingen eine bestimmte Perspektive auf Lösungen und Probleme gemeint, in der die Lösung den Problemen vorangeht. Und das wird vor allen Dingen unter diesem Aspekt von technologischen Lösungen oder technologischen Solutionismus diskutiert und das beruht eben auf der Annahme, dass es für jedes soziale und politische Problem auch eine technologische Lösung gäbe. Und Achtsamkeit ist natürlich jetzt keine Technik im technologischen Sinne, aber wir haben das so ein bisschen auf die Idee des Solutionismus im Hinblick auf Körpertechniken und therapeutische Reflexionstechniken übertragen, weil die ja auch mit ähnlichen Lösungsversprechen einhergehen.

Kathrin Fischer:

[48:47] Das ist jetzt ein bisschen off the record, weil wir uns ja weiterarbeiten wollen, aber da steckt natürlich auch eine ganz große Grausamkeit drin. Es gibt ja auch diesen Begriff des Cruel Optimism, also dass man sagt, egal woran du leidest, es gibt eigentlich eine Lösung, du musst sie nur finden. Also diese Kreativität, die wir ja auch haben, die dann so mit Technik gleichgesetzt wird, das mich gruselt ja ehrlich gesagt immer so ein bisschen.

Elgen Sauerborn:

[49:11] Ja, und da sind wir auch, glaube ich, wieder bei dem, was wir eingangs schon besprochen haben, nämlich diese Eigenverantwortung. Also wenn man immer sagt, eine Lösung liegt in einer bestimmten Technik und diese Technik kannst du erlernen, dann bist du eben selbst schuld, wenn du dein Problem nicht löst. Du musst ja einfach nur die Technik dazu erlernen oder heranziehen.

Kathrin Fischer:

[49:29] Und ganz außen vor bleibt, dass vielleicht manche Probleme nicht lösbar sind und dass das irgendwie zum Menschsein, es ist vielleicht schwierig, mit Soziologinnen über das ontologische Menschsein zu sprechen, ich weiß es nicht, Aber zu sagen, bestimmte Dinge gehören eben dazu, also dass das alles so weggemacht, also wie soll es so weggemacht werden? Da merke ich, da gibt es bei mir so Widerstände.

Kathrin Fischer:

[49:50] Aber wir kommen mal zu Ihrem dritten Paradoxon. Das haben Sie jetzt eigentlich schon so ein bisschen angedeutet, aber es geht um neurowissenschaftliche Fundierung und kognitionsfeindliches Körperwissen. Was hat es mit diesem Paar auf sich?

Elgen Sauerborn:

[50:02] Ja, das ist vor allen Dingen so ein Spannungsfeld, das sich im Bereich der Epistemologie abzeichnet, also das auf so verschiedenen Wissensstrukturen beruht. Einerseits wird ein sehr, also das, was ich eben schon angesprochen habe, ein sehr objektivierendes, neurowissenschaftlich fundiertes Wissen über Körper und vor allen Dingen das Gehirn, ganz wichtiger Punkt, vermittelt. Und aber gleichzeitig so ein ganz zutiefst subjektives, gefühlsbetontes und auch vor allen Dingen kognitionsfeindliches Körperwissen, das dem gegenübersteht. Und diese säkuläre Form der Achtsamkeit, die wir ja ausschließlich erforscht haben, beruht vor allen Dingen auf neurowissenschaftlichen Forschungsergebnissen. Und im Zentrum dieser Forschung steht die Neuroplastizität des Gehirns, das veränderbar und dadurch eben auch optimierbar ist. Da sind wir wieder bei

diesem Thema. Und das wird dann meist mit Verweis auf so ganz komplexe Studien, meist geht es dann um Studien mit einer MRT-Beteiligung, wird meist auf diese Studien verwiesen, in denen dann die Veränderung des Gehirns durch Achtsamkeitsmeditation nachgewiesen wird. Das ist so ein wichtiger Punkt.

Elgen Sauerborn:

[51:22] Und diese Funktionsweise des Gehirns ist selbst ein ganz zentraler Gegenstand des Kurses. Also in fast jedem Kurs lernt man die Rolle von Amygdala und Hypothalamus und dem limbischen System und so weiter und wie diese mit der Entstehung von Stress zusammenhängen. Durch diese Verwissenschaftlichung und Objektivierung erreicht das natürlich ein Riesenpublikum. Es wird von einer viel größeren Bandbreite an Menschen rezipiert, als wenn es jetzt einfach in diesem rein spirituellen Kontext verortet ist. Und andererseits, nicht nur andererseits, sondern eben gleichzeitig zu dieser absoluten verwissenschaftlichen Anwendung der Achtsamkeit, Es wird immer betont, dass auch nach John Kabat-Zinn, der ja Molekularbiologe ist und denen diese Wissenschaftlichkeit auch sehr wichtig ist,

Elgen Sauerborn:

[52:17] Wird das Achtsame erleben, kann es nicht über die reine Kognition zugänglich sein, sondern es ist immer etwas, das ist jetzt ein Zitat von ihm, das nur von innen heraus erfahren werden kann. Also es muss gespürt werden, man darf es nicht denken, man muss es fühlen und da passt ja auch diese Grundimperative der Achtsamkeit, das ist dieses bei sich sein, sich selbst spüren, im Hier und Jetzt verankert sein, das ist ja sehr vage und auch sehr, manchmal auch so ein bisschen esoterisch, spirituell angehaucht, natürlich, weil es da ihren Ursprung hat, aber es passt nicht immer so ganz zu diesem objektivierenden Zusammenhang sonst. Und dann gibt es auch, was wir auch gefunden haben, was dazu gehört, ist nur so eine sehr bild- und metaphernhafte Sprache. Also zum Beispiel wird das Gehirn oft mit einer Schneekugel gleichgesetzt, in der alle Gedanken dann so wild herumfliegen wie halt die Schneekugel und die müssen sich halt setzen, damit das Ich zur Ruhe kommt und so weiter. Also das war auch so ein Paradox, so diese gleichzeitig so Überverwissenschaftlichung von auch Gefühlen oder körperlichem Erleben und gleichzeitig aber so eine vage oder spirituelle Verortung oder Sprache auch über das, was ist.

Kathrin Fischer:

[53:33] Und dann kommen wir zum vierten Widerspruch oder Paradoxon und das ist Authentizitätsverherrlichung und Manipulation von Emotionen. Können Sie das erklären?

Elgen Sauerborn:

[53:46] Ja, das haben Sie ja eben schon so ein bisschen angesprochen mit dem zu einer ontologischen Ansicht über das Menschsein an sich. Und ja, da haben Sie recht, das ist schwierig wahrscheinlich mit Soziologin darüber zu sprechen. Aber so ein Bild hat auch mit dem nächsten Paradox zu tun. Das ist nämlich so eine gleichzeitige Chlorifizierung eines authentischen Selbst in den Achtsamkeitsworkshops selbst. Also dieses Selbst, das kann nur affektiv, körperlich gespürt werden.

Elgen Sauerborn:

[54:16] Und dann wird aber gleichzeitig, und hier weiß ich nicht, ob hier diese Gleichzeitigkeit in denselben Workshops stattfindet oder dass das so ein Paradox ist, das sich vor allem darin abbildet, dass wir eine große Bandbreite an Workshops besucht haben. Nämlich das andere ist, dass sehr gezielt Emotionsprogramme gelehrt werden, wie man besser fühlen kann und wie man seine Emotionen verbessern kann. Und zu dem ersten Punkt, also es gibt den Diskursen oder Narrativen der Achtsamkeit liegt ein Bild des Selbst zugrunde, das ein wahres oder eigentliches Selbst hat. Oder dem ein eigentliches oder wahres Selbst innewohnt. Und zu diesem Selbst soll ein Zugang gefunden werden. Und das ist ja auch dieser grundlegende Imperativ der Achtsamkeit, ist dieses Erkennen dessen, was ist. Also es gibt etwas, das ist da und das muss gefunden werden. Und es wird immer wieder Bezug genommen auf so ein vorreflexives und damit auch besonders authentisches Körperwissen. In den Techniken geht es ja auch darum, in den Körper hineinzuspüren und dessen Empfindungen wertfrei wahrzunehmen. Also die Teilnehmenden oder Praktizierenden sollen sich von Gedanken und Emotionen distanzieren und die einfach nur registrieren und sich nicht mit ihnen identifizieren, ja, das ist so eine Sache.

Elgen Sauerborn:

[55:41] Und da ist halt auch dieser Bodyscan sehr typisch für, bei dem es ja eben um dieses bewusste Spüren der Körperteile geht und da soll nochmal explizit vermieden werden, an die jeweiligen Körperteile zu denken. Also es geht auch wieder über diese Überwindung des kognitiven Wissens über den Körper. Und diesem Imperativ liegt dann auch diese ontologische Annahme zugrunde, dass es ein vorsoziales, authentisches Selbst gibt, das von Ablagerung äußerer Einflüsse verdeckt ist, das irgendwie durch Erziehung und Umwelt irgendwie verändert und verfälscht wurde und zudem jetzt wieder der Zugang gefunden werden muss. Das ist die eine Annahme und die andere ist dann aber auch so ein ganz gezieltes Training mit Emotionen. Es wird zum Beispiel sehr oft auf diesen Ratgeberklassiker von Daniel Goleman verwiesen, emotionale Intelligenz. Und das ist so ein Emotionsprogramm und da hat auch schon Sieghard Neckel vor 20 Jahren einen Artikel zugeschrieben, das so sehr exemplarisch steht für dieses gezielte Selbstmanagement von

Gefühlen, um bestimmte strategische Zwecke zu erreichen, um sich selbst und seine Gefühle zu optimieren.

Kathrin Fischer:

[56:58] Das heißt, der Widerspruch ist, einerseits bin ich authentisch, also vorsozial authentisch, aber andererseits kann ich mich oder andere manipulieren, verbessern. Was ist denn mit der Verbesserung von Gefühlen gemeint? Ich habe Daniel Goleman auch gelesen, aber es ist auch 20 Jahre her. Geht es darum, das ist immer mein Liebling, dass man sagt, man darf keine negativen Gefühle spüren, also Wut, Ohnmacht, Scham, all diese Dinge nicht. Oder dass ich einen besseren Gefühlsausdruck finde. Was ist das eigentlich?

Elgen Sauerborn:

[57:26] Ich glaube, hier muss man auch wieder gucken, in welchem Kontext das angewandt wird. Ja, also es gibt natürlich in vielen Kontexten, wäre es jetzt einfach, bessere Gefühle sind positive Gefühle. Also insbesondere, wenn es um vielleicht um Menschen geht, die irgendein Leiden empfinden, das sie ändern wollen. Ja, und das sind die meisten, die irgendwelche Achtsamkeitskurse besuchen.

Elgen Sauerborn:

[57:45] Da geht es wahrscheinlich viel darum, einfach sich von negativen Gefühlen abzuwenden oder dass negative Gefühle halt nicht so eine große Bedeutung haben. Aber in anderen Kontexten, und da würde ich auch Daniel Goleman vielleicht eher auch verorten, geht es dann natürlich darum, dass Gefühle ja auch einen strategischen Nutzen haben können oder auch einen ökonomischen Nutzen und dass sie dazu optimiert werden. Ja, also wenn jetzt, um wieder bei diesem Beispiel zu bleiben, ja, wenn jetzt Managerin entweder ihre eigenen Gefühle verändern, um irgendwie besser auf ihre Mitarbeiterin einzuwirken, dann hat das vielleicht einerseits gute Konsequenzen, wenn sich jetzt alle dadurch ein bisschen besser fühlen und alle so ein bisschen netter sind. Aber man kann das natürlich auch kritisieren und sagen, okay, hier werden irgendwie Techniken angewandt und auch Subjektivierungstechniken, vielleicht im Foucault'schen Sinne, ja, wirklich, dass die Menschen geändert werden in ihrem Körper, in ihrem körperlichen Empfinden, in ihrem Subjekt sein, um in einem Unternehmen mehr Umsatz zu verzeichnen. Also das wäre jetzt so eine auch schon ein bisschen veraltete, aber auch so eine klassische soziologische Kritik, die man sagen würde, das geht mit Optimierung von Emotionen einher. Es ist auch wieder dieser Aspekt der Kontrolle, der da eine Rolle spielt.

Kathrin Fischer:

[59:05] Ich meine, Sie haben jetzt sozusagen diese vier Paradoxien, genau, also die vier Widersprüche oder Gleichzeitigkeiten dargestellt. Dann kann man sagen, Achtsamkeit, das sagen sie auch, ist ein schillerndes Versprechen, das gerade deshalb so gut funktioniert, weil es so widersprüchlich ist. Also es ist, ich habe ein Zitat von Ulrich Bröckling gefunden in dem Glossar der Gegenwart, schreibt er auch über Achtsamkeit und da sagt er, die an Achtsamkeitspraktiken gerichteten Versprechungen vereinbaren offenkundig Unvereinbares, das sorgt für nahezu unbegrenzte Anschlussmöglichkeiten. Das ist wahrscheinlich das, was Sie auch so sehen, oder? Das ist deshalb so populär, weil man kann alles darunter subsumieren.

Elgen Sauerborn:

[59:52] Absolut. Also und das haben wir auch in den Workshops gefunden. Es ist egal, um welche Probleme es ging, egal, um welche Kritiken auch am Programm selbst es ging. Es gab immer eine Antwort, weil so vieles gleichzeitig richtig und wahr ist. Ja, also wir haben das auch, ich glaube nicht in dem Aufsatz, auf den Sie eben referiert haben, ich glaube in dem englischen Aufsatz dazu, der so ein bisschen die längere Version dessen ist, haben wir auf Achtsamkeit als wie so eine Art Kippbild verwiesen. Ja, das ist immer gleichzeitig, also diese Kippbilder, die immer so eine, ich weiß nicht, ob Sie das kennen, das ist immer so gleichzeitig Ente und was ist das Klassische?

Kathrin Fischer:

[1:00:27] Ich weiß es nicht, aber es gibt immer verschiedene Dinge, die man sehen kann, je nach welchem Respektive. Genau.

Elgen Sauerborn:

[1:00:33] Und so haben wir das auch verglichen, dass je nachdem, was man in der Achtsamkeit sucht, kann man das auch finden, weil es halt so, also einerseits diese Widersprüchlichkeit im Programm selbst gibt, aber auch in der Rezeption des Programms und in der Anwendung des Programms. Man kann es so sehr umdeuten, dass es überall passt und dadurch auch jede Kritik an ihr abprallt. Das haben wir auch gemerkt. Man kann sie schwer kritisieren, weil sie immer wieder das Gegenteil des Hauptes kritisiert wird. Und es passt aber auch immer. Also wieder auch das, was wir eingangs auch besprochen haben, dass nämlich diese soziologische Kritik oder diese funktionalistische Kritik wird im Achtsamkeitsprogramm selbst aufgegriffen wird. Und gesagt, nein, das machen wir nicht. Und es passt auch. Also das ist nicht unlogisch, dass sie das machen. Das ist durchaus kohärent mit den anderen Narrativen und Grundsätzen des Programms.

Kathrin Fischer:

[1:01:22] Vexierbild. Mir ist das Wort eingefallen.

Elgen Sauerborn:

[1:01:25] Ja, ja, ja, ja.

Kathrin Fischer:

[1:01:27] Ich habe dazu noch so eine Sache, da hatten wir auch schon drüber gesprochen, Jakob Schmidt hatte ich ja hier auch im Podcast, Soziologe, der bei Hartmut Rose über Achtsamkeit promoviert hat und der sagt ja, das gefällt mir sehr gut, dass Achtsamkeit nicht zu unpolitisch ist, sondern zu politisch, weil sie, er schreibt, ihre radikale Politik besteht darin zu entpolitisieren. Sie übersetzt im Modus des gesellschaftskritischen Individualismus die Probleme der Welt in eine Aufgabe für das Individuum. Also das wäre so ein bisschen ein Punkt, dass sie ist ein Vexilbild, sie ist paradox, sie ist anschlussfähig, aber am Ende bleibt doch etwas, dass man sagt, es sind individuell erlebte Probleme, aber die durch politische, soziale Prozesse erzeugt werden. Und ich komme dann am Ende doch zu so einer funktionalistischen Kritik zurück, was Sie ja auch beschrieben haben, wenn Sie sagen, Leute kommen erschöpft, zu viel Erwerbsarbeit mit zu viel Care-Arbeit. Ich meine, wem geht das nicht so, wer Kinder oder ältere Menschen zu Hause hat, die er pflegt? Das ist ein Thema, das wird von vielen Feministinnen und so politisch adressiert. Und dann kommen aber Menschen und gehen in Achtsamkeitskurse. Ist ja auch nicht falsch, erst mal zu gucken, wie komme ich damit individuell klar, weil bis sich das in 20 Jahren politisch gelöst hat, ist mein Problem in jeder Hinsicht ausgewachsen.

Kathrin Fischer:

[1:02:48] Aber diese radikale Politik, die in der Entpolitisierung besteht, das fand ich ein schönes Bild. Wie sehen Sie das? Würden Sie da sagen, da kriege ich sie doch zu fassen,

Kathrin Fischer:

[1:02:58] die Achtsamkeit, oder entzieht die sich dem doch wieder?

Elgen Sauerborn:

[1:03:00] Also ich glaube, was ich finde soziologisch interessant ist vor allen Dingen, wie wird Achtsamkeit verwendet und rezipiert und wann wird sie benutzt und wie und warum und

durch welche Rechtfertigung und so weiter. Mein Ziel ist es gar nicht, die Achtsamkeit zu kritisieren in dem Sinne oder die Achtsamkeit an sich. Aber ich stimme Ihnen da insofern zu, dass die Entpolitisierung der Achtsamkeit kein Kritikpunkt ist, der sich noch so gut halten lässt, weil wir das halt auch immer mehr sehen, dass Achtsamkeit in sehr politischen Kontexten auftritt. Und das lässt sich auch in der Forschung sehen, die ich zu Extinction Rebellion und Achtsamkeit betrieben habe.

Kathrin Fischer:

[1:03:43] Genau, das wäre nämlich meine nächste Frage, weil wir genau gesagt haben, Sie erforschen ja, dass Achtsamkeit in, also ich sage jetzt, sie ist entpolitisiert sozusagen. Und Sie sagen, aber sie hat lustigerweise in politische oder soziale Bewegungen Einzug gehalten. Und das machen Sie in einem großartigen Aufsatz, finde ich, sehr deutlich. Extinction Rebellion. Wollen Sie erst mal erzählen, was diese Klimaschutzbewegung eigentlich mit achtsamen Narrativen macht, wie das zusammenhängt?

Elgen Sauerborn:

[1:04:11] Ja, also das ist, ich finde auch Extinction Rebellion ist ein ganz tolles Beispiel für die Anwendung der Achtsamkeit, weil das ja eine Klimabewegung ist, die eigentlich für so einen zivilen Ungehorsam steht. Also man denkt jetzt bei denen auf den ersten Blick nicht an irgendwelche gefühlvollen Techniken oder ein gefühlsvolles Miteinander. Und gleichzeitig hat sie aber auch so ein eigenes Gefühlsprogramm, das nennt sich Regenerative Culture oder auch so kurz Region. Und dieses Gefühlsprogramm, da haben sie auch eigene Bücher zu und Regelwerke und sie praktizieren das auch sehr viel in ihren Zusammenkünften oder in der Vorbereitung und Nachbereitung von Protestaktionen. Da geht es um eine Kultur der Achtsamkeit, um die Protestierenden gesünder, resilienter und anpassungsfähiger zu machen. Also es geht vor allen Dingen um das individuelle Wohlbefinden von allen Mitgliedern.

Elgen Sauerborn:

[1:05:06] Da geht es dann auch um sehr, also wenn man sich das genauer anschaut, wirklich sehr interessante Protestpraktiken, die gleichzeitig Achtsamkeitspraktiken sind. Also es geht dann darum, wie man zum Beispiel diese stressigen Protestsituationen, ja, also bei Extinction Rebellion geht es ja zum Beispiel viel um Massenverhaftungen, wie man die besser bewältigt, ja, wie man den Stress, darüber verhaftet zu werden, besser bewältigt. Und da geht es dann irgendwie, werden dann Techniken gelernt, Atem- und Meditationstechniken, die man da anwenden kann. Ja, aber auch so sehr viel so reflexive Gefühls- oder Gefühlsreflexionstechniken.

Elgen Sauerborn:

[1:05:43] Und da werden einfach diese ganzen gegenwärtigen Stressdiskurse, auf denen auch vor allen Dingen das MBSR-Programm beruht, werden in diesen Protestkontext übertragen. Und da könnte man jetzt einerseits auch wieder sagen, diese Kritik, auf die wir jetzt immer wieder zu sprechen können, die könnte man darauf jetzt einfach übertragen und sagen, okay, die Mitglieder von Extinction Rebellion, die nutzen Achtsamkeitstechniken, um noch besser protestieren zu können. Das wäre jetzt so eine Kritik. Die wollen ihren Protest optimieren und dafür nutzen sie das. Obwohl sie ja eigentlich die Wachstumssteigerungslogik, die der Klimakatastrophe zugrunde liegt, die ja eigentlich kritisieren wollen. Das wäre jetzt wieder so eine paradoxe Erscheinung, die da auftreten würde.

Kathrin Fischer:

[1:06:32] Ein optimierter Protest gegen die Optimierungsgesellschaft sozusagen.

Elgen Sauerborn:

[1:06:37] Und dann kann man aber irgendwie auch nicht sagen oder nicht leugnen, dass es nicht eine andere Form von Achtsamkeit ist oder eine andere Form der Rezeption von Achtsamkeit, nämlich eine politische. Also was wollen sie denn machen? Ihnen geht es ja nicht darum, das Individuum jetzt besser zu machen oder zu optimieren, sondern ihnen geht es darum, vielleicht, dass sich jeder Einzelne besser fühlt, aber zugunsten eines moralischen oder kollektiven Auftrags, einem politischen Auftrag. Sie wollen, dass es der Welt besser geht. Sie haben ja ein politisches Ziel dabei und dadurch wird auch Achtsamkeit ja auch in einem sehr solidarischen Kontext verwendet oder praktiziert. Insofern finde ich das, genau, es ist da ganz spannend zu sehen, dass es nicht immer nur in einem ganz entpolitisierenden, individualistischen Kontext auftritt, sondern auch in diesem durchaus politischen. Aber da muss man auch wieder sagen, dass es da dann auch wieder viel darum geht, dass die Verantwortung auf das Individuum übertragen wird, um jetzt lange durchzuhalten, um diesen Protest, der ja ein politischer ist, durchzuhalten.

Kathrin Fischer:

[1:07:40] Mir scheint da, ich fand das interessant, ich habe da auch drüber nachgedacht und dachte, mir erscheint, dass halt diese Subjektzentrierung da wieder ganz stark zum Ausdruck kommt und auch diese Therapeutisierung. Also und das ist natürlich irgendwie ein bisschen absurd, aber das ist wahrscheinlich ungerecht, dass man das als absurd empfindet, weil ich meine, diese Menschen protestieren wirklich in schwierigen Bedingungen und versuchen jetzt mit achtsamen Techniken das für sich gut aushaltbar zu machen. Und eigentlich denkt

man, da ist ja gar nichts gegen zu sagen. Aber natürlich, wenn man sich vorstellt, Robin Hood hätte so therapeutisch miteinander gesprochen und die hätten ein Gefühlsregelwerk gehabt und so. Das ist so, also da merkt man schon, dass sich einfach über die Generationen der Umgang mit Emotionen total verändert hat.

Elgen Sauerborn:

[1:08:22] Ja, also genau wie Sie das beschreiben, würde ich das so unterzeichnen. Da nimmt es aber auch eine sehr... Also es nimmt eine so starke Rolle, glaube ich, ein in diesem, vielleicht nicht unbedingt, ich glaube, es ist nochmal sehr unterschiedlich, je nachdem in welchem Land man sich das anschaut und auch wie organisiert und strukturiert dann die jeweilige Ortsgruppe ist. Also es ist ja einfach eine globale Protestbewegung, auch eine dezentrale Protestbewegung. Und da war ja auch eine These von mir, die ich in dem Aufsatz dann mitformuliert habe, dass Achtsamkeit oder auch so diese Gefühlsregelwerke auch so eine ordnungsstabilisierende Funktion haben oder auch eine Kontrollfunktion. Bei dezentralen, globalen Organisationen, da muss es ja irgendwas geben, woran man sich orientieren kann und woran sich alle halten können. Und wenn es dann eben ein Gefühlsregelwerk ist, dann ist das eine Form davon, auch eine Organisationsordnung herzustellen oder eine Ordnung der Gruppe. Und gleichzeitig ist es auch so, also es hat auch insofern mit Kontrolle zu tun, weil dadurch, dass man es so ausbuchstabiert, ist es natürlich auch kontrollierbar, auch wenn es bei Extinction Rebellion jetzt meines Wissens nach nicht sanktioniert wird, wenn man sich nicht an diese Regeln hält. Ja, das ist nochmal was anderes. Aber es hat natürlich auch so eine Ordnungsfunktion.

Kathrin Fischer:

[1:09:42] Ja und Sie beschreiben das ja sehr schön, dass es so Check-in gibt, man muss sich gegenseitig fragen, wie man sich fühlt, es gibt Empathy-Circles und ich frage mich dann, aber wie ist es, wenn wir alle dieses Regelwerk haben und Sie fragen mich jetzt, wie geht's dir, also wie authentisch erlebe ich dann das Interesse an mir oder befolgen Sie halt die Check-in-Regel? Das finde ich auch ganz merkwürdig. Ich weiß aber nicht, ob ich einfach zu alt dafür bin. Also ob das einfach ein Punkt ist, ja ganz im Ernst, dass diese Art von, das merke ich schon im Umgang mit einer jüngeren Generation, was sie ja auch erforscht haben, Awareness und so. Und Awareness kann man ja auch als eine andere Seite der Achtsamkeit betrachten, dass eben sehr genau die äußere Umgebung gescannt wird, so wie Achtsamkeit die innere Umgebung scannt, dass das für mich schon manchmal einfach befremdlich ist, weil ich ganz offensichtlich in anderen emotionalen Gefühls, also in so Gefühlskontexten groß geworden bin. Und ich verstehe das manchmal nicht. Also für mich ist das merkwürdig.

Elgen Sauerborn:

[1:10:44] Ich glaube, Sie sprechen da einen total wichtigen Punkt an, nämlich den der Regel und dass man es so ausbuchstabiert und dass es so formal ist und standardisiert. Und das ist auch ein Punkt, also zur Awareness haben vor allen Dingen meine Kolleginnen, also Nadine Maser und Sigurd Neckel geforscht. Und die machen auch auf dieses Spannungsverhältnis zwischen Regeln und Gefühlen und auch ausbuchstabierte Regeln aufmerksam. Ja,

Elgen Sauerborn:

[1:11:17] Ich tue mich da so ein bisschen schwer, das jetzt irgendwie zu bewerten und zu sagen, ist das jetzt authentisch oder nicht, auch eben, weil ich immer mich mit dem Begriff der Authentizität schwer tue, wenn es um Gefühle geht, weil ich natürlich davon ausgehe, dass alle Gefühle von irgendwelchen Regeln beeinflusst sind, nicht nur die von jetzt, wo es dann um Check-ins geht und Deep Briefs und also die, die jetzt irgendwie besonders neu sind und auch vielleicht besonders ausbuchstabiert oder ausdifferenziert, ja, das ist natürlich was, was einem erst, Also ich verstehe, dass das Ihnen Unbehagen bereitet.

Elgen Sauerborn:

[1:11:47] Aber man könnte jetzt auch argumentieren, dass es sagt, es ist einfach eine Form von Gefühlsregeln. Es gibt einfach für jede Gefühle und für jede Situation gibt es eine Form von sozialen Gefühlsregeln oder Gefühlsnormen, nach denen sich unsere Gefühle richten. Ja, also wir, ich habe ja auch schon von dieser Studie berichtet von Ali Hochschart, die so die Emotionssoziologie vor allem mitgeprägt hat. Und da geht es auch darum, dass halt in bestimmten Kontexten oder in bestimmten Rollen, Milieus, alles, was auch immer, Arbeitskontexten, Familienkontexten, dass immer Normen und Regeln unsere Gefühle mitbestimmen, ob wir das wollen oder nicht und auch, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Und hier könnte man jetzt auch einfach sagen, okay, die machen sich das einfach sehr bewusst, sie gehen da sehr differenziert ran, sehr reflexiv ran, was auch so eine typische Ausprägung der Emotionalisierung der Gegenwart ist, diese Reflexivität von Emotionen. Und das ist eine Ausprägung davon, ob das jetzt als authentisch erlebt wird oder nicht, weiß ich nicht, finde ich aber auch nicht so wichtig in diesem Zusammenhang, um zu erfahren, welche soziale Rolle das hat. Also wie gesagt, Authentizität ist so ein schwieriger Begriff für mich.

Kathrin Fischer:

[1:13:00] Nein, Sie weisen ja völlig zu Recht auf den Punkt hin, dass ich schon merke, dass die Achtsamkeit mich immer wieder auch in Bezug auf Bewertung umtreibt. Dass ich also sozusagen nicht mit dem soziologischen Blick zu sagen, ich gehe ins Feld, ich gucke mir an, was da ist, beschreibe das möglichst genau und natürlich wertfrei. Meine Intention hier schon ist, dass mich diese Individualisierung ärgert und da ist das natürlich gar nicht hilfreich.

Also insofern finde ich das gut, dass Sie nochmal darauf hinweisen, zu sagen, mir geht es nicht darum, die zu bewerten. Ich habe noch eine letzte Frage, eigentlich, das ist vielleicht eine große Frage, aber warum Menschen eigentlich in der Gegenwart so achtsamkeitsbedürftig sind? Also kann man so einen Rückschluss ziehen, dass es eine zunehmende Unsicherheit ist, die was mit wirtschaftlichen Verhältnissen, aber jetzt natürlich auch mit einer Klimakrise, mit Kriegen und so weiter zu tun hat, dass diese Zunahme der Unsicherheit

Kathrin Fischer:

[1:13:55] irgendwie so ein Bedürfnis nach Kontrolle erzeugt. Und Jakob Schmidt sagt ja wenigstens sich selbst gestalten, wenn man den Rest schon nicht gestalten kann. Aber ich frage mich schon, also jetzt mal jenseits von Bewertungen wirklich, also wirklich eine offene Frage, was ist es eigentlich, dass Menschen so ein großes Bedürfnis nach so einer Achtsamkeitspraktik haben?

Elgen Sauerborn:

[1:14:15] Also ich würde da auch, das ist jetzt keine... Und Diagnose, die besonders neu, weiß ich nicht, aber auf jeden Fall die viele ja stellen und die ich auch teile, dass es auch so dieses zunehmende Gefühl der Unverfügbarkeit gibt, dass man weniger das Gefühl hat, man kann kontrollieren, was einem selbst passiert oder in der Welt passiert. Und insbesondere im Hinblick auf Zukunft. Also man hat irgendwie nicht mehr diese rosige Zukunft vor Augen, dass alles immer besser wird, sondern wenn man jetzt gerade vor dem Kontext von Klimakrise, aber auch Kriegen und so weiter, sich die Welt anschaut, fällt es einem schwer zu glauben, dass da noch was Besseres kommt. Und da ist natürlich diese Fokussierung auf das Hier und Jetzt und auf die Gegenwart und aber auch auf das eigene Selbst. Also da würde ich auch Jakob Schmidt zustimmen, dass diese Verfügbarkeit, über was habe ich noch Kontrolle?

Elgen Sauerborn:

[1:15:14] Es ist nur noch, oder was heißt nur noch, aber im Wesentlichen ist es vor allen Dingen man selbst und dass man das dann einfach noch ausübt. Das halte ich für eine richtige Diagnose. Was dazu aber auch noch kommt, ist, dass diese, und da ist der Aspekt der Zukunft, glaube ich, auch sehr interessant, oder der Zukunftsaussicht, ist, dass diese, auch das, worüber wir heute immer wieder gesprochen haben, dass diese Kritik an der Achtsamkeit, die zur Optimierung eingesetzt wird, in den Kursen selbst aufgegriffen wird. Ist, glaube ich, eine sehr interessante Erscheinung, die vieles erklärt, was gerade gesellschaftlich los ist. Und eine Sache ist davon, dass dieses Fortschrittsnarrativ, der die ganz Moderne

prägt, ja, dass der so nicht mehr eingehalten werden kann, ja, dazu hat auch Andreas Reckwitz gerade so ein...

Kathrin Fischer:

[1:16:04] Verluste, ne?

Elgen Sauerborn:

[1:16:05] Genau, und da geht es sehr viel darum, dass es halt eben dieses immer höher, schneller, weiter, das kann nicht mehr eingehalten werden, ja, in vielerlei Hinsicht, ökologisch, wirtschaftlich und so weiter... Und daher gibt es irgendwie Tendenzen, die wir beobachten können, die diesem Fortschrittsnarrativ entgegenstehen, die irgendwie für so ein Stück zurückgehen. Und ich habe dazu zum Beispiel, arbeite ich gerade mit Greta Wagner von der Uni Frankfurt, die ja auch schon mal bei Ihnen im Podcast war,

Elgen Sauerborn:

[1:16:36] Arbeite ich gerade auch an einem kleineren Projekt zur Eigentlichkeit, Weil wir auch vermuten, dass diese ganzen Rückschrittsbewegungen, die sich in ganz, ganz vielen unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen beobachten lassen, ja, also wirklich in Kulturtechniken, ja, irgendwie in diesen Slow Movements, in dessen, was man gerne isst, ja, auch da wieder beim achtsamen Essen, ja, also irgendwie, dass es viel darum geht, Essen in seinem Urzustand zu sich zu nehmen, soll wirklich nicht verarbeitet sein, ja. Dass es darum geht, irgendwie weniger zu arbeiten. Man soll hier auch da, es spielt wieder irgendwie Gen Z eine Rolle, vier Tage Woche Diskussion darüber. Es geht immer mehr darum, was den Menschen eigentlich ausmacht. Ja, so ein ontologisches Selbstbild, authentisches Selbstbild, was Sie eben angesprochen haben. Aber auch, was bestimmte Praktiken eigentlich ausmacht oder bestimmte Techniken oder Bewegungen und so weiter. Ja, auch so ein Beispiel, das wir immer wieder anbringen, ist so dieses,

Elgen Sauerborn:

[1:17:38] Dass viele jetzt wieder ein Nokia-Handy benutzen oder anstatt ein Smartphone, um ein Telefon zu haben, mit dem man eigentlich ja nur telefonieren kann. Oder diese Hervorhebung von Urzuständen. Also auch so eine Ausprägung davon ist auch, dass ja auch diese, insbesondere in Deutschland, ja zum Beispiel Schmerzmittel bei der Geburt eher abgewertet werden, weil man sagt, man muss den eigentlichen Schmerz der Geburt empfinden, das eigentliche körperliche Erleben erfahren, Wofür auch die Achtsamkeit in einem anderen Maße steht, jetzt nicht bei der Geburt, aber das sind alles Ausprägungen

davon, die wir irgendwie wiedererkennen und das schreiben wir so einem größeren soziokulturellen Trend, Prozessbewegung zu, die sich diesen Optimierungstendenzen abkehrt. Und da glaube ich, dass da auch irgendwie gerade viel los ist und viel in Bewegung. Ich kann da jetzt noch keine endgültige Antwort drauf geben, weil wir da gerade noch dran arbeiten und auch selbst sehr interessiert sind, was da alles eine Rolle spielt. Aber ich glaube, dass so eine, diese Abkehr von der Optimierung, dass das auch wieder eine wichtige Rolle spielt, auch wenn das jetzt erstmal auch wieder paradox klingen mag, weil wir ja gerade vor allen Dingen so viel über die Achtsamkeit im Optimierungskontext gesprochen haben.

Kathrin Fischer:

[1:18:51] Das leuchtet mir total ein. Also diese Abkehr vom Optimierungswahn, die kann dann regressiv, autoritär stattfinden, aber sie kann auch in Slow Food Movement, also manchmal gehört das ja auch zusammen, wenn man sich die Treadwives oder so anschaut, aber es kann auch sozusagen in einem anderen Sinne, in der Eigentlichkeit, dass man sagt, so verstehe ich das. Also es hat verschiedene Ausprägungen, aber es ist schon die Skepsis, die Verluste, dass wir merken, dass die Erzählung, die wir uns selber immer erzählt haben, die funktioniert jetzt in den nahen Zukunften nicht mehr.

Elgen Sauerborn:

[1:19:26] Das ist unsere These, ja.

Kathrin Fischer:

[1:19:28] Spannend. Dann bin ich gespannt, was Sie rausfinden und freue mich drauf. Und jetzt bleibt mir nur, Ihnen ganz, ganz herzlich zu danken, dass Sie uns mitgenommen haben auf diese Reise durch Ihre Achtsamkeitskurse und natürlich auch durch soziologische Begrifflichkeiten, um das Ganze zu verstehen. Also ganz, ganz vielen Dank. Das war sehr spannend.

Elgen Sauerborn:

[1:19:47] Ja, danke. Es hat Spaß gemacht. Vielen Dank.

Kathrin Fischer:

[1:19:49] Das war also der Parfoursritt durch emotionssoziologisch bedeutsame Begriffe und durch die Paradoxien der Achtsamkeitspraktiken, die unter anderem dafür sorgen, dass die Achtsamkeit nahezu unbegrenzt anschlussfähig ist. Sie sorgen auch dafür, dass es so schwer

ist, über Achtsamkeitspraktiken präzise zu sprechen oder sich definitorisch darauf zu einigen, was sie denn nun genau seien. Zu widersprüchlich sind die an die Achtsamkeit geknüpften Versprechungen. Ist ja auch eine Erkenntnis. Und weil das ein soziologisch so spannendes Feld ist, bleiben wir noch ein bisschen dabei. Im Januar 2025 wird hier Ulrich Bröckling zu Gast sein. Darüber freue ich mich sehr. Prominenter Professor für Kulturosoziologie an der Universität Freiburg. Er hat den Begriff des Unternehmerischen selbst geprägt und beschäftigt sich intensiv schon seit vielen Jahren mit dem, was mich hier umtreibt. Nämlich die Frage nach der neoliberalen Mentalität oder etwas allgemeiner formuliert nach der Subjektivierungsform der Gegenwart. Deshalb ist er ein ganz großartiger Gesprächsgast für den Podcast. Wie gesagt, ich freue mich auf ihn und bis dahin wünsche ich euch einen guten Jahreswechsel natürlich und eine gute Zeit. Das war Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Katrin Fischer.