

Signet

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

O-Ton

[0:15] Meine These lautet, dadurch, dass Buddha Shakyamuni dem Vernehmen nach allein aus sich heraus diese Verbindung zu einem vorgestellten Transzendenten gefunden hat, Irgendwas, was wir als Erlösung bezeichnen können, irgendeine Vernetzung mit etwas, was größer ist als wir selbst. Deshalb eignet sich der Buddhismus und die buddhistische Narration so gut für den Weg des Individualismus und des Kapitalismus.

Kathrin Fischer:

[0:42] Buddha-Lampen, Buddha-Bowls, Buddha-Statuen, Buddha-Zitate, Buddha-T-Shirts. Es ist ziemlich offensichtlich, dass Buddha und Konsum, Buddhismus und Kapitalismus sehr gut zusammengehen. Woran liegt das? Unter anderem darüber habe ich mit der Heidelberger Professorin für Religionswissenschaften Inge Prohl gesprochen. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Transformationen des Buddhismus im Westen und damit auch mit dem Hype um Achtsamkeit. Wir haben darüber gesprochen, wie unsere westliche Vorstellung eines modernen Buddhismus in den letzten 150 Jahren durch eine verwobene Rezeptionsgeschichte überhaupt erst konstruiert wurde, wie sehr Buddha Shakyamuni, der Frau und Sohn, verlassen hat, um Erleuchtung außerhalb familiärer Bezüge zu finden, in unsere individualisierte Gesellschaft passt und warum Inke Pohl künstliche Intelligenz als eine religionsanaloge Formation beschreibt. Viel Spaß mit dem Gespräch. Einen schönen guten Tag, Inke Pohl. Schön, dass du da bist.

Inke Prohl:

[1:38] Ja, hallo. Danke für die Einladung.

Kathrin Fischer:

[1:41] Du hast Japanologie und Religionswissenschaften studiert und hast einige Zeit in japanischen Tempeln und Klöstern verbracht. Und man muss jetzt nicht Sherlock heißen, um zu vermuten, dass du buddhistische Praktiken in jungen Jahren sehr ansprechend fandest. Jedenfalls habe ich mir überlegt, dass du das deshalb wahrscheinlich studiert hast. Stimmt das? Und falls ja, was hat dich fasziniert?

Inke Prohl:

[2:00] Ich weiß nicht mehr, warum ich was studiert habe. Aber was mich fasziniert hat, war der Zen-Buddhismus und meine Vorstellung von Mönchen, die so gelassen sind, wie ich mir immer gewünscht habe, dass ich gelassen sein kann. Und dann habe ich angefangen, Japanologie zu studieren und über das Lernen der japanischen Schriftzeichen habe ich dann das mit der buddhistischen Praxis eher vernachlässigt. Aber das ist dann wiedergekommen, als ich dann schon glücklicherweise sehr früh in meinem Studium nach Japan gehen konnte und ganz glücklicherweise habe ich auch über

Beziehungen ganz schnell Gelegenheit gehabt, ein paar Tage in einem japanischen Kloster zu verbringen und war extrem beeindruckt von den jungen Mönchen, die regungslos, gelassen, in sich ruhend da uns kichernde Mädchen begrüßt haben. Und die Faszination hält bis heute an.

Kathrin Flischer:

[3:03] Also dich fasziniert tatsächlich, das ist ja schön, weil der Podcast heißt ja Erschöpfung statt Gelassenheit. Wir alle haben Sehnsucht nach Gelassenheit und sind überwiegend erschöpft. Also die Sehnsucht war tatsächlich die nach Gelassenheit.

Inke Prohl:

[3:15] Die Sehnsucht war die nach Gelassenheit. Die Sehnsucht habe ich immer noch, aber ich bin im Laufe der Jahre sehr kritisch geworden, ob das mit Buddhismus, mit Achtsamkeit funktioniert.

Kathrin Flischer:

[3:28] Darüber sprechen wir gleich. Du hast ja schon mal gesagt, dass die Mönche dich fasziniert haben. Vielleicht kannst du mal ein bisschen erzählen, ich war noch nie in einem japanischen Kloster, ich kenne das nur aus Filmen. Wie funktioniert die Praxis? Was beinhaltet die alles? Ist das nur Versenkung in die Stille? Gibt es Rituale? Wie sah der Tag aus?

Inke Prohl:

[3:48] Genauso wie in vielen asiatischen Ländern ist es auch in Japan so, dass die Praxis der, Meditation, wie das modernerweise heißt, dass diese Praxis der stillen Versenkung ist eigentlich eine Sonderform buddhistischer Praxis, weil im gegenwärtigen Japan ist es so, dass nur bei einer sehr kleinen Zahl von Tempeln handelt es sich auch um Klöster, in denen die Mönche und zukünftigen Priester tatsächlich diese Praxis des Sazen.

Inke Prohl:

[4:21] Das kommt von diesem Zen, das heißt also sitzendes Zen, das stille Sitzen, in dem die Mönche das auch machen. Das, was an buddhistischen Tempeln passiert in Asien, sind ganz andere Sachen. Da finden Rituale statt für diesseitigen und jenseitigen Nutzen. Und um die Tempel aufzuladen mit der religiös wirksamen Kraft des buddhistischen Dharma, müssen sie eine Verbindung herstellen zum Buddha Dharma. Und die Praxis der stillen Versenkung ist eine solche Verbindungstechnik. Als der Buddhismus dann im ausgehenden 19. Jahrhundert immer mehr Begeisterung und Popularität ausgestrahlt hat, da sind ja die westlichen Intellektuellen, die sich dafür so begeistert haben, sehr selektiv vorgegangen. Und sie haben die ganz große Bandbreite an buddhistischer Praxis, an Tempeln und Klöstern eigentlich ignoriert und haben sich stattdessen nur auf diese Praktiken der Versenkung fokussiert. Wenn ich also jetzt in Japan bin, wir haben 85.000 Tempel in Japan.

Inke Prohl:

[5:28] Dann nur ein ganz kleiner Teil davon sind auch Klöster, bei denen diese Praxis des stillen Sitzens auch gemacht wird. Und ich war nun an Tempeln und habe diese ganze alltägliche Praxis mitgemacht, aber ich war eben auch in Klöstern und da gibt es zwei verschiedene Abschnitte. Da gibt es einmal Tage der normale Alltag, da wird einmal Sazen praktiziert, also einmal dieses stille Sitzen praktiziert. Und dann gibt es intensive Trainingsperioden, das ist das, was dann auch in westlichen Dharma-Zentren gemacht wird. Da gibt es dann viermal am Tag 90 Minuten Sazen, das fängt morgens an mit einer unglaublich unangenehmen Rassel, die die Mönche und diejenigen, die da auch noch schlafen, morgens um fünf weckt. Und dann gibt es eine halbe Stunde, beziehungsweise 20 Minuten, eine halbe Stunde, in denen man Zeit hat, kurz auf Klo zu gehen und sich Hände und Gesicht zu waschen. Und dann muss man schon sitzen, bevor der Meister den Raum betritt. Man muss auch schon sein Kimono richtig angeordnet haben und regungslos da auf seinem Kissen verweilen. Die ganzen Regeln beachtet haben, die nötig sind, wenn man so ein Dojo, also Ort der Praxis, betritt. Die darf man immer nur mit einem ganz bestimmten Bein als erstes betreten. Und man darf dem Altar, wo eine Statue von Buddha Shakyamuni steht, nicht den Rücken zu kehren. Und das gilt sich zu verneigen vor dem Kissen und vor den anderen Anwesenden.

Inke Prohl:

[6:56] Also kurz gesagt, ganz viele kleine Rituale, die darauf abzielen, dass ich tatsächlich das selbst und alle meinen Alltagsorgen, wie ich geschlafen habe und dass ich eigentlich schrecklichen Hunger habe, das muss ich alles abschütteln. Und dann wird erstmal gegessen, zweimal 45 Minuten. Dazwischen gibt es das Kinn hin. Das ist eine Geh-Gelassenheitsübung.

Inke Prohl:

[7:20] Und ja, so geht es dann den ganzen Tag weiter. Dann muss man wieder raus aus dem Dodo am Ort der Übung. Dann muss man schnell die Essschalen holen, weil auch die Zeit des Essens ist keine Zeit des Genusses, sondern eine Zeit des einfach nur Abschneidens, weil dann sitzt man wieder, dann werden Sutren rezitiert. Dann kommt der Servicemönch und gibt einem Reissuppe und eingelegten Rettich. Und diesen eingelegten Rettich, wenn man das Pech hat, ein großes Stück gekriegt zu haben, dann muss man den runterschlucken, weil das Essen soll geräuschlos sein. Und dann gibt es wieder Rituale, dann gibt es diese Rituale, die zeigen, dass ich in Verbindung stehe mit dem Buddha Dharma und mit Buddha Shakyamuni. Und dann werden Sutton rezitiert, dann gibt es gemeinsame Arbeit und das Ganze zielt darauf ab, das selbst loszulassen, wenn wir das im westlichen Kontext praktizieren. In Japan wäre ich da ein bisschen vorsichtig und insgesamt wäre ich für den asiatischen Kontext vorsichtig, weil uns haben Forschungen in den letzten Jahren gezeigt, dass wir diese stille Sitzen nicht als eine individuelle Praxis verstehen dürfen, sondern als eine Praxis der Performance.

Inke Prohl:

[8:31] In denen diejenigen, die das praktizieren, die zeigen ihrer Umwelt.

Inke Prohl:

[8:36] Dass sie ein legitimer Nachfolger von Buddha Shakyamuni sind. Sie führen die Erleuchtung, die Buddha Shakyamuni in stiller Versenkung sitzend gehabt haben soll, die führen sie auf. Wir können

das verstehen wie ein Schauspiel. Und auf die Art und Weise haben in den asiatischen Kontexten Priester und Mönche und Nonnen dem Kollektiv gezeigt, dass sie eine besondere Rolle haben und dass sie diese besondere Verbindung haben. Und deshalb sind sie in der Lage, diese ganzen anderen religiösen Serviceleistungen wie Wunscherfüllung und ein gutes Karma zu erreichen und rituelle Tugend zu bekommen für eine günstige Wiedergeburt und den Staat vor allen möglichen Unheil zu schützen. Das konnten sie erfüllen. Wir haben also erstmal den Wechsel im 19. Jahrhundert in den asiatischen Kontexten auch unter Einfluss transkultureller Flüsse von einer Praxis, von einer performativen Praxis, die sich an das Kollektiv richtet, zu einer individuellen Praxis. Dann haben die japanischen und andere asiatische buddhistische Vertreter festgestellt, dass sie sich an das Kollektiv richtet. Mensch, der Rest der Welt begeistert sich total für diese Praxis der stillen Versenkung. Und dann kam der Begriff Meditation ins Spiel und Gelassenheit ins Spiel. Und dann hat sich das immer mehr verwandelt in eine individuelle Praxis.

Inke Prohl:

[10:05] Damit will ich nicht sagen, dass nicht einzelne Mönche und Nonnen und Priester auch Gelassenheit und wohltuende Erfahrungen und alles Mögliche erlebt haben auf ihren Sitzkissen. Aber in der Narration ging es nicht um das Selbst und um sein Unglück und um unsere Individualität, die wir irgendwie verbessern oder optimieren wollen, sondern es ging darum.

Inke Prohl:

[10:28] Ein legitimer Nachfolger von Buddha Shakyamuni zu werden. Und ich denke, dieses Missverständnis müssen wir erstmal ausräumen, damit nicht diese ganzen Gedanken kommen, dass im Osten irgendwie mehr Stoizismus und mehr Gelassenheit und mehr spirituelle Weisheit und bessere Zugänge zu irgendeinem Transzendent Vorgestellten bestehen. Weil wenn wir uns China und Japan und Taiwan anschauen, das passt ja gar nicht. Warum soll denn das im Osten irgendwie besser funktionieren als im Westen? Dieser Punkt ist erstmal wichtig.

Kathrin Fischer:

[10:59] Ich muss ihn, glaube ich, nochmal richtig verstehen. Also ich würde nochmal da nachfragen, weil du hast ja gesagt, Du hattest dich nach Gelassenheit gesehen, bist hingegangen und warst dann auch von den Mönchen beeindruckt, die eine Gelassenheit ausgestrahlt haben, sagst aber, wenn ich das richtig verstanden habe, korrigiere mich, wenn ich was falsch verstanden habe, dass diese Übung, die bei uns jetzt heute im Mittelpunkt steht, Achtsamkeit, Meditation, die immer so buddhistisch aufgeladen wird, da kommen wir ja noch zu, dass diese Übung eigentlich mehr dazu da war, eine, wie soll ich sagen, spirituelle Autorität darzustellen, damit man dann... Andere, du hast das religiöse Serviceleistung genannt, ausführen kann. Da können wir ja auch nochmal kurz drauf sprechen. Was ist das denn eigentlich alles? Denn das wird ja in unserer Welt eigentlich, wenn wir über Buddhismus reden, heute gar nicht mehr wahrgenommen. Wenn du sagst, für Ahnen oder gutes Karma oder so zu sorgen, das hat ja bei uns eher so ein Gefühl, das ist übernatürlich oder das ist Aberglaube oder sowas. Das verbinden wir ja eigentlich gar nicht mehr mit dem Buddhismus. Aber so habe ich dich verstanden. Es ist eigentlich eher der Ausweis einer spirituellen Autorität, um damit die Berechtigung zu erhalten, diese Leistung in Führungszeichen, sage ich mal, anzubieten. Habe ich das richtig verstanden oder ist das verkürzt?

Inke Prohl:

[12:18] Richtig, genau. Das ist genau richtig verstanden. Wir verbinden das nicht mehr mit dem Buddhismus, weil das war das Anliegen der Übersetzer und der Pioniere des Buddhismus im Westen. Die religiöse Dienstleistung kannten sie ja schon aus dem Christentum, dass wir Heilige anbeten können und dass es gegebenenfalls Rituale gibt, die wir durchführen müssen für ein Leben nach dem Tod. Und die ganze Frage von Macht und Unterordnung und Moral und Ethik und Hierarchie, das wurde ja kritisiert am Christentum. Und die Ästhetik des Buddhismus und auch die Ästhetik des Design dieses stillen Sitzens, die Materialität dieser schlichten Klöster und Tempel, das hat eine große Faszination ausgeübt. Aber wir finden so Zitate, naja, die Buddhisten im Alltag, die sind total abergläubisch und die frönen der Magie und die haben den Buddhismus nicht richtig verstanden. Aber wir jetzt, wir modernen westlichen Entdecker des Buddhismus, wir verstehen das besser und wir wissen, es geht darum, das selbst abzuschneiden, eine Gelassenheit zu entwickeln und mit Ruhe und Atemübung und eben dieser kontemplativen Versenkungstechnik ein als transzendent vorgestelltes anderes zu finden.

Inke Prohl:

[13:32] Das war die Leitlinie der buddhistischen Entdecker im 19. und 20. Jahrhundert. Und das ist auch das, was wir dann als Psychologisierung oder als Entmythologisierung verstehen. Weil im Buddhismus, im asiatischen Buddhismus, gibt es Myriaden von Göttern. Die kann man anbeten und die kann man hinstellen, da kann man Statuen von machen. Die sagen einem, dass man sich an die Gebote halten muss und dass man ein besserer Mensch werden soll. Und das geben eine Verbindung mit dem Kollektiv. All das, was wir so unter einer Religion uns vorstellen, das ist der Buddhismus auch. Nur das wurde ausgeklammert, psychologisiert. Die Techniken wurden allein als psychologisch wirksame Techniken verstanden. Das ist durch und durch modern, sowohl für den Westen als auch für den Osten. Und sie wurden entmythologisiert, die Berichte über die Großartigkeit Buddhas und dass er durch Wände gehen kann und über Wasser gehen kann. All das, was zu so einer religiösen Figur dazugehört, wenn sie mir im Alltag helfen soll, das wurde entmythologisiert. Die Mythen wurden vernachlässigt, ignoriert. Stattdessen wurde nur das Selbst und seine Beziehung zu diesem vorgestellten Transzendenten, gemeinhin bekannt als Nirvana oder Saturi, das wurde in den Mittelpunkt gerückt.

Kathrin Flischer:

[14:55] Das heißt, die modernen Entdecker des Buddhismus, also die im 19. und 20. Jahrhundert aus dem Westen in den Osten, also beides natürlich große Begriffe gegangen sind, haben eigentlich den Buddhismus, so wie wir ihn jetzt heute hier wahrnehmen, den modernen Buddhismus, gibt ja jetzt auch schon verschiedene Bezeichnungen, säkularer oder moderner oder sonst wie Buddhismus, haben die gemacht, sage ich jetzt mal so.

Inke Prohl:

[15:15] Die haben den neu erfunden, aber wichtig ist, dass es nicht nur die westlichen Entdecker waren, sondern die westlichen Entdecker und die östlichen Vertreter. Weil wir haben ja dann auch sowas wie Kolonialismus und wir haben den Versuch des Westens, den Rest der Welt zu erobern.

Und der Rest der Welt hat sich mit seinen Diskursen angepasst. Und DT Suzuki beispielsweise, der bekannteste Vertreter, der hat gesagt, die westlichen Entdecker, die interessieren sich alle nur für den Pali-Kanon. Also für diese älteren Formen des Buddhismus auf Sri Lanka und in Indien und dann in Südostasien. Und also der Pali-Kanon, dem die Lehrreden des Buddha uns überliefert sind und unseren Mahayana-Buddhismus, wo dann auch die ganzen Bodhisattvas reinkommen, wo es sich vielmehr um eine Lehre handelt, dem Vernehmen nach, die sich an alle Menschen richtet, das wird nicht nur vernachlässigt, sondern wir werden auch noch als abergläubisch abgetan und als magisch und hinterwäldlerisch. Und dem hat DT Suzuki was entgegengesetzt. Er hat gesagt, dafür haben wir die überlegende Spiritualität Mit dem Zen, mit dem Gelassensein, mit den Versenkungsübungen, mit dem direkten Weg zum Nirvana. Es war also eine Aufwertungs- und Verteidigungsübung. Und das ist ein ganz wichtiger Punkt, wenn wir uns immer das Verhältnis zwischen dem Westen und dem Rest der Welt anschauen. Es sind immer Menschen. Transkulturelle Flüsse und Verknüpfungsprozesse, an denen beide Seiten beteiligt sind.

Inke Prohl:

[16:45] Und wenn wir jetzt auf das heutige Japan kurz zu sprechen kommen, dann ist ein guter Beleg für, also eine Beobachtung, die diese These stützt, ist, dass die Mindfulness, auf japanisch Mindfulness, die von John Kabat-Zinn und ähnlichen Vertretern, die hat genauso, hat nicht ganz so stark, aber die hat genauso Anhänger im gegenwärtigen Japan. Viele Japaner richten sich nicht an einen Tempel, weil der Tempel ist für diesseitigen Nutzen und für Tod und Ahnenverehrung zuständig, sondern die gehen zu einem modernen Mindfulness Center, wenn sie sich mehr Gelassenheit und Befreiung von Stress wünschen.

Kathrin Flischer:

[17:23] Also da ist das sozusagen über den Osten vom Westen geht das jetzt wieder zurück. Da kann man sagen, eine Art authentischen Buddhismus gibt es dann erstmal gar nicht, sondern es sind permanente Beeinflussungen und so ein Basteleien aneinander.

Inke Prohl:

[17:38] Richtig, es ist der Pizza-Effekt, es ist eine kontinuierliche Bricolage und das ist so ein schöner Gedanke, wenn wir uns gegenwärtig, gibt es ja so den einen oder anderen Kulturkampf und starke Dichotomisierung, aber wir müssen uns das als Religions- und Kulturgeschichte, ist ein kontinuierlicher Prozess der gegenseitigen Beeinflussung.

Kathrin Flischer:

[18:00] Die These in dem Podcast hier ist ja auch, dass Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist, weil sie eine starke Individualisierung ausmacht. Und ich habe immer gedacht, dass das sozusagen jetzt in den letzten Jahren erst im Zuge von neoliberalen Veränderungen geschehen ist. Und wenn ich dir jetzt zuhöre, dann habe ich den Eindruck, dass es im Beginn, als der Buddhismus rübergeholt wurde in den Westen, wenn ich das so sagen darf, schon dieses Moment hatte.

Inke Prohl:

[18:25] Das hatte es auf jeden Fall. Es ist kein Zufall, dass im Zuge der Individualisierung und der Urbanisierung oder wenn wir das nochmal etwas nicht so abstrakt formulieren, in dem Moment, wo die Menschen von ihren Dörfern in die Stadt gehen mussten, im Westen und im Osten auch, und aufstehen mussten, ohne dass sie vom Hahn geweckt worden sind, sondern wir müssen ja aufstehen mit dem Wecker und wir müssen uns diese ganzen Routinen schaffen. Wir müssen pünktlich bei der Arbeit sein. Und es wird ja immer mehr durch die Digitalisierung. In dem Moment gab es ja auch verschiedene religiöse Optionen. Und es ist sicherlich kein Zufall, dass für diese Individualisierung und Selbstverantwortung.

Inke Prohl:

[19:09] Die plötzlich nötig war, beim gleichzeitigen Zusammenbruch der großen Narrationen von Religion und Familie und Handwerkerinnung, dass in diesem Moment diejenigen Teile des Buddhismus ausgewählt worden sind, die eben... Das Selbst und seine Entwicklung stützen. Nicht nur hat es ja dabei geholfen, überhaupt die Idee zu stützen, dass es dieses individuelle Selbst gibt, was selbstverantwortlich funktionieren muss, sondern es hat dann ja auch noch eine alternative Sinnstiftung gegeben. Nämlich plötzlich ist es ja unser Sinn, dass wir uns selbst verwirklichen und dass wir mit unserem eigenen Selbst eine Verbindung zu etwas Größerem außerhalb unseres Selbststehenden schaffen können. Das ist ja die buddhistische Message. und auch die Achtsamkeits-Message. Das ist ja die Wiederverzauberung durch die Achtsamkeit, die wir dann im Laufe des 20. Jahrhunderts und ganz stark seit Ende des 20. Jahrhunderts erleben. Gerade gestern bin ich an Einfamilienhäusern vorbeigekommen und da standen auf den Mülltonnen Buddha-Figuren. Und das ist für mich so ein guter Beleg. Oder nochmal anders angefangen. Jetzt können wir sagen, das ist Kommerzialisierung und das ist Neoliberalismus und das ist ganz böse. Und was soll das? Und können die Leute nur so eine Geschmacksverirrung haben? Nein, wir fragen ja, warum?

Inke Prohl:

[20:30] Und wenn ich auf Amazon Buddha eingebe, dann kriege ich 50.000 verschiedene Möglichkeiten in Raucherstäbchen und als Zen-Garten und als Parfum und als Schmuck und als Kosmetik und ganz viele Bücher. Und meine These lautet, dadurch, dass Buddha Shakyamuni dem Vernehmen nach allein aus sich heraus diese Verbindung zu einem vorgestellten Transzendenten gefunden hat. Irgendwas, was wir als Erlösung bezeichnen können. Irgendeine Vernetzung mit etwas, was größer ist als wir selbst. Dadurch, dass Buddha Shakyamuni das geschafft haben soll, ohne Institutionen, ohne irgendwas außerhalb von ihm, was ihm Familie oder wiederum irgendeine Indung oder ein Dorf oder eine Gemeinschaft hat, hat er ja ganz alleine geschafft. Deshalb eignet sich der Buddhismus und die buddhistische Narration so gut für den Weg des Individualismus und des Kapitalismus und jetzt ab dem ausgehenden 20. Jahrhundert für den Neoliberalismus und schließlich im 21. Jahrhundert für die Hyperindividualisierung, die durch die Digitalisierung vorangetrieben wird.

Kathrin Flscher:

[21:42] Da kommen wir ja gleich auch nochmal über Digitalisierung drauf. Ich finde das natürlich immer gut, nicht zu urteilen, weil damit verbaut man sich natürlich genau die Fragen und das Interesse. Mir fällt es aber manchmal trotzdem schwer, muss ich sagen. Was mir aber auffällt bei

dem, was du sagst, finde ich, ist es ja eine ganz paradoxe Bewegung. Also ich verliere kollektive Bezüge, werde auf mich geworfen und versuche dann in der Konzentration auf mich, die sich ja in dieser Kommerzialisierung, Selfcare für die Zehenspitze oder so, also auch wirklich so kristallisiert, also so eine fast solipsistische Konzentration auf mich und in der versuche ich dann spirituelle Weite zu finden. Das finde ich eigentlich eine ganz merkwürdige Bewegung.

Inke Prohl:

[22:28] Ja, sie ist nicht besonders vielversprechend, sagen wir es mal so, weil uns ja die kulturelle und philosophische und religiöse Meisterwerke immer wieder sagen, dass so ein gewisser Grad an Zufriedenheit ja gerade aus der kollektiven Erfahrung und dem Zusammensein mit anderen herrührt. Und wenn jetzt die Bewegung, also buddhistisch, religiös, legitimiert und untermauert, sich so stark auf das eigene Selbst und seine Optimierung fokussiert, dann wird ja einfach ganz viel Energie und Raum für das Zusammensein mit anderen und die Verbindung mit anderen weggenommen. Und insofern vor der Kritik erstmal die Frage, kann das überhaupt funktionieren? Aber wenn wir nochmal zu Buddha Shakyamuni zurückkehren, was wir, denke ich, auch nochmal einfach mal so überlegen müssen ist.

Inke Prohl:

[23:33] Warum hat der Mann überhaupt so viel Erfolg bei Frauen? Buddha Shakyamuni soll unzufrieden gewesen sein mit seinem Leben als Prinz, weil er gesehen hat, dass trotz seines eigenen Reichtums die Menschen leiden und krank werden und unzufrieden sind und sterben. Und dann hat er beschlossen, seine Frau und seinen frisch geborenen Sohn zu verlassen und in die Einsamkeit zu gehen. Ist das ein Ideal? Was ist das? Was ist da los? In der Geschichte des Buddhismus sind uns ja überliefert die Weisheitslehren von Männern, die herausgelöst aus dem Kollektiv, aus dem familiären Zusammenhang, aus dem dörflichen Zusammenschluss, die herausgelöst eine monastische Gemeinschaft gefunden, gebildet haben und dort ihre Erfahrung gemacht haben. Und auf der Basis dieser Erfahrung, entweder der Einsamkeit oder dieser sehr speziellen monastischen Gemeinschaft, haben sie die Weltsicht und die Werte und die Ethiken und die Praktiken der Kontemplation formuliert, die uns heute so faszinieren. Aber ist das nicht schon eine künstliche, eine besondere Art und Weise? Und wenn ich jetzt höre, also es gibt ja viele Leute, die sagen mir, Achtsamkeit, wie kannst du nur? Ich kriege eine Krise, wenn ich das im Radio höre. Und dann denke ich immer, naja, kein Wunder, weil wir sind ja, also gerade Frauen, aber auch Männer. Aber denke ich mal, doch, wir haben ganz viele Belege dafür.

Inke Prohl:

[25:02] Frauen, die Kinder erziehen und in der Partnerschaft den emotionalen Part liefern müssen. Wir haben ja Gefühle und sind nicht gelassen, sondern sind total involviert. Sonst würde die Welt ja gar nicht funktionieren, wenn die Frauen nicht involviert sind. Die Männer auch. Und jetzt wird dagegen gestellt diese Lehre von Buddha Shakyamuni, der ja Frau und Kind verlassen hat und gesagt hat, das richtig Gute, das wonach wir streben sollen, das ist irgendwo da draußen. Aber vielleicht ist es gar nicht da draußen. Vielleicht ist es vielmehr im Zusammensein und in den sozialen Beziehungen und in der Fürsorge und in der Liebe. Und wenn Frauen wie Männer das alles abschneiden würden, um ihr selbst zu optimieren. Das wäre ja schrecklich.

Kathrin Fischer:

[25:40] Da stimme ich dir zu. Ich habe es allerdings sozusagen in meiner buddhistischen Praxis dann so erlebt oder die Bücher, die ich da lese. Ich weiß jetzt leider die Namen nicht, aber es gibt ja viele auch so amerikanische Zen-Meisterinnen oder so mittlerweile. Weil dieses, du musst halt achtsam im Alltag sein. Also du musst nicht ins Kloster, du musst nicht in den Retreat, aber du musst halt achtsam abwaschen, achtsam Kinder erziehen, achtsam laufen. Ich habe dann manchmal gedacht, da ist natürlich einerseits was dran. Also die Praxis kann ja auch hilfreich sein. Andererseits kommt es mir halt auch vor wie eine weitere Forderung.

Inke Prohl:

[26:11] Wir wissen ja aus psychologischen Untersuchungen und aus vielen autobiografischen Darstellungen, wo wir immer vorsichtig sein müssen, inwieweit das Hagiografie ist, also so eine idealisierte Darstellung. Aber wir wissen, oder ich weiß selbst von mir auch, Achtsamkeitspraxis hilft, um ein bisschen gelassener zu werden, Abstand zu bekommen, die eigenen Emotionen nicht gar so wichtig zu nehmen und auch um mit den ganzen Widersprüchen und Ansprüchen, die auf uns hereinprasseln, fertig zu werden. Nicht zu sprechen von den fürchterlichen Ambiguitäten, in denen wir leben.

Inke Prohl:

[26:49] Das Ideal, also meine Kinder gelassener und achtsamer zu erziehen, ist schön. Aber das blendet ja für Frauen die Dreifachbelastung aus und für Männer in weiten Teilen der Welt auch diese Belastung aus, eben der Hauptverdiener zu sein oder zumindest als Versorger funktionieren zu müssen. Und die ganzen Strukturen, die sich dann im 20. Jahrhundert aufgebaut haben, im Zuge der Befreiung von dörflichen und religiösen und weiteren Strukturen, im Zuge der Befreiung sind ja die ganzen anderen kapitalistischen und gesellschaftlichen Strukturen auf uns draufgekommen und in den letzten 20 Jahren dann diese sehr einstrengenden digitalen Strukturen. Und durch die Achtsamkeitspraxis, so wie ich sie auf einer App erlebe oder wenn ich das im Internet abspiele oder auch wenn ich zum Retreat gehe. Diese ganzen strukturellen Sachen, die werden ja ausgeblendet. Die Achtsamkeit hilft mir ja dabei, das zu vergessen und Selbstverantwortung zu übernehmen, anstatt die großen Konzerne oder die Ölindustrie oder Jeff Bezos verantwortlich zu machen für den Druck, den ich in meinem Leben habe. Und das ist sicherlich ein Punkt. Gut, Achtsamkeitspraxis im globalen Kontext, in hochindustrialisierten urbanen Zentren, da wo wir sie finden.

Inke Prohl:

[28:12] Ist eine religiöse Praxis, ganz eindeutig, und die hat wie immer Risiken und Nebenwirkungen. Und die Nebenwirkung ist das Ausblenden der Strukturen.

Kathrin Fischer:

[28:22] Das ist ja eine gängige Kritik an der Achtsamkeit, dass man eben sagt, eine strukturelle Bedingung werden vernachlässigt und sogar ins Individuum hinein verlagert. Also man wird komplett

für alles verantwortlich gemacht. Du hast schlechte Arbeitsbedingungen, das liegt an dir, atme es einfach weg. Es scheint mir eine Praxis zu sein, weil man die ja auch mit Apps oder so ganz alleine machen kann. Man braucht ja gar kein Kollektiv mehr. Man geht nicht mal mehr in den Tempel oder irgendwo anders in die Kirche, sondern man sitzt alleine mit seiner App. Und die passt eben sehr gut in das, was ja Andreas Reckwitz als Gesellschaft der Singularitäten beschrieben hat. Wir sind alle total vereinzelt, werden alle verantwortlich für uns gemacht und nehmen diese Verantwortung jetzt so ernst, dass wir versuchen, besser zu werden. Und die Frage ist, oder warum ich das als kritisch empfinde, ist, dass ich das Gefühl habe, eigentlich schraubt man sich immer tiefer ins Loch hinein. Also immer weniger die Kollektivität wird gesucht, gefunden von Volksparteien, die Zulauf verlieren, bis Tanzvereine, die es nicht mehr gibt oder Chöre oder so, wo Leute in der Kollektivität ein großes Glück empfinden.

Kathrin Fischer:

[29:29] Und das finde ich halt so schwierig an dem Thema. Und deshalb war ich vorhin auch so fasziniert, als du gesagt hast, das ist schon im 19. und 20. Jahrhundert passiert. Das scheint ja, als ob es eben eine ganz tiefe Resonanz gibt zwischen diesem Selbst, das in den kapitalistischen Strukturen immer vereinzelter wird und dieser Art von Achtsamkeit, die da genauso drauf passt. Man sagt, das tut dir gut, du bist verantwortlich für dich und alles andere hat dich nicht zu interessieren. Ist das so passgenau oder fantasiiere ich mir da was zusammen?

Inke Prohl:

[29:59] Naja, es ist eine idealtypische Darstellung, aber nein, ich würde dem ganz und gar zustimmen. Das ist passgenau und was wir vielleicht auch nicht übersehen dürfen dabei, gerade wenn wir nochmal nachdenken über diese Eigengegenwärtigkeit von, also wir haben Buddhas in der Werbung, wir haben Buddhas beim Zahnarzt, wir haben Buddhas auf diesen Mülltonnen. Diese Figur des Buddha, der das alleine und aus sich selbst heraus gemacht haben soll und der das Muster für diese Praxis des stillen Sitzens bringt. Das Schöne ist ja, dass wir nichts dafür brauchen. Wir brauchen nur unseren eigenen Körper und wir brauchen nur die Praxis. Wir brauchen nur unsere Beine und dann müssen wir atmen. Das ist sicherlich auch ein Grund für diese Passgenauigkeit, dass diese Kontemplation für jedermann und jede Frau geeignet zu sein scheint und das sagen ja auch die wichtigen Vertreter von Achtsamkeitspraktiken und auch die psychotherapeutische und psychologische und psychiatrische Szene, in denen ja die Achtsamkeit ganz großen Eingang gefunden hat. Es scheint so, als ob man kein großes Lehrwerk dazu bräuchte. Wenn wir nochmal zurück zu dem japanischen Zen-Buddhismus gehen.

Inke Prohl:

[31:26] So stellen wir uns nochmal vor, wie Religionen sich früher verbreitet haben. Wir haben ja dichtes Gestrüpp und ganz viel Wald haben wir in Europa, sicherlich auch in den USA, oder Steppe. Man konnte nicht viel mitnehmen. Und dann haben wir jetzt religiöse Vertreter, die müssen ihre dicken Bücher mitnehmen und ihre ganzen Ritualgegenstände, um dann diejenigen, die sie da antreffen, auf der Steppe oder im Wald zu konvertieren. Und die buddhistischen, die zen-buddhistischen Mönche, die waren in totalem Vorteil, weil die ja nur ihren Körper brauchten und dann mit dieser Praxis des stillen Sitzens die Erleuchtung Buddhas aufgeführt haben. Und das ist für mich immer so ein guter Beleg dafür, warum das auch mit der Achtsamkeit so gut funktioniert in der

Ausbreitung. Man braucht eben keine schwierigen Geräte oder schweren Bücher, Sondern John Kabat-Zinn sagt ja, man muss sich einfach nur hinsetzen und anfangen zu atmen. Das ist die eine Seite. Die andere Seite ist, dass Beobachter jetzt aber auch davon sprechen, dass auf die Art und Weise mit den Buddhas auf der Mülltonne und dem Weihrauch in meiner Zahnarztpraxis, dass wir auf die Art und Weise eine Wiederverzauberung erleben, eine buddhistische Wiederverzauberung. Und diese buddhistische Wiederverzauberung besteht darin, dass wir eben dadurch, dass wir die Buddhas sehen und dadurch, dass wir da so umgeben von sind und auch ja auch viele Artikel über Achtsamkeit haben und achtsam kochen und was es alles gibt.

Inke Prohl:

[32:53] Dass auf die Art und Weise diese Religion.

Inke Prohl:

[32:56] Oder sagen wir erst mal, das Narration des Selbst, was für alles verantwortlich ist und aus sich heraus glücklich werden kann und zufrieden werden kann. Dadurch wird das in unseren Körpern und in unserem Geist verankert. Insofern ist es schwer, da überhaupt noch rauszugucken. Weil auf den ersten Blick denkt man ja, na toll, eine App, dann brauche ich mir nicht großes Buch von Suzuki kaufen und muss mir den Wecker nicht stellen. Und das passt dann alles schon auf der einen Seite. und vor allen Dingen, ich hatte ja gesagt, Digitalisierung. Die neuesten Apps, die es gibt, die arbeiten ja mit künstlicher Intelligenz insofern, als dass die Stimmerkennung, das ist der neueste Trend in der künstlichen Intelligenz, die Erfassung von Daten über unsere Emotionen und die passgenaue Reaktion auf diese Emotionen. Und die neuesten Apps, die sind also in der Lage, an der Stimme zu erkennen, welcher Stimmung ich bin und geben dann erstmal, visualisieren sie durch Emoji, also reflektieren sie meine Stimmung und dann geben sie Empfehlungen für die passende Meditation in dem Moment. Das heißt ja, dass ich die Verantwortung abgebe. Also es heißt verschiedene Dinge. Es heißt erstmal, dass ich bestätigt werde. Ja, ich bin wichtig und ich muss mich um mich kümmern. Das ist der erste Punkt. Der zweite Punkt ist, ich kann die Verantwortung, wie schätze ich mich denn ein und wie geht es mir eigentlich, Ich kann die abgeben, aber es ist ja so wie eine Religion.

Inke Prohl:

[34:22] Nee, es ist eigentlich anders als eine Religion, es ist eine künstliche, selbst geschaffene Religion, der ich die Kontrolle gebe und die bestätigt meinen Selbst und gibt dann Vorschläge zur Beeinflussung, sprich zur Manipulation des Selbst.

Inke Prohl:

[34:35] Und eigentlich, wenn wir John Kabat-Zinn und Tich Nhat Hanh und Jack Kornfield und anderen Vertretern der Achtsamkeit Glauben schenken, dann ist es eine total einfache Sache. Ich setze mich hin und achte auf meine Atmung und versuche mich auf die Gegenwart zu konzentrieren und nicht zu urteilen. Wenn das so einfach ist, warum können wir dann hunderte von Millionen von Euro damit umsetzen? Da hängt also mehr dran. Genauso wie an Religionen auch. Da hängen Macht und Herrschaft und die Bestätigung eines ganz bestimmten Weltbildes und die Stützung der herrschenden Verhältnisse und die Stützung des Status Quo und die individuelle Verfügbarmachung,

also die Verfügbarmachung des Individuums für diese Herrschaftsstruktur dran. Und das finde ich eigentlich viel wichtiger als jetzt, also es ist genauso wichtig, finde ich, dass wir jetzt so sagen, dass Selbstverantwortung, Selbstoptimierung wird gespiegelt, aber es ist ja in einer viel größeren Struktur drin, diese Achtsamkeit.

Kathrin Fischer:

[35:38] Über die Apps müssen wir gleich nochmal reden, aber wenn du das schilderst, ich muss dann immer an Foucault denken, dass man eben sagt, früher gab es sozusagen externe Disziplinierung und die Geschichte der Moderne ist eben auch eine, dass wir uns immer stärker intern selber disziplinieren und am Ende ist es eben so, das folgt ja auch einem Ideal, das Ideal ist ja immer Gelassenheit. Ich frage mich dann, warum alle in der Heute-Show Gernot Hassknecht so gerne schauen, wenn da jemand ist, der sich ganz schrecklich aufregt. Ich denke immer, das ist auch echt ein Ventil, weil wir mittlerweile, also wir reden von Individualismus und werden immer konventioneller eigentlich, das Bild wird immer kleiner, die Leute sehen sich immer ähnlicher, kaufen das Leid und werden immer stärker intrinsisch diszipliniert durch so eine App, weil das ist ja auch, als hätte ich gar kein Recht, wütend zu sein. Denn Wut ist ja zum Beispiel auch ein richtiger Marker, wenn jemand meine Grenzen übertritt, dann muss ich dem noch sagen, hallo, bleib draußen und muss nicht sagen, stopp, ich bin wütend, ich atme jetzt mal und lächle den anderen freundlich an. Ich finde das nicht richtig.

Inke Prohl:

[36:35] Also es gibt vielfältige Formen und sicherlich auch wohltuende Formen der Achtsamkeitspraxis, aber so wie du das beschrieben hast und so wie wir es auch beobachten, sage ich mal, das genial perfide der Achtsamkeitspraxis ist diese Doppelfunktion der Konstitution des Selbst. Immer wieder wird mir gesagt, ja, dein Selbst gibt es und das ist wichtig und heilig und du musst es bearbeiten bei gleichzeitiger kontinuierlicher Zählung des Selbst. Unser Selbst wird gezähmt, es wird beruhigt und es wird in eine ganz bestimmte Form gebracht. Und es werden ganz bestimmte Funktionsweisen, die für die Wirtschaft und für die Gesellschaft oder fast, würde ich ja schon sagen, insbesondere für die digitalen Großmächte nötig sind. Diese werden herausgebildet. Alles, was man nicht braucht, soll abgeschnitten werden. Ich muss jetzt.

Kathrin Fischer:

[37:39] Einen kleinen Widerspruch mal anmelden, den ich tatsächlich nach einem Gespräch mit einer Freundin, mit einer meiner besten und engsten Freundinnen, die ziemlich empört irgendwie reagiert hat auf meine ganze Achtsamkeitskritik. Und es stellte sich dann raus, dass sie seit fünf Jahren mit der App kam, meditiert. Und sie hat eben eine ganz andere Erfahrung gemacht. Die fand ich spannend, weil sie sozusagen diese Kritik, die du äußerst, die habe ich eben auch geäußert. Das eine Zählung und sie sagte zu mir, dass sie das genau anders erlebt hat, dass sie immer jemand war, der freundlich lächelnd funktioniert hat, eigentlich viel im Kopf und die hat über die App gesagt, ich habe eigentlich eine Art Sinnlichkeit, Körperlichkeit und auch eine Wahrnehmung für meine Gefühle gelernt und das sie dann interessanterweise auch sagte und das hat auch Folgen in meinem Leben, also es ist dann so, dass ich den Chef eben nicht mehr anlächle bei der zehnten Aufgabe, die auf meinen Schreibtisch kommt, sondern sage Stopp, jetzt müssen mehr priorisieren, so geht es nicht, weil ich plötzlich spüre, wie es mir geht und nicht mehr aus Überforderung heimlich auf dem Klo

heule, dann wieder zurück zum Schreibtisch gehe und versuche, die ganze Arbeit zu machen. Und das fand ich sehr spannend, weil es überhaupt nicht in mein Bild von den Apps passte.

Inke Prohl:

[38:50] Ich habe ja immer wieder versucht zu sagen, also ich bin auch eine Freundin von Achtsamkeitspraktiken, na klar hilft das. Was uns auch und der allgemeine Diskurs über Religion so ein bisschen einpflanzt ist, uns vorzustellen, dass Achtsamkeit oder Religion automatisch funktionieren. Also, dass das so ein Automatismus ist, auf den alle Individuen gleich reagieren. Und selbstverständlich gibt es eine ganz große Bandbreite an individueller Passung zwischen Apps, Achtsamkeitsangeboten, psychotherapeutischen Angeboten und der individuellen Dispositionen. Das ist der eine Punkt. Dazu haben wir jede Menge Forschung von Psychologen. Die Schwierigkeit ist nur so ein bisschen, dass die Forschung in der Psychologie von einigen Ausnahmen abgesehen sowieso schon affirmativ gegenüber der Achtsamkeit ist. Insofern traue ich diesen ganzen psychologischen Ergebnissen nicht so ganz. Auch weil die Psychologie sowieso so stark verbandelt ist mit dieser Individualisierung und Selbstoptimierung. Und gerade wiederum, was Männer wie Frauen betrifft, die ganze Frage des Megamarktes der romantischen Liebe, in die die Psychologie so involviert ist, aber auch die Arbeitsoptimierung. Und jetzt auch wieder die KI.

Inke Prohl:

[40:18] Also die psychologische Evidenz, der gegenüber bin ich skeptisch. Zumal es ja auch Forschungsergebnisse gibt, die verschiedene Menschen, Probanden haben Achtsamkeitsübungen durchführen lassen. Und dann haben sie sie danach dir über den Campus geschickt und gesagt, da ist jetzt eine Person und die braucht Hilfe, die ist irgendwie gestürzt. Und das hat man mit Leuten gemacht, die vorher die zwei Wochen Achtsamkeit gemacht haben und mit Leuten gemacht, die vorher keine Achtsamkeit gemacht haben.

Inke Prohl:

[40:44] Und ich nehme an, niemand ist verwundert, dass es keinen großen Unterschied gab zwischen denjenigen, die Achtsamkeit gemacht haben und denjenigen, die nicht Achtsamkeit gemacht haben. Also es ist eine individuelle Disposition, die da mit reinkommt. Ganz wichtig finde ich, dass wir immer diese Bandbreite betonen. Und das, worüber wir jetzt vor allen Dingen gesprochen haben, ist ja auch der Diskurs, der mir entgegenschlägt, dieser Druck auf mich. Ich erlebe das auch häufig bei meiner Feldforschung, aber überhaupt erlebe ich das ganz häufig, wenn ich sage, ich bin Religionswissenschaftlerin, ich beschäftige mich mit Achtsamkeit und Buddhismus und Esoterik oder so. Dann gibt es immer zwei Reaktionen. Die eine Reaktion ist, ach wie toll, und die andere ist, damit habe ich ja nun gar nichts am Hut. Unter denen, die jetzt sagen, damit habe ich gar nichts am Hut, gibt es immer noch einen kleinen Teil von Leuten, die dann sagen, mich beängstigt das, weil ich habe so überhaupt keinen Bezug zu Achtsamkeit. Mich interessiert das alles nicht. Die Leute sagen mir dann, sie fühlen sich so ein bisschen minderwertig, weil sie eben jetzt im Moment mit dem Achtsamkeits-Hype und mit noch besser 35 verschiedenen Apfelsinenschalen von der Apfelsine abschneiden, nichts anfangen können.

Inke Prohl:

[41:53] Ich bin eine ganz, ganz, ganz leidenschaftliche Freundin von Yuval Noah Hararis Büchern, der ja selbst in seinem letzten Buch, glaube ich, ein ganzes Kapitel der Meditation und Achtsamkeit, die er selber praktiziert, widmet in der Tradition von Goenka und sagt, ihm selbst hat das super geholfen, aber er schreibt in der juwelhararischen, wunderbaren Art, das können Sie genauso gut mit Sport oder Kunst schaffen. Dazu brauchen manche Menschen eher die Achtsamkeit und für mich ist es Goenkas Meditation und andere Leute machen das, indem sie Geige spielen oder indem sie jeden Tag ins Schwimmbad gehen oder ähnlich. Und was wir aber bei der Achtsamkeit sehen, ist ja diese Wiederverzauberung und dieser Diskurs der ganz weite Teile der Gesellschaft, vor allen Dingen auch die ganzen Personalabteilungen oder die Art und Weise, wie ich an der Uni unterrichten muss. Da kommt ja auch die Achtsamkeit rein und dass wir achtsam miteinander umgehen und dass wir uns unsere Gefühle nicht am Kopf werfen.

Inke Prohl:

[42:55] Und dass wir uns zurücknehmen und dass wir Safe Spaces haben in den Unterhaltungen mit meinen Studierenden, die ja so zwischen 18 und 28 sind. Da kommt ganz viel Bedürfnis nach Sicherheit und einer gewissen Ruhe, dass die Situation nicht hochkocht und dass die von ihnen als solche wahrgenommene eigene Sensibilität, dass die einen ganz großen Raum einnimmt. Und das sehe ich als eine Folge dieses Achtsamkeits-Hypes. Wir haben also eine Wiederverzauberung, die uns irgendwie sagt, das muss irgendwie jeder spüren können, dass es wichtig ist, dass man eine Apfeline so schäpen kann und dass man auf die Art und Weise irgendwie besser oder gesünder oder ein besserer Mensch ist, besserer Mensch ist, so der Zwang, ein besserer Mensch zu sein mithilfe von Achtsamkeit auf der einen Seite und auf der anderen Seite.

Inke Prohl:

[43:48] Der Umstand, dass wir sensibel und achtsam mit den Gefühlen des Anderen umgehen müssen, der wird nicht mehr in Frage gestellt. Ich muss also eine Triggerwarnung machen, bevor ich über Vergewaltigung spreche oder Verletzung. Obwohl diese Erfahrungen alltäglich für viele Menschen dazugehören. Aber statt dass jetzt die traumatische Erfahrung des Menschen, der das erlebt in den Vordergrund rückt, rückt in den Vordergrund die Umgehensweise der Menschen, die darüber an der Universität sprechen. Und das ist gerade auch im Hinblick auf unsere zukünftige gefährliche Entwicklung, weil Resilienz ist auch ein schickes Wort, aber wir sollen resilient sein. Aber wo sollen wir denn die Resilienz herkriegern, wenn wir uns so in achtsame Wattebäusche packen, wo nur noch gewisse Teile von uns rauskommen können Und alles andere wird irgendwie in uns begraben oder abgeschnitten oder homologisiert, weil die Wirtschaft damit nichts anfangen kann. Ja, das war das.

Kathrin Filscher:

[44:54] Was ich am Anfang auch meinte mit dieser paradoxen Bewegung. Also wir graben uns immer tiefer ins Selbst, dann wird immer alles enger. Wir werden immer konformer, immer vorsichtiger. Eigentlich könnte man auch sagen, man wird immer toter. Also die Frage ist ja, wo findet dann Lebendigkeit statt? Und das ist eigentlich das Gegenteil von dem, was man ja über Achtsamkeit auch erreichen will. Ich kann das gut nachvollziehen. Das erlebe ich auch mit dieser Watte und dieser Vorsicht. Und es sind natürlich schwierige Entwicklungen, auch wenn man kollektiv etwas verändern will. Da muss man es ja vielleicht auch erstmal ansprechen und adressieren.

Inke Prohl:

[45:32] Genau, aber wiederum, also ich habe meine lebendigsten Erfahrungen nach stundenlangen Sitzen in verlassenen Bauernhöfen bei Zen-Retreats gemacht, wo plötzlich das Vogelgezwitscher oder ein herabfallender Tropfen die Totalität der Welt war, meiner Empfindung nach, Achtsamkeit. Und es hat funktioniert. Und auch in japanischen Tempeln. Da kommt die Exotik rein. Nee, nee, das waren Westerwälder Bauernhöfe. Das funktioniert. Das ist individuell und situativ. Wir dürfen nicht die Praxis verteufeln, bloß weil der Diskurs so viele Nebenwirkungen hat. Das ist ein ganz wichtiger Punkt.

Kathrin Fischer:

[46:28] Ich habe noch einen Punkt dazu. Du sprichst von der Verzauberung. Ich habe von der amerikanischen Religionswissenschaftlerin, die du kennst, glaube ich, Andrea Jane, habe ich was gelesen. sie hat ein kritisches Buch über den Yoga-Hype geschrieben, Love, Peace and Yoga. Und in Bezug auf Yoga habe ich bei ihr zum ersten Mal den Begriff Gestural Subversion gehört. Also so eine folgenlose und risikofreie Geste der Subversion. Bei ihr war das Yoga. Ich ziehe mir teure Yoga-Rosen an. Die heißen dann auch noch irgendwie Yoga-Gangster oder irgendwas. Und zeige damit auch einen empfindsamen, teuren, natürlich Mittelschicht, meist in weißen Mittelschicht, Geste des Widerstands an, die eigentlich gar keine reale Geste ist. Also ich entscheide mich, keine Avocado zu essen und Yoga zu machen, bin sehr empfindsam und ich finde, das gilt auch für die Achtsamkeit und bin irgendwie einerseits voll in kapitalistischen Verwertungs- oder Denkmätern, aber tue so, als würde ich raustreten, weil ich ja so empfindsam bin und ein guter Mensch bin. Und ich fand diesen Begriff, vielleicht kennt man den in der Religionswissenschaft, Ich habe ihn tatsächlich zum ersten Mal gehört, Gestural Subversion, fand ich total toll. Würdest du sagen, sowas gilt auch für die Achtsamkeit?

Inke Prohl:

[47:43] Ja, also erstmal bin ich ein großer Fan von Andrea Jain. Zweitens habe ich auch Satori-Erlebnis gehabt in Florida in einer Mall, wo es auch einen Laden der Yoga-Bekleidungskette Lululemon gab, wo die Tiger-Yoga-Pants 100 Dollar kostet. Und die haben auf dem Innenhof dieser Mall mit diesen Lululemon-schicken Sachen eine Yogastunde gemacht. Und ich dachte, oh, wie schön, da möchte ich jetzt auch mitmachen. Wie krank. Ich beschreibe mich selbst wie krank. Also erstmal, wenn eine gute Idee wäre gewesen, gar nicht in die Mall zu gehen und wie kann ich eine Sehnsucht nach einer 100 Dollar Animal Print Lululemon-Yoga-Pants haben, als wenn es mir da irgendwie besser ginge. Insofern stimme ich Andrea Jain zu. Es ist eine Geste der Unterordnung, die punktuell ist für manche Menschen. Das würde ich wieder nach individueller Disposition entscheiden. Die Achtsamkeit, ebenso wie Yoga, ebenso wie ein schamanistisches Schwitzhüttenwochenende, scheint Psychologie zu sein und total säkular zu sein.

Inke Prohl:

[48:59] Ist es aber nicht. Selbst wenn wir scheinbar nur semantische Bezüge auf Spiritualität haben. Wir haben diese religiösen Komponenten, die ganz bestimmten Synapsen in unseren Gehirnen und sinnliche Erfahrungen mit bestimmten Überzeugungen in unseren Gehirnen miteinander verknüpfen

und uns eben verändern. Und ein verantwortungsvolles Individuum im 21. Jahrhundert muss das Wissen und muss auch über die Risiken und Nebenwirkungen dieser Praktiken Bescheid wissen. Und das hängt dann wieder mit anderen großen Fragen zusammen. Deshalb meine ich, es muss unbedingt einen religionskundlichen Unterricht geben in der Schule. Also keinen konfessionsgebundenen, sondern meinetwegen auch sogar zusammen. Einen religions- und medienkundlichen Unterricht muss es in der Schule geben. Der den Kindern beibringt, was es bedeutet, nicht nur den ganzen Tag im Netz zu sitzen, sondern sich auch zu begeistern für ganz bestimmte Computerspiele. Die haben ja auch zum ganz großen Teil Ostasiat schon ganz häufig einen religiösen Einschlag. Und ganz große Begeisterung ist da für Kampftechniken. Und denken wir an Star Wars und Star Trek. Und das ist ja auch so ein Zen-Buddhismus, Achtsamkeitsunterstützer, ganz viele Bereiche der Populärkultur.

Inke Prohl:

[50:18] Das fühlt sich gut an und das möchte man auch. Und ich will auch so cool sein, genauso wie ich diesen Priester da so cool fand. Aber da hängen Nebenwirkungen dran. Und die müssten wir, denke ich, stärker thematisieren, so wie wir das gerade machen.

Kathrin Fischer:

[50:31] Das finde ich interessant. Das heißt, zu sagen, wir bräuchten eigentlich einen Unterricht, der uns die ganzen religiösen Bezüge, spirituellen Bezüge in der Alltagskultur deutlich macht und uns ein bisschen über Risiken und Nebenwirkungen unseres Tuns aufklärt, statt irgendwie konfessionsgebundenen Religions- oder dann halt konfessionsfreien Ethikunterricht zu haben. Das müsste man ausweiten.

Inke Prohl:

[50:53] Ja, beim konfessionelosen Ethikunterricht, wie kann ich das anders formulieren, werden ja auch die Weisheiten einer Gruppe von Menschen, die sich durch ein ganz bestimmtes Geschlecht und Hautfarbe auszeichnen, rezipiert, was wiederum idealisiert irgendein außerhalb unseres Stehenden. Auch wenn es Philosophie heißt, wo die Frage ist, ob das nicht eigentlich auch diese Achtsamkeit unterstützt, wenn wir uns mit europäischer Philosophie und Transzendenz und Wahrheit und so weiter beschäftigen. Aber auch wiederum, es gibt ja auch jede Menge männlicher, weißer Philosophen, die uns sagen, wir müssen uns zurücknehmen, wir dürfen nicht so hedonistisch sein, wir müssen gute Menschen sein. Insofern beide Seiten. Aber ein Unterricht, irgendeine Form von Aufklärung, die uns die Bandbreite und dann wiederum die Risiken und Nebenwirkungen schildert und was das mit unseren Alltagsüberzeugungen und Alltagspraktiken zu tun hat, das fände ich eine ganz wichtige, nein, eine ganz tolle Idee.

Kathrin Fischer:

[51:57] Ich habe jetzt noch mal eine Frage. Wir haben das jetzt schon immer mal wieder gestreift und ich weiß auch nicht, wie weit wir dazu gesprochen haben, aber du beschäftigst dich mit KI und Religion. Wir haben über diese Apps gesprochen. Das ist ja ein Wahnsinnsmarkt. Und wir haben ja jetzt schon darüber gesprochen, inwieweit so eine App eben auch eine Art von Selbstdisziplinierung

bedeuten kann. Aber was ist es, was dich an diesem Thema so fasziniert und so umtreibt? Du hast jetzt schon ein paar Mal von den digitalen Mächten gesprochen. Was ist das, wo für dich die Verbindung zwischen Religion und KI gerade so faszinierend ist, dass du sagst, das erforsche ich?

Inke Prohl:

[52:37] Also es gibt einmal den Punkt, dass religiöse Institutionen oder gegenwärtige, also zeitgenössische Angebote für Religion und Spiritualität, wie beispielsweise Achtsamkeits-Apps oder auch Astrologie-Apps, die benutzen künstliche Intelligenz, um passgenaue Angebote für ihre Nutzer zu machen. Das ist der eine Punkt. Der andere Bereich, der mich vielmehr fasziniert, ist inwieweit sich die künstliche Intelligenz selbst in eine religionsanaloge Formation oder, ich sage eigentlich gerade in letzter Zeit am liebsten, in eine künstliche Religion verwandelt. Wenn wir beispielsweise daran denken.

Inke Prohl:

[53:27] Wie viele Gadgets uns umgeben, die die Raumtemperatur messen und unsere Navi und unsere Handys, unsere Computer, die Heizung, was wir da jetzt alles einbauen sollen, damit wir nicht im Winter frieren und sowas alles. Jeder Mensch von den fast acht Millionen Menschen auf der Welt ist von fast drei solcher sensorisch arbeitenden, miteinander kommunizierfähigen Geräten umgeben. Jeder der fast acht Milliarden von dreien. Und das beschreibe ich so als digitalen Animismus, weil wir werden durch die beobachtet, kontrolliert. Die können miteinander reden und wir geben immer mehr Verantwortung ab. Und Entscheidungen werden von denen gefällt. In ganz vielen Bereichen. Ja, auch in Bereichen Justiz und Marketing und Einstellungsgespräche, Medizin, Jura.

Inke Prohl:

[54:21] Die entscheidenden Algorithmen. Und das bedeutet, ähnlich wie bei der Religion, so eine Abgabe von, also wir haben in der Vergangenheit, haben Menschen die Verantwortung abgegeben an vorgestellte Götter oder Gott. Und jetzt geben wir die Verantwortung an die Algorithmen ab. Und das ist das eine, was ich als Religionsanalog sehe. Die digitalen Geister sehe ich als Religionsanalog. Und da kommen wir auch wieder auf die Apps zu sprechen. Religionen können wir auch verstehen, wenn wir es nicht gerade so intellektualisiert haben, wie unsere Vorstellung von Religion hier in Nordwesteuropa. Aber wir können auch um die Ecke gehen zu einem teleevangelistischen Gottesdienst. Da gibt es dann Musik und eine Lichtinszenierung und einen rhetorisch ausgebildeten Priester. Religionen als eine Erfahrung der Immersion und auch als Techniken der Immersion, des Mich-Hinein-Ziehens mit Geist und Körper und meinen Sinnen. Und es ist unglaublich, dass dieses kleine iPhone das genauso gut schafft wie so ein gigantisch großer Tempel oder so eine evangelistische Lichtshow. Ich weiß ja nicht, wie es anderen geht, aber ich muss wirklich morgens, am besten perfides, ich muss mir durch mein Telefon sagen lassen, dass ich das Telefon liegen lassen soll. Muss man dazu noch mehr sagen? was für eine Kontrollinstanz, welche Dinge wir alle an unser Telefon delegieren oder an unseren Computer oder unser iPad.

Inke Prohl:

[55:51] Und hier haben wir einmal das Problem, nee, erstmal haben wir die Herrschaft, die Verantwortungsabgabe und die Herrschaft. Und dann werde ich auch nachlässig, muss mich selber nicht mehr kümmern. Ich muss selber das Buch von DT Suzuki nicht kaufen. Ich muss mir nicht einstellen, dass ich womöglich meinen Kindern Gute Nacht sagen muss, sondern es sagt mir alles mein iPhone. Das ist der eine Punkt. Und dann das Design, die Ästhetik des Phones selbst, sowohl Android als auch iPhone, als auch was für eine Marke. Das Design der Telefone selbst und dann das Design der Apps, die ja so gestaltet sind, dass genau die wissen neurologisch, fällt der Blick erst nach oben rechts und dann nach unten links. Und wie muss ich meine Informationen anordnen und welche Farben sind besonders geeignet. Wenn ich jetzt als KI an der Stimme erkenne, dass ich gerade schlecht gelaunt bin, dann gebe ich ein hellblau zurück und dann gebe ich so ein mittellächelndes Emoji zurück.

Inke Prohl:

[56:48] Freiwillig lasse ich mich immer mehr manipulieren. Mich fasziniert daran, Religionen sind von Menschen gemacht. Gegebenenfalls haben wir was Transzendentes, was da auch mit reinspielt, aber für mich sind die erstmal von Menschen gemacht. Und ich gucke, wie Menschen die machen und wie die funktionieren. Jetzt haben wir eine von Menschen gemachte Religion, die nicht nur in der Narration existiert, sondern die existiert Material. Und die verselbstständigt sich auch noch, weil diese digitalen Geister können miteinander kommunizieren. Und Amazon und WeChat und Apple und Google übernehmen immer mehr Aufgaben, die vorher der Staat und die Religion übernommen haben. Und das ist der zweite Punkt und der dritte Punkt, ist die gigantische Datensammlung. Kein Gott weiß so viel über mich wie mein iPhone, bringt es auf den Punkt.

Kathrin Flischer:

[57:38] Das ist eine Entwicklung, die wir kaum umdrehen können, oder? Die begleitest du sozusagen mit kritischer Forschung? Oder kann man da Außerbewusstsein schaffen? Wobei das ja auch schwierig ist. Ich meine, ich denke das auch immer, wir haben so viel Datenschutz und dann posten doch alle auf Facebook und geben ihre Daten her. Also es ist ja auch da zwischen Wissen und Handeln ein gigantischer Gap.

Inke Prohl:

[58:00] Da ist ein gigantischer Gap. Da bin ich ganz massiv normativ mit Jérôme Lannier. Schalte Facebook jetzt ab. Gar keine Frage. Und wenn man irgendwas beruflich braucht, dann eben anonym. Und deshalb sagte ich ja, der religionskundliche und der medienkundliche Unterricht ist eigentlich das, was wir brauchen. Viel wichtiger, als zu wissen, wann die Weimarer Verfassung geschrieben worden ist. Viel, viel wichtiger. Und eigene Abstinenz ist eine gute Idee. Weil, ich meine, wir können jetzt sagen, wir sind politisch aktiv, aber es geht ja auch um unser eigenes Wohl. Und wenn ich die Wahl habe zwischen der Achtsamkeits-App und einen Tag ohne Telefon, dann sage ich, einen Tag ohne Telefon ist tausendmal so geil.

Kathrin Flischer:

[58:40] Übrigens, die Freundin, die mit den Apps meditiert, die engagiert sich jetzt ganz stark sozial, sozusagen. Also das ist dann tatsächlich auch so, also da ist dann die App irgendwann weg und sie geht wieder ins wirkliche Leben. Insofern passt es.

Inke Prohl:

[58:56] Individuelle Verläufe und Dispositionen. Und wenn die Frage kommt, was wir tun können, wir können zumindestens mal wiederum genau hinhören, weil die Problematik beobachten wir, dass die Politik, der öffentliche Diskurs und der politische Diskurs, so unkritisch ist. Es scheint ja unausweichlich zu sein, dass die Verbindung von Fortschritt und Technologie und künstlicher Intelligenz scheint unausweichlich zu sein. Da kommen wir auch wieder zur Achtsamkeit. Dann können wir sagen, ja, es gibt die Achtsamkeits-Apps, das ist doch toll, das macht uns alle glücklicher und dann können wir besser funktionieren. Aber wie habe ich gerade bei Christoph Türke gehört, das Internet gibt es erst 20 Jahre. Wir können noch mal überlegen, was passiert, wenn wir es abschalten. So als Idee.

Kathrin Fischer:

[59:39] Wow, dann könnten wir nicht miteinander reden. Das ist radikal.

Inke Prohl:

[59:44] Ja, ja, aber Risiken und Nebenwirkungen.

Kathrin Fischer:

[59:48] Ja, es ist echt ein spannendes und weites Feld. Und ich meine, das ist ja auch das, was mich eigentlich jetzt in diesen Gesprächen beim Podcast interessiert, ist das, finde ich, so interessant, dieses Gewordensein von uns. Wie werden wir die, die wir sind? Und wenn wir sie sind, denken wir ja, es gibt gar keine Alternative zu uns. Und eigentlich ist es ganz spannend, solche Gespräche zu führen, um zu sagen, wer macht uns eigentlich zu denen, die wir sind? Wie wirken kapitalistische oder wirtschaftliche Verfasstheit, kulturelle Verfasstheiten, wie wirken die auf uns? Und dann vielleicht so ein bisschen, stelle ich mir vor, ich weiß nicht, ob das geht, dass man dann ein bisschen Abstand zu sich kriegen kann. Das ist im Grunde genommen so eine aufklärerische Kraft, ob das funktioniert oder ob man einfach mehr zusammen tanzen, singen, machen muss, also in eine andere Kollektivität kommt. Ich weiß das nicht, aber eigentlich ist es ein spannendes und ich glaube eben auch politisch sehr notwendiges Thema, weil ich glaube, Aus dieser Vereinzelung, die wir alle erleben und aus dieser permanenten Optimierung sehr viel Anfälligkeit auch für autoritäre Versprechungen und sowas entstehen.

Inke Prohl:

[1:00:50] Also ich habe nicht den Anspruch, irgendwas zu wissen. Ich kann nur Angebote machen für Erklärungen und für alternative Sichtweisen. Wissen oder Werten möchte ich eigentlich dabei nicht.

Kathrin Flscher:

[1:01:04] Das ist sehr achtsam, aber manchmal auch schwer, oder?

Inke Prohl:

[1:01:08] Ja, das ist nicht achtsam. Nee, nee, das lasse ich mir von der Achtsamkeit nicht wegnehmen. Das ist wissenschaftlich.

Kathrin Flscher:

[1:01:14] Inken, dann ganz vielen Dank für das Gespräch über die Geschichte des Buddhismus. Und das fand ich sehr spannend, wie wir uns hier den Buddhismus selber gemacht haben. Die Bilder davon über Achtsamkeit bis zu digitalen Verbindungen von Religion und Gesellschaft. Vielen Dank dafür. Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast.

Inke Prohl:

[1:01:34] Ja, sehr gerne.

Kathrin Flscher:

[1:01:36] Das war ein Gespräch mit vielen Themen. Ingen Pohl hat auf ihrer Webseite viele davon näher erläutert oder auf entsprechende Online-Vorträge verlinkt, weshalb ihr den Link zur Webseite in den Shownotes findet. Genauso wie die Bücher und die Personen, die wir in dem Gespräch erwähnt haben. Der nächste Podcast geht dann im neuen Jahr am 15. Januar online und ich freue mich sehr darüber, dass für diese vierte Folge die Soziologin Greta Wagner zugesagt hat. Sie forscht zu Selbstoptimierung in der Gegenwartsgesellschaft und ich habe bereits vor vielen Jahren das von ihr herausgegebene Buch Burnout und Erschöpfung in der Wettbewerbsgesellschaft mit großer Begeisterung gelesen. Aber warum ich sie unbedingt für diesen Podcast für ein Gespräch gewinnen wollte, liegt an einem Aufsatz, den sie geschrieben hat. Der trägt nämlich den schönen Titel Arbeit, Burnout und der buddhistische Geist des Kapitalismus. Das dann in der nächsten Folge. Das war Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Katrin Fischer.