

20. Jacob Schmidt

Signet

[0:04] Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Katrin Fischer. Viel Lärm um nichts im Sinne von, dass ich glaube, dass eben das ganze Bohai um die Achtsamkeit deutlich übertrieben ist und dass Achtsamkeit nicht so viel zu bieten hat, wie sie verspricht. Und was ich damit vielleicht genau meine, ist es eigentlich, dass fast unverschämte Verspreche, was sehr lautstark vor sich her gefragt wird, dass das Gute, das gelingende Leben eigentlich ganz nah liegt, dass es in jedermanns Hand liegt und man nur anfangen muss, ein bisschen zu meditieren und dann wird das schon. Und das finde ich sozusagen das Provokative daran und das Unverschämt eigentlich daran.

Kathrin:

[0:49] Achtsamkeit hält also nicht das, was sie verspricht. Das sagt zumindest der Soziologe Jakob Schmidt. Und er sagt noch mehr. Der Wunsch, das eigene Innere durch Achtsamkeit zu gestalten, ist eine Reaktion auf die Erfahrung, dass das Äußere, die politische Welt, kaum noch gestaltbar erscheint. Jakob Schmidt versteht Achtsamkeit als eine Flucht vor äußerer Unfreiheit in innere Freiheit.

Kathrin:

[1:15] Jakob Schmidt ist 1988 geboren, er hat Psychologie und Gesellschaftstheorie in Jena studiert und bei Hartmut Rosa, einem der bekanntesten deutschen Soziologen der Gegenwart, zum Thema Achtsamkeit promoviert. Aus seiner Doktorarbeit hat er dann ein Sachbuch gemacht, viel Lärm um Achtsamkeit heißt es, und erscheint Ende Juni 2024 im Kösel Verlag. Und mich hat dieser soziologische Blick auf Achtsamkeit natürlich sofort total interessiert Und ich war deshalb sehr froh, dass Jakob Schmidt Zeit und Lust hatte, mit mir zu sprechen. Inhaltlich ist das Gespräch auch, wie ich fand, sehr spannend geworden. Technisch war die Audioqualität leider nun schon zum zweiten Mal ziemlich armselig. Und da konnte auch die KI-Mastering-Software nichts ausrichten, die sonst immer Wunder bewirkt. Und deshalb habe ich diesen Podcast nun von professionellen Menschen so gut als möglich reparieren lassen. Aber zaubern können die ja leider auch nicht. Insofern ist der Sound immer noch etwas blechern. Und das bitte ich zu entschuldigen und verspreche, dass ich daran arbeite. Denn natürlich möchte ich auch, dass die aufwendigen Gespräche mit den tollen Gästen auch gut und angenehm zu hören sind. Das gesagt habend wünsche ich euch trotzdem viel Freude mit dem klugen Jakob Schmidt. Da bist du und dir die Zeit nimmst.

Jacob:

[2:26] Hallo Katrin, freut mich auch sehr. Bin gespannt, wo es uns hinführt auf jeden Fall.

Kathrin:

[2:30] Ja, durch die Achtsamkeit hindurch in die Gesellschaft, würde ich sagen. Dein neues Buch oder ein Buch, das Ende Juni 2024 im Kösel Verlag erscheinen wird, heißt Viel Lärm um Achtsamkeit. Da ist natürlich die erste Frage, was ist das für ein Lärm?

Jacob:

[2:48] Ja, gute Frage. Ich habe natürlich den Titel so gebeten, natürlich auch wegen des Wortspiels. ersten Mal, weil natürlich Achtsamkeit assoziiert ist mit Stille und hätte der Verlag nicht gewollt, dass Achtsamkeit mitten im Zittel steht, hätte es wahrscheinlich auch heißen Ziel Lärm um die Stille. Also ich wollte erst mal mit dem Zittel den Kontrast haben, wie es eigentlich sein kann. Das ist eine Praxis, die sich viel mit der Stille beschäftigt, so laut geworden ist. Und zum anderen will ich natürlich das Sprichwort an sich anspielen, also viel Lärm um nichts, im Sinne von dass ich glaube, dass eben das ganze Bohai um die Achtsamkeit deutlich übertrieben ist und dass Achtsamkeit nicht so viel zu bieten hat, wie sie verspricht. Und was ich damit vielleicht genau meine, die Qualität des Lärms, ist es eigentlich, dass fast, man kann schon fast sagen, fast unverschämte Verspreche, was sehr lautstark vor sich hergetragen wird, dass das Gute, das gelingende Leben eigentlich ganz nah liegt, dass es in jedermanns Hand liegt und man nur anfangen muss, ein bisschen zu meditieren und dann wird das schon. Also das finde ich sozusagen das Provokative daran und das Unverschämte eigentlich daran. Und dass man sagt, alles ist eigentlich ganz einfach und mein Buch probiert zu zeigen, dass wenn man ein bisschen genauer hinguckt, dass es eigentlich ziemlich kompliziert alles wird und man in eine ziemlich verborene Diskussion und so weiter einsteigen muss, um so ein bisschen durchzublicken, worum es eigentlich geht.

Kathrin:

[4:06] Der Lärm kommt ja von zwei Seiten. Du hast gesagt, die einen sind die, die die blühenden Verheißungen der Achtsamkeit anprangern und bei den anderen habe ich mich dann ein bisschen ertappt gefühlt und mich mit meinem Podcast auf der anderen Seite eher verortet. Das sind nämlich die, die du sagst, die auch zu dem Lärm beitragen, die nämlich dann diese Verheißungen der Achtsamkeit pauschal kritisieren. Also, und du schreibst irgendwann mal, Achtsamkeit ist eine Gegnerin aus Stroh, weil die Versprechungen gar nicht stimmen, bräuchte ich diese Kritik gar nicht, aber die Kritik ist auch zu laut.

Jacob:

[4:38] Ja genau, das ist sozusagen die dritte Bedeutung des Edels und ich würde auch sagen, da habe ich mich eher hin entwickelt, dass ich auch diese laute Kritik eigentlich immer besser finde, dass es sich nicht gibt, aber auch grundsätzlich hat mich am Anfang sehr gestört, dass die Kritik, die ich an der Achtsamkeit gelesen habe, sehr pauschal vereinfacht war und vor allem in der Soziologie sozusagen, wo ich mich bewegt hatte. Ich habe das Gefühl, eigentlich hat niemand so richtig die Ahnung davon, was das genau ist. Aber sozusagen das Label und was man damit macht, ist sozusagen der eindeutig. Und das hat mich gestört. Und das hat mich gestört. So waren auch viele Beiträge in Prelitons und so. Die haben das einfach sehr klar gesagt, ach, ach, ach, kalt, meditiert, also ist das A, Politisierung, ohne sozusagen eigentlich genau den Mechanismus rauszufinden, wie das denn dazu kommt. Und ich hatte so das Gefühl, dass diese Art von Kritik eigentlich sehr unfruchtbar ist. Also die Leute, die sozusagen auf der einen Seite stehen, können damit nicht so viel anfangen oder fühlen sich missverstanden. Und die, die sowieso sagen, es fehlt in unserer Gesellschaft an Politisierung oder so, ist auch klar, dass sie mit Afghanistan gar nichts anfangen können. Das heißt, es ist eigentlich eine Debatte, die an Schwarz-Weiß geführt wird und ich hatte das Gefühl, da kommt man nicht weiter.

Jacob:

[5:45] Das war sozusagen auch ein Grund, weshalb ich da ein gewisses Unwohlsein hatte. Ich finde, man muss eigentlich, ich schreibe das irgendwo, man muss sich in die Arena reinbegeben und gucken, was für die Verhandlungen eigentlich die spezifischen Probleme. Weil dann hat man vielleicht auch die Chance, dass sich darin sozusagen was ändert in der Szene, wo man auf Gehör stößt. Darum habe ich auch das Gefühl, dass da ein sehr großer Diskurs sehr laut angeschwollen ist und gleichzeitig sich dann, man sich mit Achtsamkeit abarbeitet eventuell auch, obwohl man denkt, ja okay, was sind eigentlich die gesellschaftlichen Gründe dafür.

Jacob:

[6:17] Dass überhaupt so eine Praxis so attraktiv werden kann. Das ist ja eine andere Frage. Und das finde ich heutzutage deutlich attraktiver, sich das zu fragen und sich nicht so sehr anliegen, mit Leuten abzuarbeiten, die eben da meditieren, was ich völlig legitim finde.

Kathrin:

[6:28] Aber das hast du ja dann auch getan. Du bist von Haus aus Soziologe. Du hast, habe ich gelesen, auch schon über Achtsamkeit deine Masterarbeit geschrieben und hast dann vor allen Dingen bei dem wirklich deutschlandweit ja sehr berühmten Soziologen Hartmut Rosa deine Promotion geschrieben, Achtsamkeit als kulturelle Praxis. Das heißt, du hast dich jetzt viele Jahre mit Achtsamkeit beschäftigt und da ist natürlich die Frage, die uns dann hineinführt in die verschiedenen Achtsamkeitspraktiken und auch dann in vielleicht die gesellschaftlichen Hintergründe, warum die so populär werden könnte. Aber die Frage ist, was hat dich an dem Thema so fasziniert, dass du gesagt hast, als Wissenschaftler kann mich das so weit tragen. Es ist fruchtbar für die Analyse der Gesellschaft.

Jacob:

[7:12] Ja, es sind natürlich immer zwei Aspekte. Zum einen, je nachdem, wie man bestrickt ist, aber ich für mich hatte es einfach alles, weil ich auch da persönlich mit Berührung hatte, habe mich ja immer sehr interessiert. Und da gibt es immer dann natürlich die Frage, wie kann das denn wahr sein, dass es jetzt auf einmal, ich schreibe das ja auf eine Einleitung, in welche Welten da aufeinander prallen. Und das kann einen ja erstmal faszinieren. und man Spaß und Lust darauf haben, hinzugucken. Und die Wissenschaft hat ja häufig die Freiheit, dass man sich auch mit Sachen beschäftigen kann und in die Tiefe gehen kann. Das ist ja das Tolle daran. Das systematische Frage dahinter ist sozusagen, was ist da jetzt soziologisch spannend? Warum kann man sich überhaupt soziologisch damit beschäftigen? Das ist eine sehr wichtige, interessante Frage, weil ich wollte auch mit der genau dieser Frage konfrontiert wurden. Ich habe gesagt, das ist doch eigentlich ein psychologisches Thema. Was willst du jetzt als Soziologe damit?

Jacob:

[7:54] Und da würde ich sagen, naja, kann man so sehen, aber es ist natürlich erstmal sehr spannend und überhaupt eine ungewöhnliche Tatsache, dass überhaupt sich die Psychologie so intensiv mit so einem Thema wie Meditation beschäftigt. Das ist ja auch nicht einfach gegeben und natürlicherweise so. Und vor allem ist das spannend, weil ja die Psychologie vor vielleicht 50 Jahren oder so mit den religiösen Praktiken gar nichts anfangen konnte oder wollte. Das heißt, das ist erstmal eine interessante soziale Tatsache, sozusagen wie es sei, dass sich auch einmal eine Wissenschaft so intensiv mit religiösen oder ursprünglich religiösen Praktiken zuwendet. Und der andere Punkt ist, dass natürlich Achtsamkeit immer probiert wird, so als sowas ganz einfach, wenn man setzt sich hin und es ein bisschen gegenwärtig zu sein, zu zivilisieren. Aber wenn man sich das ein bisschen anguckt, schwingt dann natürlich ganz, ganz viel in dem Diskurs. Und Achtsamkeit wird sehr, sehr viel verhandelt. Es werden moralische Fragen verhandelt, philosophische Fragen, anthropologische und auch sehr viel gesellschaftliche Fragen.

Jacob:

[8:48] Wie man sich als Mensch in dieser krisenhaften Zeit zu verhalten hat, wie gesellschaftliche Veränderung funktioniert. All das sind Fragen, die mitschwingen. Und deshalb dachte ich, das ist doch durchaus ein spannender Punkt, mit dem man sich mal systematisch auseinandersetzen kann. aus sozialwissenschaftlicher und kulturwissenschaftlicher Perspektive.

Kathrin:

[9:07] Ja, und das tust du ja dann in dem Buch auch. Und es zeigt sich, dass es spannend ist. Also wir können uns jetzt mal diesem Thema nähern, entlang deines Buches, nachdem du gesagt hast, okay, das kann spannend sein und es durchdeklinierst, fängst du ja mit einer Frage an, was Achtsamkeit eigentlich ist. Ist ja erstmal so eine naheliegende Frage. Aber das Kapitel dazu heißt, die vergebliche Suche nach einem Kern. Also warum ist die Suche vergeblich?

Jacob:

[9:32] Ja, also ich würde sagen, es gibt eine große Tendenz in der Bewegung, Achtsamkeit sozusagen zu was ganz Einfachem und, was man sagen könnte, also einen Kern zu finden. Es gibt ganz viele verschiedene Ausdrucksformen, aber im Kern geht es da und darum. Und da ist meistens dann die bekannteste Definition von John Carbett Sinn, auf dem wir wahrscheinlich noch zu sprechen kommen, sagt ungefähr, ich hoffe, ich kriege es jetzt hin.

Jacob:

[9:54] Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit, nämlich on purpose, also absichtsvoll, im gegenwärtigen im Moment und ohne zu urteilen. Und diese wird man schon noch im Weiteren gedampft, zu Jahr 18 heißt, sehr bewusst in der Gegenwart zu sein. Das kann man machen und das ist auch interessant, aber man muss sich natürlich fragen, woher kommt so eine Definition? Was ist der Sinn? Also so eine Definition ist nicht einfach so entstanden, sondern strategisch zum Beispiel eben, um es gerade anschlusslich zu machen für psychologische Sätze. Wenn man sagt, das ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit, wird es dann möglich, es in der Psychologieforschung zu untersuchen, als eben eine OPEX im Kratz. Das Interessante daran ist aber, würde ich denken, dass

wenn man da mal reinguckt, was heißt das denn jetzt eigentlich genau, dass man dann eben immer wieder sich die Welt sozusagen beitet und man sagt, okay, warum soll man eigentlich in der Gegenwart sein? Da werden Gründe angegeben. Oder was heißt das denn genau, wie man mit Schmerzen umgeht? Und auf einmal sind ganz verschiedene Umgangsformen, werden aufgezeigt, wie man mit Schmerzen umgeht. Von was ist man eigentlich in der Gegenwart achtsam und so? Also die Frage, es wird immer viel komplizierter und auch, was es konkret praktisch heißt. Heißt es, in der Gegenwart zu sein, ich bin einfach in der Gegenwart, heißt es, ich sitze vier Stunden täglich auf dem Kissen und beobachte asketisch meinen Atem, dann habe ich auf einmal ein Lebensmodell, was eher asketisch und diszipliniert ist.

Jacob:

[11:14] Heißt es, ich sitze irgendwie im Stuhlkreis auf der Arbeit, dann hat es das irgendwie auf einmal, dass in der Gegenwart sein, verbunden mit einem ökonomischen Diskurs. Das heißt, dieser Versuch, sich Achtsamkeit zu zerkerneln oder so, ist eigentlich der Versuch, gerade die soziale, kulturell gewordene Perspektive auszunehmen aus der Achtsamkeit, die aber immer da ist. Und das ist natürlich sehr praktisch, weil dann kann man sich überall einführen und man sagt, das ist doch einfach nur eine psychische Fähigkeit. Aber dahinter, so würde ich sagen, wird den Geist hier transportiert oder mittransportiert, das ist sozusagen ein Träger für sehr viel kulturelle und ideologische Ansichten. Und darum sollte man da sehr vorsichtig sein, diese Diskursstrategie zu folgen.

Kathrin:

[11:55] Das heißt aber, wenn du sagst eine Diskursstrategie, dann fragt man sich natürlich, ja wer hat denn diese Strategie? Also wer hat Interesse daran, dass Achtsamkeit als psychologische Kompetenz, sage ich mal, eingeführt wird? Gab es einen Moment, wo man sagt, irgendwelche Personengruppen möchten Achtsamkeit so verwestlichen, dass sie hier anschlussfähig ist?

Jacob:

[12:20] Ich würde nicht sagen, es gab nie einen Moment, aber man kann es nachzeichnen. Wenn man in den letzten 100 Jahren guckt, kann man eben schauen, da ist der bekannteste, so wahrscheinlich dieser Mönch Neamponika. Ich hoffe, ich spreche das richtig aus. Ein deutscher Mönch, der aber dann den Theravada-Buddhismus Mensch wurde.

Jacob:

[12:36] Und der hat ein Buch geschrieben, Art of Buddhist Meditation, das ist das Gründungsbuch sozusagen, der Achtung hat es wiederum. Der sagt aus dem buddhistischen Missionarismus heraus, er sagt, okay, wie kann ich die Meditation, die ich kennengelernt habe, in eine Sprache übersetzen, nur dass sie im Westen anschlussfähig wird. So, und dann fängt er an, es eben als ein Training zu bezeichnen, also es ist ein mentales Training, was er sagt, oder setzt das dann in Beziehung zum Materialismus, der krasierend ist und zum Zweiten Weltkrieg geführt hat und so. Also dann kann man in sehr vielen Punkten gucken, wie versucht wird, es anschlusslich zu machen. Und bei John Kabat-Zinn, der wohl bekannteste Protagonist ist, der sagt das auch in einem Nachbort ganz explizit, dass

er sein erstes Buch zum Beispiel geschrieben hat. Und er hat nie Buddhismus und so erwähnt, aber einfach explizit deshalb, um keinen Widerstand hervorzuholen. Und das heißt, da kann man sehr genau schon nachvollziehen, dass es einfach versucht wurde. Muss ja gar nicht böswillig sein, einfach sagen, oh, ich bin so überzeugt davon, dass das für die Menschheit gut ist. Aber wie kann ich es reinkriegen? Der Fassbegriff ist Darmagata, mal guckt, wie die baptistische Lehre in eine Kultur einfließen kann, so nennt das auch Kabat-Zinn, weil das auch historisch natürlich so war immer. Also wenn der Baptist aus Südostasien kam, nach China, hat er sich verbunden mit den Lehren dort. Das heißt, es ist immer ein Wandel, das heißt auch, dass Kultur, religionshistorisch oder soziologisch auch ein normaler Prozess.

Jacob:

[13:54] Aber genau, man kann es auch als Statuen auffassen, dass es überhaupt anschlussfähig werden konnte. Und dann natürlich gibt es, wenn es erstmal das, was lossehgig ist, gibt es natürlich, vielleicht kommen wir später noch zu handfeste ökonomischen Interessen, warum das vielleicht sinnvoll ist, es zu machen oder so.

Kathrin:

[14:10] Da kommen wir auf jeden Fall drauf. Ich würde ja auch gerne die heterogenen unterschiedlichen Praktiken, die du auch in dem Buch sehr schön auseinanderdröselst, hier gerne genau angucken. Ich habe dann aber noch eine Frage. Es bedeutet aber, dass das, was gemeinhin so erzählt wird, Achtsamkeit ist die Entdeckung einer buddhistischen Praxis, die 2500 Jahre alt ist und die praktisch unverändert hierher gebeamt worden ist und die uns heute in unserem modernen Leben nützen kann. Das ist, kann man sagen, eine Fiktion, einfach Quatsch, sage ich jetzt mal unwissenschaftlich.

Jacob:

[14:44] Ja, genau. Im Englischen sagt man immer the making of, ne? Also es ist gut gemacht. Genau. Und ich habe ja auch ein Kapitel dazu, wo es genau um diese Frage geht. Und ich denke, das ist eben eine Geschichte, die erzählt wird, dass etwas entdeckt ist, dort geschlummert hat und jetzt uns nützlich ist und gerettet in der gegenwärtigen Lage. Das ist eine Geschichte und ich denke, das ist viel akkurater erzählt, wenn man sich genau anschaut, wie sich Achtsamkeit geformt hat über die letzten zwei Jahrhunderte. Und das hat auch tatsächlich Also als ich das erste Mal früher da in Verbindung kam, Da hat mich diese Erzählung auch, ich fand das attraktiv, weil es irgendwie nahtvollziehbar ist, dass man denkt, okay, irgendwie, man weiß nicht mehr, was man glauben soll oder so ist man in so einer Situation vielleicht, wo man Halt sucht oder so, ne, auch elektrösen und dann ist natürlich sowas attraktiv, weil man sagt, oh, aber es gibt irgendwo etwas, was seit 2000 Jahren schon praktiziert wird, was bewährt ist, wo hunderte Menschen weitergekommen sind, sich befreit haben, was auch immer, welcher Dimension man das denken will. Und jetzt ist es endlich da und dann es scheint so etwas Bewertes zu wollen.

Jacob:

[15:49] Und als ich dann, das ist in der Religionswissenschaft eigentlich ganz sozusagen Common Sense mittlerweile, dass gerade diese Fokussierung auf Meditation ist ein sehr modernes Phänomen. Bei 200 Jahren oder 150 Jahren kann man das eigentlich nachzeichnen, wie Buddhismus auch einmal immer stärker in Südostasien, vor allem aber auch in Japan mit Meditation verbunden wurde, was früher gar nicht so war. Das hat sich aus regioellen Praktiken, aus Rezitationen, Feiertagen und so weiter vor allem konstituiert. Und heutzutage ist eben das westliche Bild, Buddhismus ist Meditation sozusagen. Aber das ist ein geformtes Bild. Genau.

Kathrin:

[16:23] Du gibst dann aber doch eine Definition von Achtsamkeit in deinem Buch. Die ist sehr vage, die muss natürlich auch vage sein, wegen der Geschichte, die du gerade erzählt hast und auch, weil sie sehr unterschiedliche Praktiken unter sich vereinen muss. Ich lese sie mal ganz kurz vor. Achtsamkeit umfasst zahlreiche meditative Praktiken, die indirekt oder direkt mit buddhistischen Traditionen verbunden sind und die den Anspruch haben, ein gelingendes Leben zu ermöglichen, indem sie eine achtsame Selbst- und Weltbeziehung oder Haltung einüben. Warum war es wichtig, eine Definition zu geben?

Jacob:

[16:58] Ich habe überlegt, ob ich das machen soll oder nicht. Ich dachte aber schon, dass ich... Irgendwann eine Definition gibt, die aber eher als so ein Suchbefehl funktionieren soll. Also ich will nicht sagen, das ist Achtsamkeit, nicht Novartis, sondern eher im Sinne von wenn ich jetzt von Achtsamkeit spreche, spreche ich über diese Art von Achtsamkeit. Das Problem ist natürlich, dass der Begriff Achtsamkeit den gab es auch schon, bevor er verbunden wurde mit der meditativen Praxis, das ist ja sozusagen Standard, normales, deutsches Wort und vor 100 Jahren wurde es noch als Ernsthaftigkeit übersetzt, den Paliterm. Sati hieß das ja in der buddhistischen Sprache sozusagen.

Jacob:

[17:32] Das heißt, das ist der erste Grund, Das heißt, es ist eine bestimmte Form von Achtsamkeit, die ich mir natürlich angucke. Und das Zweite, es gibt ja auch einen Diskurs, das ist die Care-Ethik im Englischsprachigen Raum. Und die wird in Deutschland glücklicherweise auch mit Achtsamkeit übersetzt. Die hat aber eigentlich nichts zu tun, weil es ein getrennter Diskurs ist, der sich jetzt mittlerweile anfängt miteinander zu verwebeln. Aber ich habe mich vor allem mit den Praktiken beschäftigen wollen, die zumindest irgendwas mit sowas wie einer meditativen Praxis zu tun haben. Und ich glaube, dass auch die meisten es sind. Also auch wenn man sich die trivialsten Formen anschaut per App, ist es ja immer noch so, dass im Kern, auch wenn es so drei Minuten sind, man sich hinsetzen soll und die Aufmerksamkeit nach innen oder wo auch immer hin richtet. Und das scheint mir schon so noch so eine kleine Unterscheidungsmerkmal zu sein. Weil sonst hätte ich, wenn es nur um den Begriff ginge, dann wäre ich eben noch in ganz andere Sphären weitergekommen und es wäre deutlich größer gewesen. Das heißt, das ist so grundsätzlich eine Definition, mit der ich das erfasse, was ich untersuchen möchte. Und wenn man sich das genau anschaut, glaube ich, dass eben ganz vielen auch trivialisierte Formen immer noch buddhistische Spuren zu finden sind. Wenn es die Sitzhaltung ist oder bestimmte Formen des Begriffes oder so, der zerstreute Geist oder so, was alles darauf zurückgeht.

Jacob:

[18:50] Und dass in all dem, zumindest was ich untersuche, ist natürlich ein Zelt, das so explodiert, dass es gibt natürlich immer Ränder, wo es vielleicht nicht mehr zudrückt oder Gebiete, dass es doch eigentlich ein überraschend anspruchsvolles Verständnis damit oder Anspruch damit verbunden wird. Und das glaube ich auch sehr interessant ist, was eben gesagt wird, es ist nicht nur ein bisschen nett, sondern es geht wirklich darum, hier das Leben ein besseres das Belingere ist, ihr Leben damit zu erreichen. Und sozusagen diesen Anspruch, den habe ich auch in der Definition mit drin. Und das Dritte ist, dass es immer darum geht, ein anderes Verhältnis zu sich und zur Welt irgendwie einzuüben. So, und das sind die Komponenten, die ich mit der Definition wage, aber dann auch einigermaßen gebunden finden wollte.

Kathrin:

[19:33] Okay, das leuchtet ein. Und dann hast du unter dieser Definition, finde ich wirklich einleuchten, und da unten drunter, die gibt dir vor allen Dingen auch den Raum zu sagen, ich systematisiere jetzt ganz unterschiedliche Achtsamkeitspraktiken. Das hat mir auch geholfen, die nochmal so konzipiert dargestellt zu sehen. Und ich habe gedacht, das können wir jetzt hier auch mal machen, dass wir uns das anschauen. Und da kommen wir natürlich auch auf John Kabat-Zinn, weil der in der zweiten Praxis ganz prominent ist. Aber ich würde es jetzt gerne mal brav abarbeiten und die allererste Form von Achtsamkeit, die nennst du die sezierend distanzierte Achtsamkeit. Du hast, wie ich finde, in deinem Buch ja immer wieder sehr, sehr schöne sprachliche Bilder und du nennst das auch im Gerichtshof für die kritische Selbstprüfung. Was ist das für eine Achtsamkeit?

Jacob:

[20:21] Ja, also wenn man es konkret machen will, ist es eigentlich das, was meistens unter Vipassana-Meditation bezeichnet wird oder unter Einsichtsmeditation und was in neuster Zeit auch jetzt dann als Achtsamkeitsmeditation bezeichnet wurde. Aber wenn man sozusagen ein bisschen zurückblickt, wurde die Praktiken, die ich damit den Blick nehme, eigentlich als Vipassana oder Einsichtsmeditation genommen. Und die kommt aus der Einströmung des Buddhismus Theravada. Ich weiß nicht, wie viel wir hier ins Detail gehen sollen, aber es ist sozusagen die Schule der Älteren aus Südostasien. Und das ist so die erste große und wichtige Meditationsform, die eigentlich diesen ganzen Achtsamkeitsdiskurs vorangetrieben hat. Weil in dieser Vipassana-Meditation gibt es eben einen Begriff Sati, der wurde als Achtsamkeit übersetzt und das ist so eine ganz relevante mentale Fähigkeit, oder wie auch immer, bis dann im Einzelnen definiert wird. Und das, was da so besonders ist an diesen Formen, ist, dass es eine sehr exzessive Art der Übung eigentlich gefordert wird. Also wenn man sich dann ein bisschen anguckt, in die traditionelleren Form ist es meistens zwar schon täglich im Alltag und dann wird immer gefordert, dass man häufiger in sogenannte Retreats geht, wo man dann 10 Tage, bei manchen 14 Tage, aber auch bei.

Jacob:

[21:36] Also ein Lehrer von mir zum Beispiel über Aikido, was ich auch im Buch diskutiere, die dann neun Monate im Retreat sitzen und einfach nur 16, 17, 18 Stunden am Tag meditieren. Das heißt, es ist eine unglaublich anspruchsvolle Praxis eigentlich, die damit verbunden ist. Und dementsprechend

ist auch das Versprechen, was mit dem verknüpft ist, sehr anspruchsvoll. Und zwar ist es, was man nicht anders kennt, im Grunde ist die Selbstbefreiung. Also das ist wirklich ein pathetischer, pathosgeladener Anspruch, der sagt, du machst das, um die Wiedergeburtung dem Leid zu entkommen oder wie auch immer man sich vom Leid zu befreien oder zu erlösen.

Jacob:

[22:12] Und das ist eine sehr, sehr anspruchsvolle Übung und die zieht ihn sehr stark darauf ab, das Selbst zu vervollkommen. Das heißt, Achtsamkeit dient eigentlich dazu, genau zu erkennen, was ist schlecht, was ist gut in mir, welche Intentionen sind gut und schlecht und dass man die reinigt, um immer weiter zu Qualitäten zu kommen, die eben den eigenen Geist reinigen, wie das genannt wird, um dann damit zur Erlösung zu kommen. Das ist sozusagen der erste Komplex. Und was mir immer wichtig ist, dass das ja immer noch geübt wird. Das ist ja nicht so, dass, weil 18 populär geworden ist, diese Formen nicht mehr da sind. Sondern man kann durchaus auch in populären Formen sitzen. Dann wird einem empfohlen, ja, wenn du ein bisschen mehr machen willst, dann geht doch mal in so ein Vipassana-Retreat oder so. Und wenn man gesagt hat, ist eigentlich alles dasselbe, ist eine Ausdrucksform. Also kannst du auch dahin gehen. Das heißt, das ist schon noch verbunden miteinander. Das löst sich nicht ab. Und das heißt, solche Retreats, da gibt es zahlreiche. Und in Amerika gibt es ein sehr großes Institut, was sehr wichtig war, um das populär zu machen. Inside Meditation Society und das wird noch viel praktiziert. Der hat den Stein in den Zollen gebracht, würde ich sagen, diese Art von Meditation.

Kathrin:

[23:13] Scheint mir aber manchmal eher, wie soll man sagen, wie eine Verheißung oder wie ein großes Ziel am Rande zu sein, weil natürlich im Alltag diese Art von Meditation weniger geübt wird. Also es ist wahrscheinlich eher ein Randphänomen, das aber sehr wirkmächtig ist, oder? Mhm.

Jacob:

[23:33] Ja, bitte. Ich weiß nicht, ob ich das Franz-Phänomen sehen würde, aber es ist natürlich, sagen wir mal so, der Anspruch, der damit verbunden ist, kann auch einfach ein Sehnsuchtwort sein. Man kann es auch pragmatischer sehen. Aber es ist, glaube ich, schon, zum Beispiel Harari oder so, der weltbekannte Storiker oder wie auch Bessel-Autor, der spricht darüber mittlerweile auch sehr prominent und übt das zum Beispiel so. Also ich würde schon sagen, dass es auch in der populären Kultur seinen Platz hat. Und was trotzdem natürlich interessant ist, dass damit bestimmte Asketische oder bestimmte Weltbilder mit transportiert werden. Auch wenn man jetzt sozusagen die Erlösung glaubt oder das anstrebt, hat es natürlich einen asketischen und disziplinierenden Umgang und sehr nüchternen Umgang, wie man mit sich und mit der Welt umgeht. Das würde ich sagen, das strahlt sozusagen aus.

Kathrin:

[24:18] Okay, dann haben wir die zweite Form. Das nennst du die interessiert-sorgende Achtsamkeit und hast als Bild im Atelier für die kreative Versirklichung. Und da kommt jetzt der schon oft zitierte

John Kabat-Zinn, an dem niemand vorbeikommt, der über Achtsamkeit spricht ins Spiel. Also, was ist das für eine Achtsamkeit, von der wir da sprechen?

Jacob:

[24:38] Ja, sehr spannend. Also, ich fand es immer im spektakulärsten eigentlich der Umgang mit Schmerz. Und das ist sehr, sehr für mich zumindest, wenn es da nicht immer sehr sprechend, dieses Beispiel. Während in der ersten Form, in der Vipassana-Form, ist der Schmerz einfach wie gegen Vipassana. Man wird es zwar dafür probiert, man lässt sich nicht drauf ein, sondern das ist einfach Teil der Vergänglichkeit des Lebens und des Leidens. Und dann kommt auf einmal eine andere Form von Achtsamkeit vor, die da völlig anders umgeht. Und die sagt, okay, nee, wenn der Körper schmerzt, dann ist das etwas, um das du dich kümmern, um das du dich besorgen sollst. Und das ist ja interessant, woher kommt das? und dann sieht man, es kommt in dem Laufe der Zeit.

Jacob:

[25:18] Eine sozusagen Umdeutung von ganz richtigen Grundbegriffen in der Achtungsszene, zum Beispiel Vergänglichkeit, was so ein der Grundbegriffe ist. Das wird dann auf einmal gedeutet als Lebendigkeit. Das heißt, es ist nicht mehr etwas, was davon zeugt, dass alles, was erscheint, auch mal vergeben wird, sondern das heißt eigentlich, dass Vergänglichkeit ist, das eigentlich was uns zeigt, dass wir lebendig sind. Das wird also positiv aufgewertet. Und dann guckt man weiter und das hängt dann wiederum auch mit einem ganz wichtigen Protagonismus, sozusagen Thich Nhat Hanh und der kommt eben aus dem Zen-Buddhismus und hat dort andere Doktrinen mitgenommen und hat sie dann verbunden mit Doktrinen aus der Vipassana-Meditation und so. Und dadurch kommt dann eine neue Wendung ins Spiel und Kabat-Zinn treibt alle von diesen Strömungen auf und deutet Achtsamkeit dann vor allem eben als eine Selbstsorge, in der zwar dieses distanzierte Moment drin ist, aber letztlich darum geht, einen affirmativen Zugang zu finden zu sich und zur Welt. Das ist eine viele Jahre in der Reform. Und das ist natürlich sehr, sehr spannend, weil da hängen ganz, ganz viele Fragen hier zusammen. Zum einen hat man auf einmal eine Phase des Lebendigen, das ist eine sehr große Weltzugewendetheit, während die erste Form Abzahnkei eigentlich eine Welt abgewendet ist. In der Welt ist nichts zu holen eigentlich, weil sie es vergänglich weit hat und so weiter. In der zweiten Form ist auf einmal, nee, es gibt nur diese Welt und das Leben ist eigentlich das, um was es geht.

Jacob:

[26:42] Da hängt dann auch noch ein ganz anderes Selbstbild mit zusammen. So, und in der ersten ist es eigentlich, was wir vorhin hatten, okay, das Selbst ist eine Illusion, ich muss mich überwinden. In der zweiten ist es auf einmal, nee, wenn du nur tief genug, dann kommt das Wort Siefe, wenn du nur tief genug nicht halt bist, findest du etwas, was ganz einzigartig ist und besonders ist. Und es geht genau darum, das zu verwirklichen. Und dann hat man auf einmal Achtzeitverbot mit Selbstverwirklichungsdiskurs und Einzigartigkeitsdiskurs. Da gibt es ja dieses schöne Buch, gerade Singularitäten oder so von Reckwitz. Das verbindet sich aber in dieser Gesellschaft nicht in den Strang rein. Und das ist dann eigentlich was völlig anderes, von der Diskursiege Art über Achtzehnkeit zu reden, als das vorige. Und beides trotzdem wird als Achtzehnkeit genommen. Und ich würde aber sagen, es sind zwei sehr, sehr unterschiedliche Arten, eigentlich eingeliegendes Leben zu denken.

Kathrin:

[27:25] Und diese zweite ist enorm anflussfähig, was du ja gerade auch gesagt hast. Wenn man sagt, Andreas Reckwitz, die Gesellschaft der Singularitäten, wir sind alle aufgefordert, einzigartig zu sein, künstlerisch zu sein, eigentlich romantisch zu sein. Da kommt natürlich auch dein Background als Wissenschaftler. Du hast an einem Kollegen, das sich mit Romantik beschäftigt hat, promoviert. Also diese Aufforderung, künstlerisch-romantisch zu sein, aber ganz wichtig, dabei erfolgreich und gesund.

Jacob:

[27:50] Genau, da verbindet sich es. Und da würde ich auch sagen, da geht man fast schon über zur dritten. Ich mache das sehr idealtypisch und es sind tausend Zwischenstufen. Ja, genau. Dieser Appell, der schwingt dann natürlich immer mit. Weil das muss man eben wissen, weil John Kabat-Zinn, er lebt ja noch, ist Emerit Schirpelsweiler und war Professor für Molekularmedizin, wenn ich es jetzt so richtig habe. Und er hat sozusagen eine Klinik gehabt für Menschen mit Schmerzen und hat dann das angefangen, hat gesagt, okay, ich gucke mal, ob Achtsamkeit nicht den Menschen hilft, bei denen das normale Treatment nicht geholfen hat. Was ja auch wieder spannend ist aus dem buddhistischen Background, den er ja hat, im Sinne von, wenn das Leiden existenziell dazu gehört und dafür ist Meditation gedacht, ist es interessant, dass es genau bei Menschen anfängt, bei denen das Leiden nicht mit der als täglich Medizin überwunden werden konnte. Also das ist ein interessanter Übergang, da reinzukommen. Das hat dann dazu geführt, dass er es eben in den Gesundheitsdiskurs eingeschwächt hat.

Kathrin:

[28:41] Jetzt sind es von Krankenkassen bezahlt, ne?

Jacob:

[28:43] Genau, jetzt wird es von Krankenkassen bezahlt. Aber er hat das in den 70er Jahren. Es gab doch noch andere, aber er war ganz wichtig, weil er auch das Institut sozialisiert hat. Er hat einen Kurs gegründet im BSR, Mindfulness for Stress Reduction, deutsch meistens, achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. Und dadurch gibt es eine eigene Dynamik, weil das heißt natürlich wiederum, wenn du dann die nächsten Schritte machst und sagst, ach, die Gesundheit oder dein Wohlbefinden hängt davon ab, dass du Achtsamer bist, dann hast du natürlich und Achtsamkeit heißt immer, Moment zu sein, kommt daraus eben eine große Verantwortung, immer permanent auf sich zu achten, um nicht quäken zu werden und in der Depressionsprophylaxe ist das zum Beispiel ein ganz großes Thema und das heißt aber im Endeffekt auch geben, man muss immer Achtsamkeiten und das ist dann das Achtsamkeit ist das Frühwarnsystem, um eben nicht in die nächste Episode zu verfallen. Aber das heißt sozusagen, es gibt ein großes Beengnis dann aufs Individuum für sich zu sorgen und das passt natürlich sehr in eine Zeit, in der zum Beispiel im Gesundheitssektor Geld fehlt und so. Also es ist natürlich sehr interessant.

Kathrin:

[29:43] Und die FDP Ideen hat, wie das Gesundheitssystem verändert werden kann. Darüber reden wir auch unbedingt noch. Wir reden über Gesellschaft, Individualismus, Freiheit. Wir sind aber noch dabei, uns dahin zu arbeiten und haben noch das, was du gerade auch gesagt hast, es geht über in die Dritte. Das ist die funktionalistische Achtsamkeit und die nennst du, oder das Bild dafür lautet am Lenkrad für die freie Fahrt des eigenen Willens. Was hat es mit dir auf sich?

Jacob:

[30:10] Ja, es ist sehr dumm. Also wenn man das, was ich vorhin, was wir mit der Verkernung von Achtsamkeit meint, ist das sozusagen der stärkste Ausdruck davon. Und die sagen eigentlich, Achtsamkeit ist eigentlich nur noch ein Tool, mit dem man eigentlich Hürden, Hindernisse, die man im eigenen Geist hat, beseitigen kann, um das zu machen, was du eigentlich machen willst. Also in den vorigen zwei Modellen war immer noch so ein recht stark definiertes und ethisch anspruchsvolles Konzept dahinter, könnte man sagen. Man kann es ja kritisieren, aber es war zu sagen, es geht um Selbsterwirkung, es geht um sich einfühlen mit dem Lebendigen, was er sich, oder es geht darum, sich zu vervollkommen. Und dann geht es dann, sie sagen eigentlich, eigentlich wollen wir uns völlig dem enthalten und wir sagen einfach nur, es ist ein Tool und was du damit machen willst, ist egal. Was erst mal einen ganz schönen, hartes Statement ist, weil es eigentlich auch eine große Form der Enteignung ist. Weil man nimmt budistische Praktiken, nimmt sie aus dem Kontext und sagt, ach, guck, wir nehmen das einfach und jetzt, also das ist auch schon eine spannende Frage eigentlich bei dieser. Da gibt es auch große Diskurse dann drum, weil aus budistischer Seite dann Kritik daran gibt, Achtsamkeit einfach so völlig herauszulösen.

Kathrin:

[31:16] Weil sie ja normalerweise mit einer Ethik auch verbunden ist. Das ist ja auch etwas, was Ron Purser ganz stark kritisiert hat in Mac Mindfulness, zu sagen, naja, jetzt verwendet das US-Militär Achtsamkeitspraktiken, damit die Drohnenpiloten fokussierter sind.

Jacob:

[31:30] Und darauf sagt dann Karbazin in einer Podiumsdiskussion, er hat da sehr lange zu mir nachgedacht, mittlerweile glaubt er, es ist doch besser, wenn der Sniper, es war immer eine große Diskussion um den achtsamen Scharfschützen, wenn er keinen missbaut. Und dann wird Achtsamkeit auch ihnen helfen. Also ist ja mittlerweile eigentlich, sind er das nicht so ganz kritisch mehr. Und es gibt diese große Doktrinen, achtsamkeit ist gut in allen Dingen, es steht dir in allen alten mythologischen Texten und das zieht sich so ein bisschen durch. Ja, ist schon vielleicht problematisch, aber eigentlich ist es doch besser, wenn jemand achtsam ist, weil dann passiert dann doch in dieser schlimmen Situation, vielleicht doch weniger schlimm ist. Aber das heißt, es wird überhaupt nicht der Gesamtkontext betrachtet, sondern es geht immer nur in der konkreten Situation.

Jacob:

[32:13] Und diese Form ist natürlich wahnsinnig populär und einflussreich, weil ich mache das vor allem test an zwei Dingen, wo ich analysiere zwei Formen davon, aber es geht ja viel, viel mehr, weil

so zwei frühe Pioniere dieser Achtsamkeit auch das einmal diese App-Welt. Es gibt eine unglaublich erfolgreiche App Headspace. Ich weiß nicht, ob es immer noch die App Neugrass ist, aber ich glaube, machen sehr viele Umsatz damit. Die ist sozusagen da. Da gibt es auch dieses schöne Buch, was er geschrieben hat. Paddy Com heißt ja, ich glaube, ich spreche ihn richtig aus, der Gründer 10 minutes can make all the difference. Heißt es im Unterzentil also, setz dich 10 Minuten hin und dein ganzes Leben wird anders sein. Aber Und es werden tausend Effekte aufgeschrieben, die da man erreichen kann. Aber es wird immer gesagt, du kannst schon entscheiden, was du willst. Ich stülpe dir hier nichts.

Jacob:

[33:01] Über, mittlerweile, glaube ich, sinkt er mit drei Minuten an, sozusagen. Also es wird immer weniger, aber der Antwort bleibt irgendwie gruscherweise immer derselben. Das ist ein Paradoxophon. Das ist dann von da aus diffundiert in die Businesswelt und so weiter. Und das eben auch, nur zu sagen, das Idealtypisch ist, es gibt in meinem Buch, da beschreibe ich auch eine Szene, wie John Kabat-Zinn in diesem Wirtschaftsforum da in Davos sitzt und mit Managern meditiert. Das ist dann schwer zu sagen, natürlich, das ist jetzt noch 18.2 oder es mixt sich, diese Welten. Aber ich würde sagen, von dem Framing, wie es aufgebaut wird, gibt es diesen systematischen Unterschied. Das war jetzt einfach nur noch als Tool für das Selbst, das sich optimieren kann, nach seinen Wünschen, aufgefasst wird. Und das wäre der dritte Typ.

Kathrin:

[33:43] Du hast auch einen vierten, den du kurz ansprichst, aber dann nicht weiter darüber redest. Das ist die kitschige Achtsamkeit. Das ist natürlich eine, die einem wirklich überall begegnet, von den Buddha-Statuen im Garten, über die Yoga-T-Shirts, jetzt lächle den Tag an und den Instagram-Posts. Da hast du gesagt, die erwähne ich mal kurz, war die dir zu doof oder ist es, sich mit Kitsch auseinanderzusetzen dann auf die Dauer zu schwierig oder warum ist die mir so kurz drin?

Jacob:

[34:10] Also erstens muss man sagen, ich habe ja eine Promotion geschrieben zum Thema und da hatte ich das noch nicht so ganz organisiert, muss ich sagen, weil ich mich auch mehr interessiert habe in die ein bisschen anspruchsvolleren Version. Und dann, aber ich habe immer gemerkt, das Phänomen wird immer virulenter, das heißt, ich muss zumindest erwähnen, Aber ich hatte jetzt auch für dieses Buch jetzt, ich zeige mich nochmal komplett systematisch, auch die empirische Datenlage, die ich da erwähne, das alles neu aufzubauen, das war kein pragmatischer Grund. Der andere Grund ist aber, dass ich glaube, dass das Thema so diffundiert ist und so breit wird, dass man eigentlich über andere Themenfragen sprechen muss. Dann fragt man sich eigentlich über Fragen der Popkultur oder was gibt es für popkulturelle Zeichen. Da habe ich jetzt mal eher mediensoziologisch oder sowas Thema drin, was mich dann noch persönlich nicht mehr so ganz interessiert. Und bei mir ist es auch schon so, ich muss etwas ein bisschen interessieren, dass ich mich damit beschäftigen möchte.

Jacob:

[34:59] Aber es ist natürlich sehr spannend. Bei mir führt das eigentlich immer zu eher Ablehnung, Aggression oder so. Also ich kann das gar nicht mehr sehen, aber das ist auch genau die Definition, die ich mittlerweile verwendet von Kitsch. Das ist irgendwie so ein Symbol, wo alle, die da mitgehen können, denken, ach ja, ich weiß genau, was du meinst, ohne dass du überhaupt weißt, was eigentlich gemeint ist, also wenn da ein Bruder statt der Stehe wird, dann muss man ein bisschen tief einatmen, so. Aber für die, die es nicht drin sind, sozusagen in diesem Kreis, ist es komplett unverständlich, was das eigentlich sein soll. Ich weiß auch gar nicht, ob es für die anderen unverständlich sind. Das ist aber so dick nach vorne getragen, natürlich, dass man es auch dick aus Brot geschmiert bekommt, aber eigentlich gar nicht weiß, um was es da geht. Und ich finde, da könnte man sich viel mit beschäftigen, aber habe ich nicht. Aber ich glaube, dass es eben einfach in dem Diskurs im Wachseckerhalt immer prominenter wird. Und natürlich, wenn man mit Leuten im Wachsecker hat, die dann das vor allem kennen, dann was ist das denn so und die kennen die anderen Schichten der Abzug halt gar nicht. Das heißt, der gesamte Diskurs verändert sich natürlich dadurch auch wiederum.

Kathrin:

[35:54] Aber dann kommen wir doch mal zu den etwas tiefer liegenden Schichten. Du hast jetzt gesagt, das sind die verschiedenen Achtsamkeitspraktiken, die sind eben sehr unterschiedlich und dann startest du so ein Kapitel über das Versprechen der Achtsamkeit und auch da, finde ich, hast du es schön gegenübergestellt. Es gibt ein Bild, ganz berühmtes Bild, Gemälde, Edward Munk, der Schrei mit einem verzerrten Gesicht in so grellen Farben und dagegen setzt du das gelassen lächelnde Gesicht des Buddhas und schreibst, der verzweifelte Schrei der moderne Verhalt im stillen Lächeln der meditativen Versenkung. Also Meditation ist das Versprechen der zunehmend beschleunigten, unübersichtlichen, komplexen, anstrengenden Welt nicht ausgeliefert zu sein. Ist es das?

Jacob:

[36:36] Ich würde tatsächlich sagen, dass man mit dem Pathos, den ich da beschrieben habe, um 19. Jahrhundert, das ist auch der Pathos, der in den damaligen Büchern zur Achtsamkeit oder Vitasana-Meditation drin zu hören ist. Also auf diesem Niveau wurde es damals verhandelt. Das wird zwar weniger vom Pathos her, aber wenn man sich das reines Inhaltlich anguckt, zieht sich das durch. Bei John Kabat-Sinn ist das extrem ausführlich, macht er das sogar. In seinem ersten Buch, das ist eher so dieses Handbuch zu seinem Kurs, ist ein bisschen weniger, aber in der überarbeiten wir es so noch deutlich mehr. Aber er schreibt ganz so wichtig, dass es eigentlich darum geht, eine Achtsamkeit, diese Welt, die von Sinnen ist und die einfach nur rumrast ohne Bedeutung, dass man da wieder zur Besinnung kommt und das Leben, was an einem vorbeirauscht, doch noch irgendwie zu fangen. Da ist also ein ganz pathetischer Anspruch, dass irgendwas massiv nicht stimmt in dieser Welt. Und dass das eben auch, und das ist das Interessante daran, dass das eben auch mit gesellschaftlichen Entwicklungen zu tun hat, dass Achtsamkeit eben dann gegen Gewicht, gegen Polen, was weiß immer, wie das genau bezeichnet wird. Und auch natürlich bei der funktionalen Achtsamkeit steckt es auch drin. Das heißt, du kannst nicht gut schlafen, du bist überfordert in der Arbeit, was weiß ich.

Jacob:

[37:49] Hier ist eine Methode, mit der du sozusagen entkommen kannst. Das heißt, der Partos lässt vielleicht ein bisschen nach. Ich würde sagen, bei Thor-Karot-Zinn wird der teilweise massiv wieder

aktualisiert. Der das aber sehr geschickt macht, nach meinem Gefühl. Also es sind wirklich schwanzige Figuren in diesem ganzen Feld. Aber es zieht sich durch. Es ist das Versprechen, man könnte sagen, es ist das Versprechen von Selbstermächtigung. Oder nicht der Welt so ausgeliefert zu sein. Das hat schon auch was mit dem Leidbegriff zu tun. Man kann auch sagen, der zieht sich durch. Also es ist Leben, es ist Leiden, wenn man sozusagen den ganz alten für hinten geht. Und das kann man verschiedentlich ausbuchstabieren. Aber dieser Punkt zieht sich durch, dass man eine ziemlich kritische Diagnose hat. Und das ist auch ganz die Lösung für diese Diagnose. Und was ich schon noch, wenn man so fragt, was zieht sich durch, ist natürlich schon noch dieser Gegenwart. Ich würde auch sagen, in allen Sachen, dass man sich zur Gegenwart zurückwenden muss, als ganz entscheidender Moment ist und nach innen wenden muss, das würde ich sagen, zieht sich auch als roter Faden durch.

Kathrin:

[38:42] Das ist ja interessant. Also da kommen wir ja dann ins Politische, der Dreh- und Angelpunkt. um das Verhältnis zur Welt zu verändern, also zu verbessern natürlich, ist dann der Geist, die Psyche, also das Innere. Und das nennst du gesellschaftskritischen Individualismus oder auch radikal Individualismus in dem Buch. Und John Kabat-Zinn hat ja Mindful Based Stress Reduction Ende der 70er Jahre erfunden. Du zitierst auch Margaret Thatcher mit ihrem berühmten Satz There is no such thing as society. Also eine Gesellschaft gibt es nicht. Es gibt immer nur einzelne Frauen und Männer. Und Familie, genau. Und auch Ron Pörser, der eben 2013 zum ersten Mal Mac Mindfulness kritisiert hat und dann ein Buch dazu geschrieben hat, sagt, das kommt alles einher mit einer neoliberalen Wende. Also, das ist ein Riesenkampfbegriff, das ist mir schon hart, du erwähnst ihn kurz, aber dennoch mal die Frage, wie hängt denn dieses neoliberale Denken oder diese Wende mit dem Radikalindividualismus zusammen oder anders gefragt, es ist doch kein Zufall, dass die beiden Ende der 70er plötzlich so stark zusammen auftreten.

Jacob:

[39:51] Also das ist natürlich schon spannend, weil die 70er Jahre ist sozusagen irgendwie für alle, die sich mit Beoliberalismus oder so beschäftigen, die 70er Jahre sind das in Scheinselbsterlebensjahrzehnt. Du müsstest mal eigentlich auch mal drüber schreiben, die gibt es vielleicht auch, aber ich dachte immer, das ist schon spannend, weil es sehr, sehr häufig stürzt man irgendwie auf die 70er, was sich da alles verändert. Welche massiven gesellschaftlichen Änderungen, aber auch natürlich noch von den 68er, die so Selbstvermittlungsdiskursen so hängt rein. Ich weiß nicht, ob das Zufall ist, aber es erstreckt sich sehr gut miteinander.

Jacob:

[40:18] Also ich weiß nicht, ob man Kabat-Zinn unterstellen will, er war ein Protagonist des Neoliberalen oder so. Kann auch sein, dass er politisch anders tickt zum Beispiel. Aber diese Dinge verschränken sich sehr gut miteinander. Auf einmal passiert da was mit, was er halt gar nicht unbedingt angedacht beamtet. Das ist auch bei meinem Unterschied zu Ron Pürs. Ich würde sagen, ich arbeite mich nicht nur an John Kabat-Zinn als, sondern ich würde sagen, diese krasse Fokussierung aufs Individuum, das durchzieht die ganze Achtsamkeitsbewegung. Das ist also auch in den alten Formen, die ich da analysiere, das heißt Altenform, also die ersten Typen, der wie Kassanon so Medikation, man findet da überall den seltenen Gedankengang. Und das ist eben, es gibt Leid und

dann gibt es eine gesellschaftliche Rahmung, man sagt, es gibt Beschleunigung, Materialismus, was weiß ich was, Stress, der das Leben macht, Umweltkatastrophe, Klimakrise bei John Carpenter jetzt. Und dann wird trotzdem bei allen Formen, nicht nur bei den neueren Formen, wird gesagt, ja, es gibt ein Problem und das der menschliche Geist und das ist der vor 100 Jahren in dem Buch von Japonika, was ich vorher schon erwähnt habe, da gibt es eine Passage dazu und er meint, ja, der Buddha hat es ihm gesagt, er nennt es die Mind-Doctrine, die Lehre vom Geiste.

Jacob:

[41:27] Es gibt einen Ausweg aus der Aussichtslosigkeit und sie liegt bei dir im Geist. Das ist ein ganz zentraler Punkt, der auch schon vor 100, was das jetzt, ja, mir genau, vor 100 Jahren ungefähr verdient geschrieben wird. Also ich würde sagen, dieses Problem in der Achtsamkeit ist größer, man kann sich nicht da rausretten, sozusagen, wenn man sagt, es gibt diese neoliberale Achtsamkeit und dann gibt es die Achtsamkeit, die noch ethisch fundiert ist. Ich würde sagen, die Ethik, auch diese Achtsamkeit, die ich vielleicht von Purser besser finde, so auch verteidigungswüte gab.

Jacob:

[41:57] Auch diese Ethik ist eigentlich eine Ethik, die einen radikalen Individualismus befördert. Auch wenn das teilweise natürlich in Gemeinden besser eingebunden ist oder so. Aber die Ideologie sozusagen ist da sehr, sehr angelegt. Das ist jetzt richtig eine Erfindung von Kabat-Zinn, würde ich sagen. Das trifft dann auf diese Entwicklung.

Jacob:

[42:14] Und so verstehe ich ja, Neoliberalismus anfängt immer mehr aus gesellschaftlichen Fragen, die zu privatisieren, also aus Fragen des Individuums zu bearbeiten und auch immer mehr auf die Logik der Ökonomie zu setzen und auf Wettbewerben. Das ist für mich sozusagen das, was ich immer mehr durchsetzt seit den 70er Jahren. Man probiert die Gewerkschaften zu schwächen, den Sozialstaat zu schwächen und anstatt dessen eine Politik zu machen, die das Individuum anspricht. Und wenn man von individuellen Leistungen und so weiter spricht. Fand ich auch sehr wichtig, hatte ich mal eine Vorlesung, da sind wir sehr hängen geblieben von Lessenlicht. Das ist auch so ein Soziologe, der viel zu dem Thema des Wohlfahrtsstaats geformt stand. Und er hat auch gesagt, man darf nie sagen, Neoliberalismus sei die Rücknahme von Politik oder die Rücknahme oder sowas von Staat, vielleicht das schon. Sondern das ist eine Akt Politik, die Probleme auf das Individuum zuschiebt. Das heißt, man kann nicht sagen, der Staat hat weniger, wenn man die Politik zurückzieht. Das sind alles politische Entscheidungen natürlich, die auch das so oder so framen. Das finde ich immer wichtig bei diesem Begriff, dass man das auch in der Sphäre des Politischen belässt. Und das würde ich sagen, das ist so eine Entwicklung, die massiv dann dazu beigetragen hat, dass diese ganzen Gesundheitsfragen und so weiter sich bestens mit der Achtsamkeitsidee oder Ideologie verbinden konnten.

Kathrin:

[43:27] Ich habe da einen Gedanken zu, ich verstehe, dass immer schon das Individuum oder der individuelle Geist im Mittelpunkt stand. Ich denke dann, wenn es halt sehr viele Jahre her ist und es

wirklich sehr alte Texte sind, dass es dann aber auch in Gesellschaften stattgefunden hat, die ja nicht demokratisch verfasst waren, sondern in denen es eben ein strenges Kastenwesen gab oder so, in denen es auch eine sehr geringe politische Gestaltbarkeit gab. Dann gab es eben mal eine, also es gibt eine Demokratie und jetzt ist es aber so, du hast ja auch eine Grafik in deinem Buch, seit wann entsteht Achtsamkeit so sehr als Hype, wie oft ist dieser Begriff, wie wird er genannt und da merkt man eben ab den 90er Jahren eine totale Zunahme. Und da denke ich immer, dass es halt schon sehr gut zusammenpasst, dass wenn man diese 30 goldenen Jahre nach dem Krieg nimmt, in dem es natürlich staatlich Offensiven gab, in dem Bildungsoffensive, Schwimmbäder wurden gebaut. Ich muss das gar nicht alles wiederholen, in dem es eben einen Wohlfahrtsstaat gab. Und dann wird der zurückgenommen. Und fast zeitgleich beginnt eben dieser Hype ums Individuum in einer Achtsamkeitsbewegung. Und das hängt doch schon miteinander zusammen. Absolut.

Jacob:

[44:37] Ja, völlig. Ich wollte meine Ausführungen auch nicht bis zurück zum Kastensystem und die alten Kontexte, sondern nur bis vor 100 Jahren.

Jacob:

[44:45] Mir geht es nur darum, ich will nicht die Gute von der schlechten Achtsamkeit sagen oder so. Ich will nur sagen, es ist ein Problem, was die Achtsamkeit durchzieht. Und diese funktionalistische Achtsamkeit, die verträgt sich auch ideologisch natürlich am besten mit dem neoliberalen Sideguys. Das ist klar. Und es ist aber überhaupt gar keine Frage, dass ich genau der Aufschwung der letzten 20, 30 Jahre natürlich nur in so einer Gesellschaft ermöglichen konnte. Ich will nur sagen, dass sozusagen die Probleme.

Jacob:

[45:13] Auch für mich genauso ethisch kritikwürdig sind oder moralisch, wie in etwas traditionelleren Formen der Achtsamkeit üben. Das wollte ich nur sagen. Das ist aber eine gesellschaftliche Co-Entwicklung, wo dann vor allem diese Gesundheitspraktiken und dieser Trank nach Selbstverwirklichung, dass das genau parallel zu dem Rückbau des Sozialstaats und so weiter läuft, dass du dir auch sagst, ich soll gar kein Zufall. Ich würde nur genau sagen, es gibt verschiedene Prozesse, zum Beispiel das Aufploppen der Neurowissenschaften. Das ist auch ein eigenständiger Prozess erstmal, Aber auch er verbindet sich dann mit dem Diskurs und sagt, ach, das ist ja spannend, die Forschung kann sich mit Achtsamkeit beschäftigen. Dadurch wird Achtsamkeit als wissenschaftlich fundiert. Dadurch wird es auch noch leichter, sie sozusagen in ein Gesundheitssystem einzuschleusen, weil man sagt, es ist wissenschaftlich fundiert, es ist auch einfach in dem Betrieb. und müssen ein bisschen vorsichtig sein, sozusagen die Narration zu monokausal zu machen. Aber de facto sind das alles verstärkende Bedingungen, die dazu geführt haben. Aber wäre sozusagen diese wissenschaftliche Interesse am Geiste nicht, was in den 60ern auch entstanden ist, durch auch technologische Entwicklungen und so weiter, dass man MRTs und so machen kann, das sind alles Dinge, die da dazu beitragen. So würde ich das vielleicht ein bisschen Okay.

Kathrin:

[46:22] Also das heißt genau, du willst es differenziert halten, wie diese Co-Entwicklung läuft, aber für den Podcast hier können wir festhalten, es gibt eine Co-Entwicklung und das bedeutet auch, das beschreibst du auch sehr schön, daraus folgt eine politische Sprachlosigkeit, in der gesellschaftliche Verhältnisse naturalisiert werden. Also wenn man von dem Geist spricht oder so oder von der Gier des Menschen, dann reden wir nicht mehr über die spezifische historische Konstellation, in der wir uns bewegen. und

Jacob:

[46:56] Genau, das ist.

Kathrin:

[46:57] Ja ein wichtiger Punkt, oder?

Jacob:

[47:00] Ja, das ist ganz relevant, und das ist da kommen wir zum Pudelskern so ein bisschen, es gibt mehrere Abwege, finde ich, die ich da ja auch beschreibe, aber das hat mich schon immer meistens fasziniert, das ist ja, um das zum Beispiel, es gibt ja so Grundlehren wie diese Vergänglichkeit oder Lebendigkeit, die hatten wir schon, und das ist eben genau der Move, der dann passiert, zum Beispiel, wenn er sagt, oh, er kritisiert umfangreich die Geschleunigung und so weiter und gibt auch dieses schöne Bild Surf Morgan Bane und so. Aber dann wird es auf einmal gedeutet, die Veränderlichkeit ist ja auch sowieso etwas, was grundsätzlich ist. In der ontologischen Aussage des Lebens ist immer Veränderung. Und dann ist es ja der richtige Modus, mit Achtsorgheit darauf zu reagieren, weil Achtsorgheit ist eben genau die Übung, mit existenzieller Unbeständigkeit klarzukommen. Und da vermischt man auf einmal die Ebene gesellschaftliche Diagnosen, also jetzt rein in den Achtsorgheitsbildungen gesehen, auf einmal wird es dann Ideologiekritik, die ich da mache, wird dann auf einmal unter der Hand verbunden mit ontologischen Aussagen. Und dann wird auf einmal trotzdem das, was eigentlich, wo ich ja bei Tiendiagnosen, Diakabation mitgehen würde, die er von der Gesellschaft zeichnet, erscheint dann aber unter der Hand als etwas, was nur als Subjekt zu bearbeiten ist. Und das ist sozusagen ein Gang, den man immer sagen würde, ja, die Diagnose stimmt. Und vielleicht ist die Welt auch existenziell unbeständig. Aber beides hat nichts miteinander zu tun, zumindest nicht so einfach, wie du es machst. Und man darf diesen Move nicht mitgeben. Das kann man natürlich auf ganz, ganz vielen Sachen machen.

Kathrin:

[48:27] Und das finde ich halt interessant, weil dann ist es oft so, wenn man mit Menschen die Achtsamkeit sehr intensiv praktizieren, darüber spricht, dann sagen die gleich und das beschreibst du in deinem Buch auch. Ja und genau deshalb kannst du nur bei dir selber anfangen. Du musst anfangen dich zu ändern und weil die politische Diagnose gar nicht mehr stattfindet und dann wird sozusagen Gesellschaft nur noch aufaddiertes individuelles Verhalten, wie du das nennst. Und das wiederum macht natürlich politische Handlungen unmöglich. Und du hast aber zwei ganz tolle Beispiele, finde ich, in dem Buch, von denen ich dich bitten würde, die uns jetzt noch einmal zu erzählen. Nämlich, dass das bei der europäischen Klimapolitik, wenn ich jetzt aufhöre zu fliegen,

nicht funktioniert. Und es funktioniert auch nicht, wenn ich Pflegekraft bin und durch Resilienztraining meine engen Schichten bewältige. Was ist da der politische Kern, den ich damit nicht adressiere?

Jacob:

[49:15] Das nenne ich, glaube ich, soziologische Naivität, sozusagen als Abweg, der sich auch aus diesem radikalen Sexualismus ergibt. Das Problem ist.

Jacob:

[49:25] Dass man, wenn man sagt, das erhalten, also ich gebe dieses Beispiel, man sagt zum Beispiel, man meditiert und dadurch hat man weniger, was weiß ich, hier und ist mehr zufrieden mit dem Raum, in dem ich sitze oder so. Man sagt, gut, ich verzichte eben auch Reisen, weil, das ist ja auch, glaube ich nicht, das ist eines der krassesten gewachsenen Industrien der letzten 60 Jahre mit ultra viel CO₂-Ausstoß und so weiter. Das ist schlecht, kann ja nicht sein, aber wenn das Klimaschutz als gerade sichtige ich jetzt auch die Flugreise. Das liegt ja erstmal total naheliegend, das ist sozusagen Common Sense, könnte man sagen. Aber das Problem ist ja natürlich, man lebt ja nicht nur für sich, sondern man ist, ich meine, da kann man nichts hören, aber man wird geboren und ist nicht nur auf einer Welt, die man sich nie ausgibt, sondern man ist ja auch in einem politischen System, einer extrem rechtlich und politisch durchstrukturierten Welt. Und wenn man sich das dann anguckt, das habe ich in dem schönen Buch von Bambats zum Wirtschaftsökonom, der Wasserbette-Effekt heißt das, geguckt. Ja gut, du verzichst vielleicht auf eine Flugreise. Da müssen wir erstmal gucken, okay, im Flugzeug sind 150 Leute, das lassen wir jetzt mal geschenkt, das Argument, dass unbedingt, wenn eine Person nur nicht fliegt, dass der Flugzeug trotzdem fliegt. Egal, Argument weg. Dann könnte es aber sein, dass das Flugzeug nicht fliegt vom Virus. Aber wenn weniger geflogen wird, würde man denken, es ist weniger CO₂. Das Problem ist aber nur, was heißt das Problem, ist eigentlich eine ziemlich geniale Geschichte, dass wir in einem europäischen Emissionshandel leben seit ein paar, seit, Dann ist der irgendwie... Simon Marmflug, glaube ich. Ah ja, und das nach und nach wurde dann immer bereicher weiter.

Jacob:

[50:51] Und das heißt, wenn Industrien oder Fluggesellschaften CO₂ verballern wollen, müssen sie sozusagen Zertifikate dafür kaufen. Wenn die Fluggesellschaft die aber nicht verbraucht, werden die wieder frei und andere Industrien können sie verwenden. Das ist dann dieser Wasserbett, ich drücke ihn wo rein und dann geht es irgendwann, wenn ich weniger hier mache, sagen wir weniger Flüge, gibt es trotzdem genauso viel Wasser. Dann kann zum Beispiel die Kohleindustrie, könnte sie sich Zertifikate kaufen.

Jacob:

[51:14] So, das Interessante ist, das gilt nur für Europa. Wenn ich jetzt nach Amerika fliege, geht es nicht. Das heißt, wenn ich auf innereuropäische Flüge verzichte, ist das sozusagen innerhalb des Emissionshandels, könnte sein, das überhaupt gar kein Effekt hat klimapolitisch, weil dadurch, wenn weniger flogen wird, einfach mehr Kohle verstromt wird. Aber wenn ich in die USA fliegen würde, da

hat das schon ein Effekt, weil es eben da keinen Emissionshandel gibt, der das abdeckt. Das heißt, ich kann mein Individuelles halten, wobei die Effekte überhaupt nicht einfach eins zu eins zusammen zählen, Sondern das macht alles so Sinn, sozusagen. Die Effekte werden nur errichtet, wenn ich sehe, in welchem politischen geschaffenen Raum ich mich bewege. Ich hoffe, ich habe das jetzt einigermaßen klar geworden, wie ich es meine. Das heißt, man muss eben genau gucken. Man kann nicht einfach sagen, okay, ich mache ein Feuer an, ein Streichholz und dann CO₂, also ist das Schlechteste, sondern man muss genau gucken, wie ist das reguliert.

Jacob:

[52:04] Das ist nämlich ein Beispiel dafür, dass ich sage, wenn man sich sozusagen nur auf die individuelle Verhaltensänderung konzentriert, dann ist es naiv in soziologischen oder politischen Hinsicht, weil man eben die Effekte nicht sich rein aus dem individuellen Teil nadiieren lassen, sondern geformt und verändern, modelliert werden durch die Armbedingungen, indem man sich bewegt. Man kann natürlich auch gegen argumentieren, ich führe diesen Gedanken ja aber weiter, dass ich sage, man heizt nicht mehr, macht gar nichts mehr und dann kriegt der ganze Zertifikatenhandel zusammen das könnte man dann radikal weiterdenken was ist dann die Folge, das zitiere ich dann mit Harb und Rosa, dieses schöne Zitat dann würde einfach die Gesellschaft zusammenbrechen natürlich weil der ganze Wohlfahrtsstaat darauf aufgebaut ist, dass wir eben Einkommen haben Arbeitsplätze haben und so weiter, das heißt das müsste ich dann auch mit reflektieren, was das denn eigentlich für Konsequenzen hat, das heißt Und auch das kommt nicht aus. Also der Verzicht könnte genau das Gegenteil zur Folge haben, nämlich noch eine schlimmere Katastrophe, als wenn ich mein Handeln politisch einrahme. Und dann müsste ich mir Gedanken machen, wie müsste eigentlich die politische Rahmenbedingung so sein, dass, wenn ich unbedingt verzichten will, der Verzicht auf einen positiven Effekt hat.

Kathrin:

[53:13] Genau und das ist ja total spannend, weil da kommst du dann eben auf den Begriff der Freiheit, der dann diskutiert wird, weil dieser individuelle Zugang zur Welt, also zu glauben, dass alles nur von mir abhängt, das ist ja auch zum einen eine wahnsinnige moralische Überfrachtung, die ja bestimmt auch, mein Podcast heißt Erschöpfung statt Gelassenheit, zur Erschöpfung von Menschen führt. Also gerade in der jüngeren Generation erlebe ich das, alles richtig machen zu wollen und dann sind die wirklich am Ende oft, weil sie Postkolonialismus, Tiersterben, Klimawandel, alles, in allem wollen sie sich richtig individuell verhalten. Aber das bedeutet ja auch, ich verstehe Freiheit als etwas, das in mir ist. Ich kann frei handeln. Das finde ich, zeigst du sehr schön, dass man sagt, ich gehe davon aus, dass ich durch Meditation mich frei machen kann von etwas, meinerwegen von der Gier und dem Druck fliegen zu müssen, mache ich mich frei und dann besitze ich Freiheit in mir. Und das ist eine ganz spezifische Form von Freiheitsverständnis und die ist aus deiner Sicht problematisch. Warum?

Jacob:

[54:20] Ja, das ist schon ein Punkt, der ist ja auch am wichtigsten, hat mir nämlich am Spanns, fand ich, also ja, du bist schon im Spannszentrum nachzudenken, ist auch der komplizierte, so Spanns, ich finde es ja der weitreichste in gewisser Art und Weise, alles was ich gesagt habe, das Versprechen der Achtsamkeit, der Selbstermächtigung oder das neoliberale Versprechen ist ja alles, letztlich kann

man das immer als auch in Freiheit versprechen, das ist ja nicht, der neoliberal ist ja auch die ganze Zeit um Freiheit oder die Selbstermächtigung versprechen, ist ja auch, du hast es in deiner Hand, es geht um Freiheit. Und da habe ich gesagt, gut, ich gucke mir diesen Begriff noch mal genauer an und gucke mir eigentlich an, erstens kann man das nachvollziehen, weil man überall vielleicht Ohnmachtserfahrungen erfährt oder auch natürlich in der modernen Welt einfach ein unglaublich emphatischer Begriff ist. Und wo läuft es denn eigentlich Schief? Auf was lassen wir uns ein, wenn wir auf diese achtsame Freiheit einlassen? Und dann ist es natürlich so, dass Achtungkeit ganz verschiedene Formen von Freiheiten hat. Das fühle ich dann ja aus, das ist eine Selbstbefreiung und das ist diese kreative Freiheit, also die Freiheit des Künstlers mit dem ATG sozusagen, dann ist das, ich kann machen, was ich will. Freiheit, eine libertäre Freiheit, eigentlich eher in der funktionalistischen Achtungkeit. Aber bei all diesen, wird genau die Frage, die wir vorhin hatten, eben nicht gestellt. Nämlich eigentlich, wer gestaltet eigentlich den Kontext, innerhalb dessen ich mich probiere, noch freier zu machen. Also wer erwirklich eigentlich, dass ich ins Retreat fahre, um da in meiner Brei zu arbeiten, aber es natürlich auch irgendwie eine Straße gibt, um da hinzukommen. Das muss ja gebaut werden.

Kathrin:

[55:50] Darf ich das da ganz kurz unterbrechen? Weil das ist ja für mich ein wichtiger Moment, weil ich das gar nicht mehr wahrnehme als gestalteten Raum, weil ich so sehr als Individuum, mich als souverän und als Einzelwesen begreife, dass ich denke, die Straßen hat Gott auf die Welt geschmissen dafür, dass ich da fahre. Da ist doch so eine totale politische Strukturvergessenheit drin.

Jacob:

[56:11] Total, exakt. Die ist exakt drin, das ist auch so. Genau in dem Kapitel gucke ich eher auf den kulturellen Background, auf diesen Gedanken der inneren Freiheit. Ich glaube, es gibt ganz wichtige Gedenker, die diesen Gedanken vorbereitet. Da mich macht er mit Eric Baum zum Beispiel, weil der einfach für diese Selbstverfügungsschiene, die Sechstiger auch sehr wichtig war und einflussreich und der sich auch mit Militationen und so beschäftigt hat und dachte, das ist ein spannender Punkt. Und mit Henry David Thoreau, weil der einfach für Kabat-Zinn und so wichtig ist und auch in Amerika wichtig ist. Das interessante Moment ist, dass sie denken beides zusammen. Politische Freiheit denken sie zusammen mit individueller Freiheit. Aber die haben immer den Move zu sagen, wir sind jetzt in einer Demokratie und wir sind frei sozusagen und jetzt, in dem nächsten Schritt, geht es darum, wirklich frei zu werden. Das heißt, es kippt eine äußere Freiheit, erkennen sie an, und sie kippt dabei eine innere Freiheit. Und da kommt dann dieses Moment da rein, dass es dann einer Vergessenheit kommt, dass es diese gestaltende Freiheit, die politische, ja, ein kontinuierlicher Prozess ist. Nicht, was einmal erreicht war, würde ich sagen, ist das der Fehler daran.

Jacob:

[57:18] Sondern dass das immer wieder und immer wieder aktualisiert werden kann. Und dann, das war jetzt der Aha-Moment von mir, dass ich Hannah Arendt ein bisschen gelesen habe, und sie massive Kritik an diesem Verständnis innerer Freiheit übt. Da gibt es mehrere Kritiker dran, aber sie hat eine sehr interessante Kritik daran und sie deutet, und dem schließe ich mich dann an, dieser ganze Bereich von innerer Freiheit, die Sehnsucht und Freiheit, der ganzen Diskurs darum, obwohl sie es sehr unklar macht, das ist so ziemlich von ihr in den Raum gestellt, aber als Argument doch sehr

überzeugend, als eine Flucht von erlebter Unerfreiheit. Also sie sagt, wenn ich es sozusagen frei übersetze, Wenn ich diese Welt, wie du es gerade gesagt hast, als komplett gegeben wahrnehme oder als apolitisch oder einfach physikalisch gegeben.

Jacob:

[58:06] Und ich mich dem momentan ausgesetzt fühle, dann ist es klar, dass man sich die Freiheit im Inneren sozusagen reinverschiebt. Wenn ich Handlungsfreiheit oder Freiheit, mich zur Freiheit sehne, aber sehe, in der Welt ist sie wirkungslos, hat keinen Gegenstand, dann bin ich es, in dem sie sich kommuniziert. Und das hat mich sehr interessiert. Da habe ich gesagt, okay, dann wäre doch mein Gedanke eher diesen Impuls nach mehr Freiheit, den der Achtsamkeitsbewegung ist, den kann man ja dann bejahen. Und gleichzeitig dieses Kippen in die innere Freiheit als eine Flucht vor äußerer Unfreiheit, genau als das zentrale Problem zu sehen und dann als Lösung davon eben nicht zu sagen, oh, das ist blöd oder nicht, sondern dann zu fragen, ja, aber woran liegt es eigentlich, dass die Welt allzu ungestaltbar erfahren wird? Dann ist man auf einmal in einer politischen Frage drin. Das lag ich nur vor und ich bin da nach wie vor auch total überzeugt von, das ist natürlich überhaupt nicht die Lösung von einem Problem, Aber nach einer Art, worüber geht dann sehr stark diese Townhards oder diese Bürgerinnenräte oder so, weil es dann um die Frage geht und sagt, ja gut, Freiheit muss doch eigentlich sein, dass wir uns gemeinsam darüber Gedanken machen können, in welcher Welt, in welcher geteilten Welt wir leben möchten. Eine geteilte Welt kann natürlich verschieden sein. Es kann ein Betrieb sein, es kann eine große Welt, ein ganzes sein, aber das hängt ja in ganz verschiedenen Nebenden an. Und wenn ich, das wäre Ihre These und ich glaube, da ist sehr viel dran. Wenn ich mitgestalten kann, wie meine Arbeitsbedingungen sind.

Jacob:

[59:28] Dann hat das eine ganz eigene Kraft von Freiheit und Selbstwirksamkeit. Vielleicht hat man ja immer noch was zu meditieren, aber dann ist die Meditation nicht mehr die Kompensation davon.

Kathrin:

[59:37] Also nur, um das noch einmal kurz zusammenzufassen, weil das ja total wichtig ist, zu sagen, ich finde es super einleuchtend und Und es entspricht absolut meinem Gefühl. Also ich habe das noch nie so gedacht, aber es ist immer mein Gefühl gewesen, zu sagen, wie soll man sagen, die Fokussierung auf die innere Freiheit ist schon eine Reaktion auf die Erfahrung einer äußeren Unfreiheit beziehungsweise einer äußeren Ohnmachtserfahrung vielleicht, was die Gestaltbarkeit meiner Welt angeht. Und deshalb sage ich, naja, ich ziehe mich zurück. Ich nenne das immer die Souveränitätsgeste und sage halt, ich werde in mir souverän, wenn ich das Außen schon nicht ändern kann. Und das ist ein Punkt, der dann politisch schwierig wird, weil er zum einen eine Ohnmachtserfahrung beinhaltet, dann Ohnmacht weiter trägt, also nach Außen ja nicht verändert und dadurch politisch, da kommen wir auch noch drauf, natürlich auch gefährlich ist für die Demokratie. Richtig zusammengefasst?

Jacob:

[1:00:36] Ja, ich muss auch sagen, ich finde den Gedanken, ich schiebe den ja sehr auf Hannah Arendt sozusagen. Ich finde den sehr einfach, aber ich habe ihn auch so noch nicht in dieser Klarheit gedacht. In der Zivilenheit, Freiheit, wie heißt denn dieser kleine kurze Aussatz? Das habe ich jetzt gerade, gegessen, aber gleich in der ersten Seite kommt so diese Nachbemerkung und die ist ja komplett hingegeben. Und das ist ja sozusagen Alltagstrivi, kann man das ja sehen, wenn man als Kind irgendwo aufwächst und so merkt, oh, es ist da nix und so, dass man sich sozusagen ein bisschen in sich selbst zurückzieht und anfängt, Computer zu spielen. Also solche Dinge, das sind ja sogar ganz, da gibt es doch diesen Echtzeitalter, finde ich, wird das auch schön beschrieben. Das sind nicht ganz viele Beispiele, wo man das eigentlich so, stimmt, da ist was dran. Aber es ist natürlich genauso, kann man das dann immer weiter ausdehnen, wenn politische Mitgestaltung zwar immer sozusagen eingefordert wird, aber man sich genau fragt, wie ist die denn eigentlich konkret? Wo sind denn die Orte? Oder wie sind denn die Hürden? Dann kann man sagen, ja, vielleicht muss man da eher hinschauen. Für mich dreht das die Perspektive, wie man auf die Probleme schaut. Und genau, das Daumen fand ich den sehr wichtig.

Kathrin:

[1:01:37] Nee, da stimme ich zu. Und das bedeutet ja dann auch, dass wir eigentlich die Sensibilität dafür stärken müssen. Das beschreibst du in dem Buch auch, dass Hannah Arendt irgendwie sagt, frei sein können Menschen nur in Bezug aufeinander und dass wir einfach auch sensibel dafür werden müssen, das ist das, was ich vorhin eingeworfen habe, diese Strukturblindheit, dass unsere Welt politisch durchzogen ist. Das schreibst du auch, die Höhe der Bordsteinkanten, die Öffnungszeiten der KITAS, ich wohne auf dem Land, wie oft die Busse fahren oder nicht, all das ist politisch gemacht und das müssen wir nicht als ungestaltbar wahrnehmen, sondern das können wir gestalten. Aber da ist halt die Erfahrung der meisten Menschen eine andere. Also die sagen, die da oben machen eh, was sie wollen. Und die sagen dann eben, naja, ehe ich mich mit europäischer Klimapolitik auseinandersetze, fliege ich halt nicht oder gestalte meinen Garten bienenfreundlich. Das habe ich wenigstens selber in der Hand. Nicht, dass es falsch wäre, aber dass dieser Rückzug so ist. Also da ist ja dann tatsächlich, und deshalb verbindet sich das vielleicht mit dem neoliberalen Deregulierungs- und Privatisierungserfahrung, das Leben ist ja schlechter geworden für die meisten Menschen, was Gesundheitssystem, Bildungssystem, die Bahn und alles angeht, dass man sagt, naja, ich habe ja gar keinen Einfluss, die da oben machen, was sie wollen, also dass da so eine ganz tiefe Ohnmachtserfahrung drin steckt.

Jacob:

[1:03:02] Ja, das ist auch, da maße ich mir jetzt auch noch keine klare Lösung für zu haben, sozusagen. Das ist aber, das ist so. Das habe ich auch nochmal nachgelesen. Steppen Mauer, der jetzt hat, so gemeint, dass er auch genau dieses Gefühl der Ohnmachtserfahrung deutlich zunimmt empirisch gesehen in seinen Daten.

Jacob:

[1:03:18] Und ich glaube, da sind wir beim Pudelskehren. So, die Frage ist, wie kommt man da raus? Das müsste ein eigenes Buch werden. Aber ich kann ja nur die Welt auch als gestaltbar wahrnehmen, wenn ich weiß, wo sind die Hebel, um sie zu gestalten. Und wenn ich zum Beispiel, ich arbeite jetzt im Landtag, bin in Landespolitik verpeiert eigentlich auch. Für mich war bis dato Landespolitik, ich

wusste überhaupt nicht eigentlich, was Landessache gemacht wird. Für mich war medial repräsentiert, aber auch in der Schulbildung gab es eigentlich sowas wie, gab es den Bund. Aber mir hat auch das komplette politische Wissen gefehlt, wie eigentlich eine Welt politisch strukturiert ist. Also ich sehe das, da glaube ich, also da fängt es an schon. Das ist auch schon ein massives Bildungsdefizit, dass wir gar nicht wissen genau, wo werden eigentlich wie Entscheidungen getroffen. Und das ist vielleicht zuwassal gedacht, aber ich glaube, dass das extrem relevant ist. Weil wenn ich nicht weiß, dass es einen Unterschied gibt zwischen Landesstraßen und Bundesstraßen oder so, dann weiß ich natürlich auch nicht genau, wer dazu verantwortlich ist, wer sich dafür rechtfertigen muss, wen ich ansprechen muss, wo ich mich beschweren kann und darf oder einfordern muss, dass das passiert. Das ist zum einen. Also ich glaube auch wirklich, dass es da ein großes Defizit gibt. Und ich weiß, das liegt vielleicht noch ein bisschen besser, aber der politische Unterricht zum Beispiel, glaube ich, ist extrem defizitär. Weil er überhaupt nicht vorbereitet auf diese massiv komplizierte, durchstrukturierte Welt. Weil ich glaube tatsächlich, wenn man, zum Beispiel, es gibt dieses große Buch jetzt Revolution und Demokratie von Bernd Rührig und so. Da ist jeder ganz stark im Muss verzichten und so.

Jacob:

[1:04:46] Ich glaube, es kann nämlich auch entlasten und die Ohnmachtserfahrung wegnehmen, wenn man genau versteht, weshalb die Handlungen so wirken, wie sie wirken. Also auch das kann sozusagen eine Selbstermächtigung sein, wenn ich weiß, ich mache nicht irgendwas, was eigentlich gar keinen Effekt hat, weil ich glaube, das kommt ja auch zusammen. Ich verzichte, die Welt wird trotzdem nicht ändern, also habe ich keinen Effekt. Also das ist das Erste. Das Zweite, Ich bin eben ein großer Fan von dieser Bürgerinnenbeteiligung. Also auf verschiedenen Ebenen, diese Bürgerinnenräte. Dass es ein Problem gibt, und ich glaube, auf Bundesebene ist das zu groß, wird jetzt zur Ernährung gemacht, dass Leute gelost werden und sagen, jetzt setzen wir uns zusammen und wir überlegen jetzt, was es für Lösungen dafür gibt. Und dann wird man als Bürgerin sozusagen die Pflicht genommen, zu diskutieren, zu sprechen, Argumente auszutauschen und Kompromisse zu finden. Das wird natürlich nicht ein Bürgerinnenrat das lösen, aber wenn das als System, wie man weiter nach unten durchsiegt hat, ist das, glaube ich, extrem interessant. Da hängen tausend Probleme mit, aber das ist natürlich auch in der ganzen Demokratieforschung gerade ein Riesenthema. Das nächste ist zum Beispiel, das ist etwas ganz Konkretes, ich will auch nicht zu sehr parteipolitisch da Werbung machen, aber zum Beispiel die Beteiligung bei Energiewenden, ganz konkrete Dinge. Wenn dir Windräder hingesetzt werden, von denen du nichts hast, die einfach da hinstellen, du weißt gar nicht für was. Naja, klar, dann musst du im Großen denken, oh ja, die Energiewende ist wichtig und so weiter. Was anderes ist, wenn man sagt, hey Leute, habt ihr Bock, dass da Windräder stehen? Ihr kriegt eine Beteiligung von so und so viel Prozent. Das heißt, das ist von euch eine Einnahmequelle und dann verdient ihr sozusagen daran, dass bei euch ein Windrad steht.

Kathrin:

[1:06:11] Oder die Gemeinde verdient.

Jacob:

[1:06:13] Oder die Gemeinde.

Kathrin:

[1:06:14] Plötzlich gibt es Bibliotheken und Kitas und Gemeindeschwestern, die rumfahren und so weiter.

Jacob:

[1:06:20] Das sind für mich Gedanken, wo man versteht, dass man selbst mit ins Boot geholt wird. Das ist sozusagen ein Zitterpunkt.

Kathrin:

[1:06:28] Also ich bin einerseits völlig bei dir und andererseits habe ich einen Kritikpunkt, den du eigentlich selber adressierst in deinem Buch, nämlich, dass es ja um harte ökonomische Interessenskonflikte geht. Und da können BürgerInnenräte schöne Dinge sich überlegen und bestimmt auch kluge Dinge. Das hat man auch erlebt in Frankreich. Die müssen dann aber auch umgesetzt werden. Und im Grunde genommen heißt es ja dann... Wir haben jetzt nicht über die Pflegekräfte gesprochen. Das hattest du auch als Beispiel in deinem Buch, dass man sagt, wenn die jetzt alle resilienter werden, dann kriegen die halt auf die Schicht noch was draufgepackt. Und dann müsste man eigentlich sagen, keine Konzerne als Pflegeheimbetreiber statt Resilienztraining. Man müsste sagen, keine Kerosinsubvention statt Flugscham. Und man müsste sagen, Reichensteuer für mehr Staatseinnahmen statt Achtsamkeitstipps für ausgebrannte Lehrkräfte. Und dann ist man ja tatsächlich in einer wirklich harten ökonomischen Auseinandersetzung. Und ich glaube, dass die nicht geführt wird, führt halt auch für Hohenmachterfahrungen.

Jacob:

[1:07:28] Ja, das kann gut sein. Also, ich würde bei dem Punkt inhaltlich total mitgehen. Ich glaube, genau, meine Dinge, die ich mir entwickle, ist von dem Freiheitsbegriff her, wo ich denke, wie könnte eigentlich politische Freiheit, dass das natürlich ein harter Kampf um Interessen ist, der ist da, sozusagen, den kann man auch nicht wegsehen. Oder, dass wie den bürgerreiten Frankreich dann das überhaupt nicht umgesetzt wird. Genau, es ist auch natürlich ein demokratisches Problem, die sind nicht gewählt und so, dann muss man sich über, das ist wieder sehr kompliziert, Aber das führt natürlich dann wieder zur Ohnmachterfahrung, wenn ich sage, geil, ich würde praktizieren, aber dann wird trotzdem das nicht umgesetzt. Das kann natürlich auch nicht sein.

Jacob:

[1:08:05] Als dass dir vielleicht mehr Klassenbewusstsein oder sowas, das ist ja das letztlich, was bei dir hinführt dass man sagt, und das würde ich durchaus das habe ich in meinem Buch nicht so stark gemacht weil ich, das nicht nur einfach proppen wollte sozusagen oder das wahrscheinlich mehr durchdenken ausführen müsste, aber das ist natürlich die Konsequenz davon, wenn ich merke, dass die Welt politisch gestaltet ist, und wie ich arbeite ist nicht einfach so weil ich mir das ausgesucht habe, sondern dass es bestimmte Verhältnisse sind, die ich lebe die ich da mit anderen teile, Ist natürlich der Schritt dahin, dass man sagt, okay, Gewerkschaften sind vielleicht doch eine ziemlich

gute Idee, die vielleicht kollektiv entscheiden, okay, es gibt ein Recht auf einen Feiertag oder weniger Arbeit und so. Dass das der Schritt dann dahin ist, wieder in kollektiveren Identitäten zu denken oder Interessensvertretungen, ich glaube, das ist ganz notwendig. Und das ist dann nicht die Aufgabe von Freiheit, sondern es ist eigentlich dann der Ausdruck für etwas zu streiten miteinander. Also ich will da deine Punkte gar nicht rausreden, aber zu sagen, man braucht das nicht, also was hattest du gesagt? Keine Nachbarung, keine Kursen, sondern Reichensteuer. Dann bin ich politisch genau unterstützt auf dem Faktat.

Kathrin:

[1:09:17] Meine Idee war, du hattest ja einen sehr, sehr tollen Punkt, über den wir jetzt noch gar nicht gesprochen haben, Den ich einleuchtend fand, ist zu sagen, nach all deinen Überlegungen über Freiheit und Achtsamkeit zu sagen, Achtsamkeit gehört in die private Sphäre. Also ein Freund, der Stress hat, dem kann ich, wenn ich gerne Ratschläge erteile, gerne sagen, meditiere. Aber eine Kultusministerin, der die Lehrkräfte weglaufen, die kann nicht sagen, meditiert doch, sondern die muss sich darum kümmern, dass es Schulklos gibt, dass es kleinere Klassen gibt, dass die Heterogenität in den Klassen angesprochen wird und so weiter. Also die hat ein Riesefeld. Die sagt dann aber natürlich, na mir sind ja auch die Hände gebunden, die Kultusministerin. Die sagt, der Finanzminister gibt mir kein Geld oder die Kassen sind sowieso leer. Und da sind wir dann auch bei dem Thema Staatseinnahmen. Wo kommen die eigentlich her? Und so kam ich auf die reichen Steuer statt Achtsamkeit. Was ich einen super Punkt von dir fand und der, glaube ich, mich auch so wütend gemacht hat, ist diese Vermischung von Achtsamkeit in der privaten und der öffentlichen Sphäre. Dass ich sage, Privat macht Sinn, aber die Kultusministerin kann nicht von ihren Lehrkräften verlangen, zu meditieren, weil die Arbeitsbedingungen so schlecht sind.

Jacob:

[1:10:24] Ja, genau. Das ist auch der Zersuch, den ich probiere, dann einzuziehen, ist eben, dass ich sage, Freiheit müssen wir öffentlich denken. Und das ist eigentlich der Move, den ich da mache, das ist eigentlich die Gestaltung unserer Gemeinschaften welt. Und wenn ich öffentlich, um die eine bessere Welt streitet, dann muss ich so sprechen, dass es eine Sprache ist, die verständlich ist allgemein und sich darum dreht, wie die zweite Welt gestaltet und verbessert wird, zum Beispiel Arbeitsbedingungen. Wenn ich während die öffentliche Saison nutze, um auf das Individuum zu verweisen, dann würde ich sagen, und das macht die Machtzerkeit, würde ich denken, dann missbraucht sie die Öffentlichkeit, um Probleme auf das Individuum abzuwälzen. Daraus folgt nicht, dass es sinnvoll sein kann, im privaten Modus Machtbarkeit zu lügen. Da muss ich mich nicht unbedingt beschäftigen. Das ist völlig legitim und kann sogar auch sinnvoll sein, nach meiner Meinung nach, vielleicht. Aber man muss immer diese Grenze ganz genau wagen. Und sobald man mehr, dieses ist ja kein erfundenes Beispiel, das war ja in den Empfehlungsstrichen der Kultus-Sendisse, Konferenz wurde definiert. Und das ist einfach eine Grenzüberschreitung, die einfach überhaupt nicht geht. Und da muss man dann genau diese Strichlinie sitzen und die Öffentlichkeit als das verteidigen, finde ich, was sie sein sollte, nämlich um wirkliche Problemlösung von strukturellen Problemen zu diskutieren. Genau.

Kathrin:

[1:11:43] Und dann setzt sich ja die politische Ohnmachtserfahrung eigentlich in die politische Welt fort. Wenn eine Bundesministerin sagt, ich habe aber nicht die Mittel,

Jacob:

[1:11:51] Meine Lehrkräfte, drehe ich mich schon so auf, dass das Mikro umfällt.

Kathrin:

[1:11:56] Aber ich glaube, den Punkt haben wir jetzt auch klar gemacht. Ich habe noch zum Ende unseres Gesprächs eigentlich noch zwei Punkte. Die eine nämlich, du bist jetzt nach Promotion und Elternzeit, du hast es gerade gesagt, in die Landespolitik gegangen und ich habe mich schon gefragt, ist es eine Reaktion auch auf deine Beschäftigung mit Achtsamkeit und der Frage der Gestaltbarkeit der Welt? Also ist das ein Versuch zu sagen, ich gestalte die Welt jetzt politisch mit?

Jacob:

[1:12:26] Würde ich, ja, also ich muss sagen, ich war immer politisch interessiert, total. Sonst hätte ich auch nicht Soziologie und Gesellschaftstheorie und diese Sachen studiert. Das war immer voll da, das Interesse. Aber ich glaube, es war irgendwie nicht so ganz verbunden. Also es war auch genau, ich fand es spannend und so und das andere fand ich auch spannend. Wie jetzt Alkido, Erksamkeit und so all diese Sachen. Aber ich habe die Verbindung nicht so gesehen. Ich glaube schon, dass, wie wir es jetzt mit Hannah Farram so gesagt haben, dass es da eigentlich eine Verbindung gibt und man die Bedeutung neu justieren muss. Wenn wir sagen, okay, vielleicht hat das dann, das eine ist noch ein schönes Interesse oder so, aber das, was ich eigentlich damit erreichen will, das ist eigentlich der falsche Ort da, sondern vielleicht ist die Energie doch besser aufgehoben im Kalypsischen. Ich sehe das aber gar nicht so, es wäre auch ein bisschen partierisch, ich habe ein Buch geschrieben und dann habe ich gesagt, oh, ich muss jetzt da hin, sondern das war schon immer da ein Fresse, ich hatte auch immer Lust drauf, aber es ist natürlich auch rein praktisch gesehen wieder, die Erfahrung natürlich von Wissenschaft, ob man sitzt in seinem Büro, Man schreibt ein Buch, ein paar lesen, das ist ein paar auch nicht. Das heißt, da gibt es ja auch genau diese Frage, wie trägt man eigentlich bei der Gestaltung der Welt? Also es könnte auch sein, wenn man nicht über Achtsamkeit promoviert hätte oder so, aber durch diese reine praktische Erfahrung der Zurückgezogenheit in Wissenschaftliebungen auch dazu gehört hätte. Also ich will da den Pathos ein bisschen rausnehmen, aber es ist vielleicht kein Zufall, selbst noch so hochgeschrieben, dass es das schon verstärkt hat.

Jacob:

[1:13:47] Und dabei ist es natürlich, ich überlege die ganze Zeit, ob ich jetzt die nächste Buch über Politik schreiben muss, weil die Frage geht ja genau weiter. Es ist ja nicht so, dass man denkt, okay, jetzt ist es in der Politik und dann hat man auch einmal die krasse Gestaltungsmacht. Die Grundfrage bleibt ja nur auf anderer Ebene.

Kathrin:

[1:14:02] Und dann habe ich noch eine letzte Frage an dich, weil du beschreibst ja dein Buch als Versuch, Besonnenheit in die Arena der Achtsamkeit zu bringen. Wir haben ja am Anfang gesagt, es gibt diesen Lärm, die einen verheißen, große Versprechungen, die anderen kritisieren die Versprechungen. Und du sagst, das, was wertvoll ist an der Achtsamkeit, wird vom Lärm um sie verdeckt. Und wenn wir jetzt über all diesen Missbrauch oder die Co-Entwicklung gesprochen haben, was ist wertvoll an der Achtsamkeit und sogar in deinem Buch sagst du, es gibt eine Take-Home-Message. Was wäre die Take-Home-Message, was in dieser Diskussion, die wir gerade geführt haben, die Achtsamkeit nicht zerstören soll?

Jacob:

[1:14:42] Take-Home-Message ist das, was ich vorhin, was wir schon ausführlicher gesagt haben, ist eigentlich dieser krasse Gedanke, meiner Meinung nach, von Hannah Arendt. Dass wir immer, wenn wir dieses Gespür haben, die Freiheit, wo es da hingeführt wird, dass wir dann eher fragen müssen, okay, wo ist sie eigentlich blockiert in der Welt? Das heißt, die Energie eigentlich auf eine gesellschaftliche oder politische Analyse zu richten, ohne damit zu sagen, dass die Privatsphäre, was ist ja auch Hannah Arendts Punkt, in der man bestimmte Sachen machen kann oder auch nicht, delegitimiert wäre. Das ist das eine Ding und sich dann eigentlich mit der Grundfrage zu beschäftigen, was können wir eigentlich tun, um diese politische Sprachlosigkeit oder die politische gesellschaftliche Ohnmachtserfahrung zu verändern. Oder was kann ich auch konkret dazu dann beitragen, Gewerkschaft beitragen oder was auch immer. Oder ein Verein oder so, keine Ahnung, dass der SPD spricht, aber wir haben da wahrscheinlich auch einen Punkt, weil man da mit Menschen zusammentrifft, die vielleicht andere sind und man trotzdem diskursiv sich zusammenkommen muss und so. Da gibt es spannende Punkte.

Jacob:

[1:15:42] Was ich meine mit der, was Wertvolles verdeckt. Also ich glaube schon, kraftvolle ethische Ideale in der Achtsamkeit, würde ich sagen, die vielleicht uns auch ansprechen. Die hat man vielleicht auch in anderen Sachen, die Leute wie Yoga machen oder so. Und ich glaube tatsächlich, ich mache da so drei Dinge, das ist eher so skizzenhaft, mache ich das zum Schluss, weil ich da auch gar nicht mehr so viel beschäftigen will, weil ich will das eigentlich von der Achtsamkeit lösen wird, diese Ideale. Also die drei Dinge sind zum einen diese wirkliche, das war Machtsamkeit 2, die Begutsamkeit, dass dieses Weltverhältnis von Begutsamkeit gegen ein instrumentelles Weltverhältnis, glaube ich, wird in der Erfamkeit thematisiert und ich würde denken, dass das etwas ist, was sozusagen das Leben gelingender machen würde und auch die Welt zu einer besseren. Aber das hätte natürlich, wenn man sagt, das ist wirklich ein ethischer Wert, dann müsste man auch Pflege und so weiter anders strukturieren oder Arbeitsalltage, dass man mit seinen Kindern oder sowas eben mehr Zeit behutsamlich umgehen kann, weil man nicht in so einem ökonomischen Zeitdiktat steht. Also das ist der Move, den ich dann probiere. Wenn dieses Ideal der Behutsamkeit, selbst im Weltbezug, wichtig ist, dann müssen wir aber gucken, wo wird der Systematisch strukturell untergraben und was gelästigt dagegen tun.

Jacob:

[1:16:49] Das andere ist, dass sehr zeitaktuell, würde ich sagen, dass in der Achtsamkeit diese Offenheit oder diese Emphase der Gegenwärtigkeit, das mit einer wahnsinnigen, eigentlichen,

zuversichtlichen Haltung einhergeht. Und ich finde, Zuversicht ist nicht, das ist so eine Helle-Schöne-Philosophin, die schreibt darüber, das ist ja nicht, das wird alles gut, Optimismus, sondern dass man eine Zuversicht stärkt, dass auch wenn es schwieriger ist und die Krise ist, die Zukunft gestaltbar ist. Und das ist sozusagen auch ein Ideal, weil ich denke, gut, das muss man nicht in der Achtsamkeit bündeln. Man muss eben gucken, dass das an sich ein sehr erstrebenswertes Zustand ist. Und da kommt man aber auch dann wieder hin, wie können wir die Gesellschaft so gestalten, dass wir mehr Offenheit wieder haben im Diskurs oder in der politischen Gestaltung. Und das Dritte, das fand ich immer am spannendsten, ist eher das kulturelle Argument, nenne ich Durchkreuzung. Und das ist recht philosophischer, wie auch immer, auf jeden Fall, dass ich denke, dass Achtsamkeit interessante Variationen macht, eine Digitalisierung, die wir haben in unserer Welt. Und das ist die Abwertung von Lehrerzeit des Nichtstuns und auf der anderen Seite die Aktivität des Konsums des Aktivistischen.

Jacob:

[1:17:56] Und die Gelassenheit, die mit der Achtsamkeit ja verbunden ist, ja eigentlich, was heißt eigentlich, es gibt Formen, oder man kann sich zumindest diesen Fragen stellen, da ein anderes Weltverhältnis setzt, was, ich glaube, Radnorosa eher mediopassiv oder so nennt. Also das Neues ist, das schwer zu kreifen ist aus der westlichen Dichotomie heraus, aus der kapitalistischen Dichotomie. Entweder es gibt Stillstand oder es gibt Innovation. Entweder du bist Faulenzer oder du bist Leistungsträger sozusagen. Das ist ein interessantes Weltverhältnis. Was anders ist, was auch überhaupt nicht auf Achtsamkeit beschränkt sein muss. Aber was ich sozusagen spannend finde. Auch Reckwitz zum Beispiel in seiner Fingularität schreibt auch über Nicht-Wachzeug-Halter. Bei ihm geht es über chinesische Ästhetik, die eine spannende ästhetische Variation macht zwischen Wiederholung und Monotonie. Und das glaube ich schon, dass das so spannend ist. Das ist vielleicht auch das, wenn man Aikido macht oder so, spannend, diese Wiederholung. Das hat doch bei einem ganz anderen Wert. Das hat etwas, sozusagen. Und das finde ich ein kulturelles... Ideal, mit dem man sich beschäftigen kann.

Kathrin:

[1:18:54] Das heißt, in dem Lärm um die Achtsamkeit nicht alles rausschmeißen, was an ihr wertvoll für uns sein kann und wo wir hinterher spüren können dann tatsächlich und sie ein bisschen ernst nehmen.

Jacob:

[1:19:09] Ja, für mich ist es eher so, dass ich denke, okay, wenn jemand aufs Land zieht, das mache ich glaube ich auch als Beispiel, dann natürlich macht er dann Erfahrungen und sieht vielleicht die Welt anders, weil er sieht, aha, interessant, wie wichtig ein Daseinsversorger ist oder wie ein guter ÖPNV ist oder so. Vielleicht aber auch, was man sagen muss, wie wichtig Spritpreise sind. Nicht, dass man immer gleich diesen grünen Blick darauf hat. Und so würde ich das auch eher sagen, bei mir, durch meine Beschäftigung mit 18.5, gab es einen Lernprozess und ich habe da auch neue Perspektiven aufgenommen, wie ich jetzt mit diesen drei Beispielen da meinte, die Kreuzen und so. Natürlich gar nicht sagen, dass alle Leute das machen sollten, weil sie dadurch lernen, dass es eine Alternative gibt zwischen Stillstand und Innovation. Sondern eher einfach als tatsächlich einen

individuellen Lernprozess, der an mir jetzt auch wäre, den zu politisieren als Begriff. Ich habe gar kein Interesse daran, Empfehlung für Achtsamkeit auszusprechen. Das liegt mir fair.

Kathrin:

[1:20:03] Nee, das habe ich auch so verstanden. Ich fand es aber schön, weil mir hat das auch gut gefallen. Ich tendiere ja auf diese andere Seite, auf die Seite der Kritik der Achtsamkeit. Dafür werde ich natürlich oder der Podcast kritisiert und an der Kritik ist was dran. Und da jetzt so differenziert darauf zu gucken, das hat mir persönlich total gut gefallen.

Jacob:

[1:20:19] Also ich würde auch noch mal dazu sagen, ich supporte mich mittlerweile auch sehr stark im Team Kritik. Ich glaube, ich schreibe es sogar an einer Stelle im Ultra-Blog. Also ich finde, man kann sie nicht laut genug eigentlich kritisieren beziehungsweise nicht scharf genug, so würde ich es gleich sagen.

Kathrin:

[1:20:31] Das finde ich jetzt natürlich super, aber nicht derzuletzt hast du die Achtsamkeit, finde ich, oder das, was drin hier steckt, gerade ja auch nochmal gerettet oder die Momente aufgezeigt. Also dann ganz vielen Dank, Jakob, dass du hier warst, dass du dir die Zeit genommen hast und ich freue mich sehr, wenn dann dein Buch erscheint und bin gespannt, Was es für einen Weg nimmt und ich drücke dir fest die Daumen und wünsche dir alles Gute für dich und dein Buch.

Jacob:

[1:20:52] Ja, danke schön. Das hat mir auch sehr viel Spaß gemacht. Es ist ja immer sehr anders, das zu schreiben und dann nochmal darüber sprechen, nachzudenken.

Kathrin:

[1:20:59] Und die Menschen, die an Fragen zu erleben, ne?

Jacob:

[1:21:02] Ja, genau, auf jeden Fall.

Kathrin:

[1:21:03] Und ich hoffe, dass ihr trotz des bescheidenen Sounds die beiden großen Thesen genauso spannend findet wie ich. Erstens, dass der Boom der achtsamen Innerlichkeit als eine Reaktion auf eine politische Ohnmachtserfahrung verstanden werden kann. und zweitens, dass Achtsamkeit hilfreich und gut in der privaten Sphäre sein kann, aber in der Sphäre der Öffentlichkeit nichts

verloren hat. Das finde ich wirklich eine sehr erhellende und hilfreiche Differenzierung. Wie immer verlinke ich euch in den Shownotes Hinweise auf Namen, Begriffe, Personen, Bücher und natürlich auch auf das Buch von Jakob Schmidt. Und in der Juli-Ausgabe ist dann endlich mal wieder eine Frau hier zu Gast, Ruth Seliger. Alle, die sich mit den Themen Führung und Organisationsentwicklung beschäftigen, kennen sie. Sie ist bekannte und erfahrene Organisationsberaterin, Gründerin von Train Consulting, Mitbegründerin der NGO Community for Change und Autorin mehrerer wichtiger Führungsbücher wie etwa Das Dschungelbuch der Führung, Positiv Leadership oder Einführung in die Großgruppenmethode.

Kathrin:

[1:22:01] Angefragt als Gesprächsgast habe ich sie aber wegen ihres allerneuesten Buches. Systemische Beratung der Gesellschaft, Strategien für die Transformation heißt es. In diesem Buch verbindet Ruth Seliger ihre tiefgreifende systemische Kenntnis über Veränderungsprozesse mit der gesellschaftlichen Notwendigkeit, Ökologie, Ökonomie und Demokratie zu transformieren. Ja, nun wirklich keine leichte Aufgabe. Und sie zeigt Strategien auf, wie die Energie für diese notwendige Transformation mobilisiert werden könnte. Und, so viel sei schon verraten, Achtsamkeit gehört nicht dazu. Bis dahin, euch allen eine gute Zeit.

Jacob:

[1:22:44] Das war Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Katrin Fischer.