

Intro

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

O-Ton Thomas Fuchs

Es wäre jedenfalls ein Missverständnis, die ursprüngliche Praxis der Achtsamkeit, wie sie aus der buddhistischen Lehre stammt, als eine Nabelschau zu betrachten, in der es nur um mich geht. Das ist ein Missverständnis, denke ich. Das ist ein sehr häufiges Missverständnis und vielleicht sogar auch ein naheliegendes Missverständnis, weil ich natürlich mich zurückziehe aus der Welt und zunächst mal ganz in mir bin. Aber dieses in mir ist eben eigentlich ein in meiner Leiblichkeit ankommen. Und meine Leiblichkeit ist nicht das Ich, sondern es ist eigentlich das Leben, das mich trägt und das mich auch mit der Welt verbindet. Und in der Leiblichkeit anzukommen, ist etwas anderes als mich, um mich selbst zu drehen.

Kathrin Fischer:

[1:01] Kann populäre Achtsamkeit Egozentrik und Narzissmus fördern? Vielleicht schon, sagt Thomas Fuchs und hält das dann aber für ein Missverständnis. Thomas Fuchs habe ich mir schon sehr lange als Gast für diesen Podcast gewünscht, denn er verbindet in einzigartiger Weise Philosophie und Psychologie und das ist kein Zufall. Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs hat Medizin, Philosophie und Wissenschaftsgeschichte studiert und ist seit 2010 Karl Jaspers Professor für Philosophische Grundlagen der Psychiatrie und Psychotherapie in Heidelberg. Außerdem leitet er die Deutsche Gesellschaft für Phänomenologische Anthropologie, Psychiatrie und Psychotherapie. Ich fände seine Forschung faszinierend, weil er den abendländischen Dualismus von Körper und Geist überwindet. Dafür wurde er 2023 mit dem Erich-Fromm-Preis ausgezeichnet. Und mit diesem Preis werden Menschen geehrt, die Hervorragendes für den Erhalt oder die Wiedergewinnung humanistischen Denkens und Handelns geleistet haben.

Kathrin Fischer:

[2:02] In Thomas-Fuchs-Forschung spielt die Umwelt des Menschen eine zentrale Rolle und das interessiert mich deshalb, weil sich in den populären Achtsamkeitsströmungen sehr viel darauf fokussiert, die psychische und mentale Innenwelt zu regulieren. Die Außenwelt spielt nicht so eine Rolle. Führt das zu mehr Einsamkeit, Egozentrik, Passivität und einem Mangel an Empathie? Darüber habe ich mich mit Thomas Fuchs in einem, wie ich finde, leider viel zu kurzen Gespräch unterhalten. Eingestiegen sind wir ins Thema mit der Angst. Denn bei mir steigt die Angst angesichts der politischen

Entwicklung beinahe täglich. Euch trotzdem viel Freude und Erkenntnis mit dem Gespräch. Ja, herzlich willkommen Thomas Fuchs. Schön, dass Sie da sind.

Thomas Fuchs:

[2:45] Freue mich bei Ihnen zu sein, Frau Fischer.

Kathrin Fischer:

[2:47] Ja, wir haben uns verabredet über das Gefühl der Angst zu sprechen und dann im weiteren Verlauf auch grundsätzlich über die Frage, was Gefühle sind, welche Funktionen sie haben und ob man sie so einfach verändern kann, wie das so in manchen Achtsamkeitsratgebern behauptet wird. Aber wir wollen mit der Angst einsteigen. Und das hat einen ganz konkreten Grund. Mir geht es so wie sehr vielen anderen Menschen im Moment, glaube ich, in Deutschland und vielleicht auch in ganz Europa. Ich habe angesichts der politischen Entwicklung tatsächlich zunehmend Angst. Angst vor Faschismus und Angst vor einem großen Krieg. Das führt dazu, dass ich mich einerseits bedroht fühle, andererseits ohnmächtig, weil ich überhaupt nicht weiß, was ich mit der Bedrohung mache. Soll ich fliehen? Wohin? Wann? Wie? mit wem, also es ist ja absurd irgendwie. Und ich wollte gerne diese Angst im Gespräch nutzen, dass wir konkret darüber sprechen, dass wir nicht so abstrakt bleiben. Und ich habe in Ihrem Buch gelernt, das, was ich gerade erlebe, also dieser Konflikt aus, ich fühle mich einerseits bedroht, aber ich weiß andererseits gar nicht, was ich damit mache. Ich bin ohnmächtig. Das ist ein ganz zentrales Kennzeichen von Angst.

Thomas Fuchs:

[3:50] Genau, Angst ist genau der Konflikt zwischen einer Bedrohung, die von außen auf uns eindringt und der Erfahrung oder dem Gefühl.

Thomas Fuchs:

[4:01] Ich kann nicht entkommen, ich kann nicht entfliehen. Also ein Konflikt, der sich bis ins Körperliche hinein, bis in die leibliche Erfahrung hinein manifestiert, als dieses Hin- und Hergerissensein zwischen einerseits weg, los, fort hier.

Thomas Fuchs:

[4:18] Und andererseits dem Gefühl der Ausweglosigkeit, ich kann eigentlich gar nicht weg, ich entkomme dem nicht, was da mich bedroht. Und das ist ein Konflikt, der diese

Spannung erzeugt, die die Angst zu unangenehm macht, der auch mit den entsprechenden körperlichen Gefühlen, Herzklopfen, Atemnot, Schweißausbruch einhergeht. Aber genau dieser Konflikt macht Angst aus. Angst ist eigentlich ja ursprünglich ein Reaktionsmodus, der entweder Flucht oder zum Angriff befähigen soll, bedeutet also eigentlich Aktivierung des Körpers und hat auch den Sinn und die Funktion, diese Aktivierung zu unterstützen. Also eigentlich will die Angst auf irgendetwas hinaus, aber für unsere Ängste insbesondere ist natürlich dann charakteristisch, dass es immer schwieriger wird, konkret, unmittelbar auf die Angst hin zu handeln. Wenn man in der Wildnis sich befindet und Angst vor einem Löwen bekommt, dann macht es schon Sinn zu flüchten oder aber Angriffsmöglichkeiten zu finden. Aber für unsere Ängste, wie Sie es jetzt gerade beschrieben haben, ist es sehr schwierig, so unmittelbar zu handeln. Und da entsteht halt dieses Konfliktgefühl im eigenen Körper und man kann jetzt gleichzeitig nicht richtig entkommen. Man kann auch nicht richtig etwas tun.

Thomas Fuchs:

[5:40] Was diese Angst auslöst, sind eben alle sehr ubiquitäre, also uns quasi überall umgebende Bedrohungen oder Aussichten auf Bedrohungen und das macht es so schwierig. Was können wir tun? Natürlich wie immer zunächst mal die Angst versuchen, da sein zu lassen.

Thomas Fuchs:

[6:04] Nicht um jeden Preis sie sofort zum Verschwinden zu bringen, sondern sie erst mal zu befragen. So, wovor genau habe ich denn eigentlich Angst? Was würde da geschehen? Was stelle ich mir da vor? Ich muss es mir ja nicht in allen Details ausmalen, aber vielleicht einen gewissen nüchternen Blick auf die möglichen Gefahren, das kann ja nicht schaden. Und dann werden wir meist feststellen, dass wir in der Angst das auch übertreiben mit den Katastrophengedanken, die wir da entwickeln. Also als ob es ständig die Katastrophe unmittelbar schon bevorstünde und nichts mehr zu machen wäre. Also das einen nüchterneren Blick auf die tatsächlichen Gefahren richten.

Thomas Fuchs:

[6:48] Dann überlegen, welche Möglichkeiten des Handelns habe ich trotzdem. Das ist angesichts der Gefahr von Krieg oder Faschismus, wie Sie sagen, vielleicht gering. Aber es gibt schon mal die Möglichkeit, sich mit anderen darüber zu verständigen, sich mit anderen zusammenzutun. Und das ist ja schon ein erster Schritt, dass ich mit der Angst nicht allein bleibe. Es gibt auch Möglichkeiten, angesichts dieser Ohnmacht, die wir da

empfinden, in eine zumindest irgendwie geartete Aktivität, in eine Tätigkeit zu kommen. Sei es nur, dass ich mich mit anderen verbinde und gemeinsam eine Aktion plane oder dass ich in eine Partei eintrete und da aktiv werde oder in eine andere Gruppe. Also mir scheint, immer wenn wir ohnmächtig werden und uns ohnmächtig fühlen, ist eine zumindest geringe, begrenzte, aber doch eben selbstwirksame Aktivität und eine entsprechende Erfahrung, ich kann ein bisschen was tun, ein ganz wichtiges Gegenmittel.

Thomas Fuchs:

[7:58] Also das sind die zwei Dinge, die ich zunächst mal empfehlen würde. Vielleicht auch noch hinzukommend eine gewisse Enthaltsamkeit, was die ständigen Doom-Nachrichten, Doom-Scrolling betrifft. Also eine gewisse Askese. Es kann auch nicht schaden, einmal ein paar Tage auf die Nachrichten zu verzichten. Gerade wenn sie so in unaufhörlicher Folge jetzt auf uns einprasseln, wie das die Trumpschen Dekrete ja auch geradezu beabsichtigen. Der Gedanke, die Menschen einfach mit solchen Nachrichten zu überfordern und zu fluten, der gehört ja geradezu zum Prinzip dieser Politik und wir sind dem so lange ausgeliefert, als wir uns dem auch tatsächlich aussetzen und das ist ja nicht unbedingt notwendig. Es geschieht ja nichts wesentlich anders, wenn ich mich jetzt ein paar Tage lang aus dieser Flut von schlechten Nachrichten mal verabschiede und später wieder zurückkehre. Also ich glaube, eine gewisse Hygiene, seelische Hygiene, was schlechte Nachrichten betrifft, die ist schon erlaubt und auch manchmal geboten.

Kathrin Fischer:

[9:14] Ich habe dann manchmal das Gefühl, dass ich den Kopf in den Sand stecke, so eskapistisch, wenn ich gar nicht mehr die Nachrichten wahrnehme oder so, dass das wie so eine Weltflucht ist und dass ich mir das gar nicht erlauben darf. Was sagen Sie dazu?

Thomas Fuchs:

[9:28] Ja, das würde ja bedeuten, dass sie schon, indem sie sich auf mehr ihr persönliches, privates Umfeld fokussieren, dass sie da eine Weltflucht begehen. Aber so ist es ja nicht, denn erstens bleiben wir ja von der Welt betroffen und es würde schon einen Rückzug in ein Kloster bedeuten, wenn sie sich von den Weltnachrichten vollständig verabschieden würden. Und zweitens ist ja die Möglichkeit, ein paar Tage für sich zu sein, keine Flucht. Es ist auch nicht etwas, was eine dringende Handlungsnotwendigkeit prokrastiniert oder aufschiebt, sondern es ist einfach ein Teil

von bei sich bleiben, das uns ja letztlich viel eher dann wieder zur Tätigkeit und zum Handeln befähigt. Die ständige Überforderung mit Nachrichten macht eher ohnmächtig, macht eher passiv. Also hat eigentlich den gegenteiligen Effekt. Insofern würde ich sagen, es ist durchaus erlaubt, sich für eine gewisse Zeit aus solchen politischen Ereignissen, Nachrichten zurückzuziehen.

Kathrin Fischer:

[10:41] Wir haben gerade gesagt, dass Sie auch einen nüchternen Blick empfehlen auf das, was da passiert. Und das ist auch was, was ich erlebe, was, wenn ich in der Angst bin, ja gerade nicht möglich ist. Also wenn ich manchmal nachts wach liege, passiert zum Glück nicht mehr so oft, ist am Anfang des Ukraine-Krieges und der Entwicklung öfter passiert. Dann male ich mir natürlich schreckliche Dinge aus, dass unsere Söhne in den Krieg ziehen müssen oder so Dinge. Also das ist ja dann, und meine Angst sagt mir dann, na ja, ganz unrealistisch ist es ja nicht. Also wenn wir eine Mobilmachung hätten wie in der Ukraine und man hat Kinder in dem Alter oder so, dann ist es ja nicht ausgeschlossen. Also meine Angst sagt mir dann, du bist jetzt gar nicht in der Krankenfantasie. Aber natürlich ist es schrecklich, sich vorzustellen, dass die eigenen Kinder in den Krieg müssen. Wie geht man mit sowas um?

Thomas Fuchs:

[11:33] Also die Nacht ist, wenn Sie das erwähnen, eine Situation, in der ich unbedingt diese Gedanken zum Stoppen bringen muss, also stoppen muss. Denn Liegen und im Dunkeln den eigenen Fantasien ausgesetzt zu sein, ist quasi die maximale Ohnmachtssituation. Und nicht umsonst wissen wir von psychischen Krankheiten und von Menschen mit Depressionen oder Ängsten, dass der fehlende Schlaf und das Hineingeraten in diese Angst- und Gedankenspiralen eine der wirklich kritischen Situationen ist. Also da hilft nur aufzustehen, konsequent etwas anderes zu tun und aus diesem Liegen im Dunkeln herauszukommen. Das ist einfach die Situation schon rein körperlich, passiv und nicht aktiv zu liegen und nach oben zu schauen und dann noch ins Dunkel, in dem sich die Geister und Gespenster besonders ausbreiten können über uns. Dem sollten wir uns nicht aussetzen, sondern aufstehen und lieber in Ruhe einen Tee trinken und sich versuchen abzulenken. Also das nur zu dieser Situation.

Thomas Fuchs:

[12:49] Was kann man sonst tun? Sie haben schon recht, die Gedanken sind ja nicht vollkommen unrealistisch und in der Regel ist es dann besser, sich natürlich nüchtern darüber klar zu werden, die Wahrscheinlichkeit ist gering und ich kann doch mit vielen

anderen Situationen ganz gut umgehen. Man kann aber auch durchaus sich mal eine wirklich schwierige, vielleicht sogar besonders schwierige Situation überlegen und sagen, sowas wie, Wie würde ich darauf reagieren? Was würde denn das konkret bedeuten? Würde es meinen Untergang bedeuten? Würde ich vollkommen scheitern? Oder kann ich mir vorstellen, auch mit dieser Situation, so schwer sie dann wäre, in irgendeiner Weise umzugehen? Meistens ist man, wenn die Situation da ist, gar nicht so ohnmächtig und unfähig, wie man es sich vorstellt. Ja, nur die Fantasie malt das so aus, dass man sich gleichzeitig auch die Katastrophe als Maximalkatastrophe vorstellt. Also eine Entkatastrophisierung, das kann man schon zumindest versuchen. Ja, was wäre, wenn ihre Söhne in den Krieg ziehen müssen? Ja. Was heißt das?

Kathrin Fischer:

[14:00] Schwer, das zu entkatastrophisieren, oder?

Thomas Fuchs:

[14:04] Genau, was heißt das? Ist das etwas, nämlich, ja, es sind ja viele Menschen in der Ukraine genau in der Situation. Wie machen die das? Wie gehen die damit um? Bringen die sich um? Stürzen die sich von der nächsten Brücke? Nein, offenbar nicht. Sie versuchen, diese Situation zu tragen. Vielleicht sogar als irgendwo sinnvoll anzusehen, weil es ja um eine Verteidigung des Lebens und der Freiheit geht. Und wenn wir selber gefragt wären, dass wir unsere Kinder verteidigen müssten, dann würden wir es auch tun, glaube ich. Wir würden nicht zögern. Nur die Situation, ja, das bin nicht ich, sondern das sind meine Kinder oder meine Söhne, die ist natürlich schwerer zu tragen, gar keine Frage. Aber auch dem kann man einen Sinn abgewinnen. Insofern, vielleicht ist es manchmal gar nicht so schlecht, auch die Katastrophen zu entkatastrophisieren. Aber ich will das auch nicht als sozusagen ständige Möglichkeit empfehlen. Es ist nur gut, ab und zu mal selbst die schlimmste Möglichkeit, sich durchaus mal gegenüberzustellen und zu fragen, ist das jetzt das Ende?

Kathrin Fischer:

[15:17] Gibt es denn aus Ihrer Sicht einen Punkt, an dem solche, wie Sie ja selber gerade sozusagen konzipiert haben, nicht ganz unrealistischen Ängste, mit denen ich irgendwie umgehen lernen sollte, gibt es einen Punkt, an dem die in eine Art Angsterkrankung kippen, wo Sie dann als Psychiater sagen würden, oh, jetzt wird es schwierig, jetzt such dir Hilfe?

Thomas Fuchs:

[15:42] Also die Ängste, die Sie beschrieben haben, können schon ein Bestandteil dessen werden, was man auch eine generalisierte Angststörung nennt, wo es also nicht um situative Panikzustände geht, sondern eigentlich um ein ständiges sich Sorgen machen, Ängste entwickeln über die Zukunft in fast jeder Hinsicht. Ja, so dass kein, kein Bereich mehr im Leben bleibt, der jetzt nicht irgendwie von Angst bedroht ist. Also wenn das sich ausbreitet, dann ist in Behandlung schon wichtig, schon nötig.

Thomas Fuchs:

[16:19] Das ist aber meistens gar nicht so sehr bei den politischen Ereignissen in der Welt der Fall, sondern es sind eher Menschen, die wirklich von den alltäglichen Ängsten, es könnte hier was passieren oder ich könnte da erkranken oder mein Freund könnte etwas zustoßen, die mir von den alltäglichen Ängsten immer mehr eingenommen sind. Und hier wäre schon eine Therapie wichtig. Kann eine gute Verhaltenstherapie sein, die hilft, solche Gedanken zu entschärfen oder zu stoppen und sich auf positive Dinge zu richten, sich überhaupt umzuorientieren in der eigenen Lebensführung. Denn meistens ist auch das mit einer Vermeidung verbunden, Vermeidung von Dingen, die man eigentlich tun möchte, die man tun sollte, um das Leben aktiver zu gestalten. Und wenn ich das alles sozusagen umgehe und mich stattdessen meinen Ängsten hingebe, na gut, dann bin ich natürlich da auch ein Stück weit beteiligt. Und das umzukehren, wieder in eine Aktivität im Leben zu kommen, das ist dann manchmal schon eine therapeutische Aufgabe.

Kathrin Fischer:

[17:26] Ich frage auch deshalb, weil ich gelesen habe, dass die Zahl der diagnostizierten Angsterkrankungen in Deutschland zugenommen hat, deutlich. Es gibt Angaben von der kaufmännischen Krankenkasse, die fand ich ziemlich bemerkenswert, dass 2023 etwa 5,5 Millionen Menschen betroffen waren. Und das würde einem Anstieg von 77 Prozent im Vergleich zu 2008 entsprechen. Das wäre ja ein enormer Anstieg. Sie wissen das wahrscheinlich viel genauer und präziser als ich. Und die Frage für mich ist, sind die gesellschaftlichen Krisen und die zunehmende Unsicherheit, die wir vielleicht seit Corona stärker erleben, vielleicht auch schon ein bisschen früher, wenn man auch an Klimawandel und sowas denkt, Sind die aus Ihrer Sicht die Hauptursache für diesen Anstieg oder gibt es noch andere Ursachen?

Thomas Fuchs:

[18:17] Es gibt diese Ursachen zweifelsohne, denn gerade die Corona-Pandemie hat in der Tat zu einer signifikanten Zunahme von Angststörungen beigetragen. Und die sind

auch danach nicht wieder auf den Stand davor zurückgegangen. Also es hat schon eine nachhaltige Verunsicherung hinterlassen, ganz offensichtlich. Aber natürlich sind es nicht allein diese Ängste, sind die zunehmenden Nachrichten und Krisenhäufungen der letzten Jahre, die dazu beitragen. Und es ist nicht zuletzt eine Tendenz, die wir gleichzeitig beobachten, die auch in der Corona-Pandemie natürlich eine Rolle gespielt hat, nämlich die zur Vereinzelung und auch Vereinsamung. Die westlichen Gesellschaften zeigen ziemlich übereinstimmend eine Tendenz zum Rückgang von nahen Freundschaften, nahen Beziehungen und eine zunehmende Anzahl von Menschen, die unter Vereinsamung auch explizit leiden.

Thomas Fuchs:

[19:22] Die amerikanische Regierung hat 2022 einen Bericht der obersten Gesundheitsbehörde herausgegeben mit dem Titel Our Epidemic of Loneliness and Isolation, in dem sie gezeigt haben, dass die Erfahrungen von Einsamkeit und das Fehlen von Organisationen, Vereinen, Gruppen, in denen man sich angehörig fühlt, dass das signifikant zugenommen hat in den vorausgehenden zehn Jahren. Ähnliches lässt sich in anderen Industrieländern beobachten, auch in Deutschland gibt es entsprechende Zahlen.

Thomas Fuchs:

[19:56] Und das hat eben damit zu tun, dass familiäre, nachbarschaftliche und andere Gemeinschaften eher in der Bedeutung zurückgegangen sind, dass Menschen sich zwar in virtuellen Kontakten mit der ganzen Welt sozusagen verbinden können, aber die tragfähigen, wirklich tieferen Beziehungen gleichzeitig eher abgenommen haben. Und ich denke, in dieser Tendenz zur Vereinsamung und Individualisierung, auch Isolierung, liegt eine wichtige Ursache sowohl für die Zunahme von Angststörungen, Depressionen, als auch für die Zunahme von Echokammern, Verschwörungstheorien, die man im Internet bildet, in denen man sich mit Gleichgesinnten zwar zusammentut, aber eben doch nicht wirklich verbunden ist. Also man sucht gewissermaßen einen Ausgleich für Vereinsamung in der Beschäftigung mit Themen, für die man Gleichgesinnte findet. Aber es fehlt die tatsächliche leibliche, wie ich es auch gerne nenne, zwischenleibliche Begegnung mit anderen, in der ich wirklich mich wahrgenommen, auch anerkannt fühle. Diese Erfahrungen nehmen ab. Und das trägt natürlich auch zur Zunahme von Ängsten bei.

Kathrin Fischer:

[21:25] Ich möchte unbedingt gleich natürlich über die Bedeutung des Leibes und der realen Begegnung sprechen, weil das ja in Ihrer Theorie einfach eine ganz wichtige Rolle spielt. Ich habe aber noch eine Frage zu den Ursachen dieser Isolation, dieser zunehmenden. Und da haben Sie, wie ich finde, ja auch eine interessante Beobachtung aufgestellt. Sie nennen das Chronopathologie. Dass wir eben in zwei verschiedenen Zeiten leben. Wir Menschen sind aufgrund der Bedeutung unserer Leiblichkeit eigentlich rhythmische Wesen. Aber unsere Zeit in der Moderne ist eine lineare, fortschreitende, sich beschleunigende Zeit. Gibt es viele soziologische, Hartmut Rosa ist da der große Guru der Beschleunigung, gibt es viele Diagnosen. Und diese Beschleunigung, wie sagen wir mal, das hat in Italien begonnen, also sozusagen eigentlich mit einem beginnenden Kapitalismus. Das wäre jetzt für mich eine Frage, so zwischendrin ist natürlich eine große Frage, ist diese Isolation darin begründet, dass wir in diesen unterschiedlichen Zeiten leben und diese unterschiedlichen Zeiten finden wiederum ihre Begründung in einem wachstumsgetriebenen, beschleunigten Kapitalismus? Bäm, jetzt haben Sie mal eine große Frage zwischendrin.

Thomas Fuchs:

[22:37] Eine große Frage, ja. Dass Beschleunigung, wie wir sie ja allen Teilen feststellen und beobachten, dass die auch zu einem Rückgang von Beziehung beiträgt, ist zwar nicht so ohne Weiteres und nicht leicht nachzuweisen, aber es spricht zumindest vieles dafür. Denn die Intensivierung und Verdichtung von Arbeitszeit hat natürlich zur Folge, dass ich weniger Beziehung herstellen kann, weniger Zeit habe, zum Beispiel im Krankenhaus mit Patienten zu sprechen, ganz konkret als Arzt, dass ich mehr mit Dokumentation, mit Verwaltungsaufgaben betraut werde, dass also Beschleunigung auch eine Effizienzsteigerung bedeutet, die auf Kosten von Beziehung geht.

Thomas Fuchs:

[23:31] Beziehungen und Begegnungen haben ihre Eigenzeiten. Die lassen sich nicht beschleunigen. Um wirklich eine Bindung mit anderen Menschen aufzubauen, um Vertrauen aufzubauen, brauche ich bestimmte Zeiträume, bestimmte Formen der Gegenwart, der Aufmerksamkeit, der Zuwendung, die sich nicht einer beschleunigten Form unterwerfen lassen, sondern die ihre Eigenzeiten haben. Also ist generell die Tendenz zur Produktivitätssteigerung und zur Verdichtung von Arbeit der Beziehung, zumindest in den Arbeitszusammenhängen, nicht förderlich. Aber das erstreckt sich natürlich auch auf die Optimierung von Freizeit, auf die zunehmenden Versuche der Individuen, auch ihre Freizeit optimal zu nutzen.

Thomas Fuchs:

[24:25] Da alles Mögliche hineinzupacken, nichts zu versäumen, sich weiter zu optimieren, und über Sport und verschiedenste Aktivitäten die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern. All das trägt mit dazu bei, dass die Zeit der Ruhe, der Anwesenheit, der Begegnung auch da eher abnimmt. Also kurz und gut, wenn Sie auf die verschiedenen Zeitordnungen anspielen.

Thomas Fuchs:

[24:56] Dann ist die Zeit der Beziehungen eine der rhythmischen wiederkehrenden Begegnungen. Und die lineare Zeit, wie sie sich besonders seit der Neuzeit in den westlichen Gesellschaften herausgebildet hat und wie sie zur dominanten Zeit geworden ist.

Thomas Fuchs:

[25:14] Die ist eine Zeit, die sich sozusagen quantitativ messen, die sich aber auch entsprechend beschleunigen lässt. Das sind ja die Vorgänge, die wir in der Wirtschaft und in der Gesellschaft allgemein, natürlich auch mit durch die zunehmende Mobilität, die Geschwindigkeit der Kommunikation, der digitalen virtuellen Beziehungen, das sind die Entwicklungen, die zu der Beschleunigung des Lebens beitragen und die der zyklischen Zeit, der Beziehung, des Lebendigen, des Leibes entgegengesetzt sind. Das Symbol dieser linearen Zeit ist vielleicht die Stadt New York, die als eine besonders schnelllebige Zeit gilt, als die Stadt, die niemals schläft und an deren zentralen Platz mit dem bezeichnenden Namen Times Square ständige flimmernde Werbeplakate und Werbeflächen auch die Nacht zum Tag machen, in der also diese Rhythmik von Schlafen und Wachen schon sozusagen sichtbar unterminiert unterlaufen wird. Das nur als ein Symbol für die westliche Entwicklung zur Linearität und zur Beschleunigung. Und dass die sich auch auf die natürlichen Rhythmen und die Zeiten, die Eigenzeiten von Begegnungen und Beziehungen auswirken muss, das ist, glaube ich, ganz plausibel.

Kathrin Fischer:

[26:41] Ich habe dann nochmal eine Frage zum Umgang mit Angst und Gefühlen und dann würde ich gerne dazu kommen, weil wenn Sie Eigenzeit und Zwischenbleiblichkeit und so eine Eigenwilligkeit des Leibes sozusagen gerade ja auch schon ins Spiel gebracht haben, dann führt uns das zu der Frage, was Gefühle sind, aber davor wollte ich nochmal fragen. Und ich habe den Eindruck, dass vor diesem Hintergrund, alles ist gestaltbar, alles ist machbar, alles ist verfügbar, dass darunter auch mittlerweile Gefühle subsumiert werden. Weil mir geht es so, wir haben über die Angst gesprochen am Anfang. Sie haben auch gesagt, es ist gut, wenn Sie mit anderen Menschen über Ihre

Angst sprechen. Und da habe ich die Beobachtung gemacht, dass es gar nicht so einfach ist. Weil Angst ein Gefühl ist, ähnlich wie Wut, würde ich sagen. Das ist ein schlechtes Gefühl, sagen viele. Und mir sagen dann viele sowas wie, ach, Angst ist ein schlechter Ratgeber oder nachts wachzulegen, das hilft doch niemandem. Oder sie geben mir Ratschläge, ach, du kannst doch Atemtechniken anwenden. Aber es geht immer darum, Sie haben auch gesagt, es geht erstmal darum, die Angst anzuerkennen. Ich habe das Gefühl, in den Gesprächen geht es gerade darum nicht. Es geht darum, die Angst wegzumachen, weil wir Gefühle so, so wie so, also einerseits moralisch beurteilen. Es gibt gute und schlechte und aber auch so, als könnte man sie einfach so machen, haben. Als könnte man sie nicht haben und haben. Ich habe Angst, dann sagt mir jemand, du, das ist nicht schlau, Angst zu haben. Und dann sage ich, ach so, nö, dann habe ich keine Angst mehr. Das ist doch Quatsch, oder? Die sind doch viel eigensinniger.

Thomas Fuchs:

[28:08] Ja, völlig richtig. Gefühle sind zunächst mal etwas, was wir nicht machen und auch nicht einfach abstellen können. Gefühle sind Empfindungen, Bewegungen unseres Leibes, auch die gehören ja mit dazu, diese Bewegungen, diese Affektionen unseres Körpers, die wir erleben, ohne dass wir sie im eigentlichen Sinne selbst hervorrufen, die wir also immer schon spüren, bevor wir überhaupt darauf reagieren können und die auch ihre eigene Dynamik haben. Gefühle sind in der Regel so, dass sie zu einem gewissen Punkt aufsteigen, dass sie intensiver werden, dass sie dann aber nach und nach wieder abklingen. Und da Gefühle unserer Orientierung im Leben ganz wesentlich ausmachen, ist es zunächst mal so, dass jedes Gefühl, das aufkommt, auch seine Berechtigung hat. Ich würde ganz generell sagen, es gibt zwar unangenehme und angenehme Gefühle, aber es gibt keine berechtigten und unberechtigten Gefühle.

Thomas Fuchs:

[29:20] Diese Frage taucht erst auf, wenn wir dazu Stellung nehmen, wenn wir versuchen, uns zu fragen, so ist diese Wut jetzt auf den anderen, ist das jetzt wirklich die richtige Reaktion? Wenn ich der Ausdruck gebe, kann ich vielleicht auch die Situation des anderen von der anderen Seite sehen und das ein bisschen relativieren, dann zu einer ausgeglichenen Reaktion kommen. Aber ich sollte grundsätzlich ein Gefühl, das in mir auftaucht, erst mal da sein lassen, wahrnehmen, denn es ist nicht absichtlich gemacht. Es ist auch nicht insofern eine Täuschung, als es vielleicht einer ganz falschen Realitätswahrnehmung entspricht, sondern das, wie ich die Situation wahrnehme und erlebe, ist zunächst mal meine Realität, die in dem Gefühl sich ausdrückt. Und wie ich dann dazu Stellung nehme, wie gesagt, ist nochmal eine andere Frage, aber es hilft überhaupt nichts und es wäre auch nicht richtig, Gefühle sozusagen wegmachen zu

wollen oder nicht haben zu wollen, denn sie machen grundsätzlich das aus, was uns als Menschen bewegt, was uns das Leben sinnvoll werden lässt. Was uns in bestimmte Richtungen entwickeln lässt und was uns auch vor bestimmten Entwicklungen sozusagen scheuen lässt und bestimmten Möglichkeiten vermeiden lässt, all das ist eine sinnvolle Orientierung.

Thomas Fuchs:

[30:48] Das vorausgeschickt heißt, Angst zum Beispiel ist nicht etwas Falsches, sondern es ist etwas, was wir zunächst mal wahrnehmen und anerkennen sollten. Warum ist das so wichtig? Da kommt jetzt etwas Interessantes hinzu.

Thomas Fuchs:

[31:10] Gefühle werden dann intensiver, wenn wir uns sozusagen einfach in sie hineinfallen lassen. Wenn wir sie aber wahrnehmen und einfach merken, so, jetzt bin ich geängstigt, jetzt merke ich die Wut in mir, jetzt ist das beschämend, dann entsteht eine gewisse kleine Distanz zu dem Gefühl und wir merken, es ist schon nicht mehr ganz so überwältigend, wir sind ihm nicht mehr vollständig ausgeliefert. Also sozusagen eigentlich das Gegenteil von dem, was wir zunächst tun wollen, nämlich in das Gefühl völlig hineinsteigen, uns hineinfallen lassen, die Wut einfach nur ausleben oder in der Scham am liebsten davonlaufen. Nein, das müssen wir nicht. Wir können das Gefühl da sein lassen und merken, ich habe es, ich bin ihm aber nicht vollständig ausgeliefert und ich bin in gewisser Weise in der Lage, es zu haben und es zu nehmen, damit etwas zu tun, es zu befragen. Also ich bin ein gewisser Weise, ich bin ein bisschen stärker als das Gefühl. Damit muss ich es nicht beseitigen, gar nicht. Es ist wichtig für mich, es wahrzunehmen, aber ich nehme es wahr. Es ist eine andere Haltung als, ich bin einfach drin und ich mache jetzt irgendwie, was das Gefühl mir sagt.

Kathrin Fischer:

[32:34] Herr Fuchs, Ihr aktuelles Buch heißt Verkörperte Gefühle und Sie schreiben da, dass ohne Gefühle, das haben Sie glaube ich auch gesagt, ohne Gefühle wäre die Welt ein Ort ohne Sinn, Wert und Bedeutsamkeit. Steht sogar schon hinten auf dem Klappentext. Datentext. Das bedeutet, habe ich mir überlegt, dass Sie sich eigentlich, das schreiben Sie natürlich dann auch im Buch, ja gegen eine riesengroße neuzeitliche Entwicklung stellen, denn René Descartes hat gesagt, ich denke, also bin ich. Und es war dann ein Hirnforscher, Antonio Damasio, der irgendwann ein Buch geschrieben hat, ich glaube Anfang der 2000er, das hieß Ich fühle, also bin ich, der dem was entgegengesetzt hat. Und Sie stehen eher auf der Seite von Damasio. Warum sind

Gefühle so wichtig und warum sind sie so mit unserem Körper verknüpft? Sie sind ja auch jemand, der die, also Sie unterscheiden zwischen Leib und Körper, können Sie vielleicht auch kurz erläutern, aber diesen Leib bringen Sie ja ganz stark in das Zentrum Ihres Denkens. Das ist ja auch etwas, was oft ungewöhnlich ist. Man hat ja oft das Gefühl, Menschen werden wie so Gehirne in Drahtkörben wahrgenommen eigentlich. Also es gibt alles, was wir denken, der Rest ist nicht wichtig. Sie stellen sich also ganz stark gegen eine sehr, sehr starke Tradition, die seit im 16. Jahrhundert im Westen aktiv ist. Warum?

Thomas Fuchs:

[33:55] Ja, das ist die letztlich dualistische Tradition, die natürlich mit dem Namen von Descartes verbunden wird, aber man muss das gar nicht jetzt auf ihn alleine fokussieren, sondern es ist eine generelle Tradition der Entkörperung, in der wir uns als Wesen betrachten, die eigentlich mehr oder weniger aus Kognition, Denken, Geistigkeit bestehen und die ihren Körper sozusagen als Vehikel haben, als ein Apparat, den man gut instand hält, den man zum Arzt bringen kann, der bestimmte Mechanismen aufweist, die man behandeln, die man manipulieren kann. Also wir haben ein sehr stark instrumentelles Verhältnis zu unserem Körper. Und deswegen spreche ich hier auch vom Körper, nämlich als dem Gegenstand, dem dinglichen Objekt sozusagen, das wir an uns selber auch wahrnehmen können. Der Leib ist etwas recht anderes. Leib ist ein altmodischer Begriff, der aber von dem Wort Leben kommt, der also das Lebendige bezeichnet. Und in der Phänomenologie, der philosophischen Richtung, die ich vertrete.

Thomas Fuchs:

[35:11] Die Bezeichnung für die Selbsterfahrung im leiblichen Sein und Tun geworden ist, also gerade im Unterschied zum Körper. Leib ist also all das, was ich spüre, was ich erlebe, was ich tun kann, was zu meinen Gewohnheiten, zu meinen Fähigkeiten, meinen Bereitschaften gehört.

Thomas Fuchs:

[35:35] Die mich in die Welt bringen und mit der Welt in Kontakt bringen. Also Leiblichkeit heißt das Gespürte im eigenen Leib sein und über den Leib mit der Welt in Kontakt sein. Das ist eine ganz andere Sichtweise des Selbst als die kartesianische, in der ich sozusagen auf mein Ich reduziert bin, das sich dann irgendwo im Körper befindet. Bei Descartes ist es noch die Zirbeltrüse, heute ist es das Gehirn. Es spielt keine Rolle, irgendwo soll dieses Selbst, dieses Ich, sich im Körper befinden und von dort aus den Körper steuern.

Thomas Fuchs:

[36:15] Die eigentliche Erfahrung, die wir machen, ist eigentlich eine ganz andere, nämlich, dass wir durch unseren Leib getragen sind, dass er uns von selbst da und dort hinbringt, dass ich jetzt zu Ihnen sprechen kann, ohne darüber nachdenken zu müssen, wie meine Zunge und meine Lippen das nun tun. Und so bin ich in all meinen Lebensvollzügen eigentlich von meinem Leib getragen und kann mich in den meisten Fällen auch auf ihn verlassen. Und so tragen mich auch die Empfindungen, die Lebensgefühle, Hunger, Durst oder dann konkretere Gefühle wie Freude oder Furcht durch das Leben in einer Weise, die mir Orientierung gibt. Wenn ich aber diese Gefühle sozusagen leiblich spüre, dann bin ich Leib. Ich bin nicht im Gehirn, sondern ich bin das Wesen, das über sein Leib wahrnimmt, spürt, handelt und fühlt. Also Menschen fühlen, denken, handeln und nicht Gehirne. Das ist eine ganz andere Sicht auf den Menschen und die vertrete ich auch in diesem Buch, das Sie erwähnen. Warum ist das jetzt gerade auf Gefühle bezogen so wichtig? Nun, Weil Gefühle eigentlich die einzige Sinnorientierung darstellen, die uns die Welt bedeutsam macht.

Thomas Fuchs:

[37:43] Alles, was relevant ist, alles, was uns anspricht, alles, was uns bewegt, interessiert, beschäftigt, entweder auf uns attraktiv wirkt oder irgendwie unangenehm wirkt, ist über Gefühle vermittelt. Ohne Gefühle wäre die Welt wirklich ein neutraler, ein kalter, ein lebloser Ort. Also das, was wir Sinn nennen und was uns bewegt im Leben, ist immer getragen von Gefühlen. Reiner Geist, wenn es denn das gäbe, hätte vielleicht logische Beziehungen, die er feststellen kann und natürlich geometrische Größen, die er registrieren und wahrnehmen kann, Aber niemals so etwas wie Bedeutung, Bedeutsamkeit, etwas, was relevant wird, etwas, was wichtig wird, wo es um etwas geht. Das, was Heidegger die Sorge nennt, um es etwas philosophisch einzufangen, das Existenzial dessen, dass wir uns um etwas sorgen, das ist nur möglich für uns, weil wir leibliche Wesen sind. Ob wir um uns selber sorgen oder um andere sorgen, etwas muss für uns bedeutsam, für uns relevant werden und das geht nur über Gefühle.

Kathrin Fischer:

[39:02] Aber da habe ich eine Zwischenfrage, warum? Also warum ist es so wichtig, dass wir lebendige, sterbliche, leibliche Wesen sind, um Gefühle zu haben? Also Transhumanisten sagen irgendwann kann ich mein Hirn hochladen in eine Cloud und da gibt es vielleicht auch Gefühle. Warum geht das nicht?

Thomas Fuchs:

[39:21] Gefühle sind, und da kann man jetzt wirklich nochmal auf Damasio zurückkommen, Gefühle sind Ausdruck und Manifestation einer Veränderung im ganzen Organismus. Wenn ich ein Gefühl wie Angst spüre, dann ist es nicht etwas im Gehirn, das gehört sicher auch mit dazu, aber das Gehirn ist in einem ständigen Austausch mit dem übrigen Organismus. Und diese Rückkopplungs- und Kreisprozesse, die zwischen dem Gehirn und dem Körper ablaufen, sind es, die so eine Art Körperlandschaft erzeugen. Die Körperlandschaft, die zugleich die Grundlage für Gefühle ist. Jedes Gefühl resoniert im Körper. Der Körper ist sozusagen der Resonanzkörper, etwa ein bisschen wie ein Geigenkörper, der auf jedes Gefühl reagiert und resoniert.

Thomas Fuchs:

[40:16] Das kann man sich an den verschiedenen Zuständen des Spürens bei der Angst, glaube ich, schon rasch klar machen. Aber auch bei allen anderen Gefühlen wie Freude, da werde ich emporgehoben, da werde ich weit oder fühle mich leicht, könnte die Welt umarmen. Bei der Scham spüre ich die Wärme, die Hitze im Gesicht, möchte am liebsten mit meinem Körper verschwinden. Also in vielfältiger Weise werden Gefühle vom Körper wie ein Resonanzkörper aufgenommen und diese Resonanz ist auch das, was physiologisch geschieht, nämlich diese ständige Rückkopplung zwischen Gehirn und Körper, die macht insgesamt das Gefühl aus. Wären wir reine informationsverarbeitende Gehirnwesen, dann würde gerade diese Leiblichkeit der Gefühle wegfallen. Wir könnten als reine Geistwesen gar keine Gefühle empfinden.

Thomas Fuchs:

[41:18] Und das ist natürlich auch der große Irrtum des Transhumanismus, die Vorstellung, dass wir so etwas wie Informationswolken sind, also eine Art Summe aus Daten, vergisst, dass Gefühle etwas unweigerlich und unabdingbar analoges sind. Ja, Gefühle lassen sich nicht in digitalen Werten wiedergeben. Sie sind unabweisbar qualitativ und damit analog, machen also unser Leben aus, weil wir lebendig sind, weil wir körperlich, organismisch sind. Und das lässt sich in Datenstrukturen nicht wiedergeben.

Thomas Fuchs:

[42:01] Ja, schon das Erlebnis von Wärme ist eine Qualität, die Sie in keinen digitalen Werten oder digitalen Zahlenwerten wiedergeben können. Wärme ist etwas unabdingbar Analoges. Und das gilt für alle Qualitäten, die wir in Gefühlen spüren können. Also die Vorstellung, wir könnten unseren Geist sozusagen in einen Computer herunterladen, ist

eine informationstheoretische Naivität. Sie vergisst, dass Information keine Qualitäten vermitteln kann, dass sie keine Gefühle haben kann.

Kathrin Fischer:

[42:37] Ich habe noch drei Fragen an Sie, die mir bei der Lektüre Ihres Buches gekommen sind, zur Achtsamkeit. Aber bevor ich die stelle, habe ich noch eine Frage. Wo bleibt die Vernunft bei dem, was Sie gerade geschildert haben? Wenn Sie sagen, ich fühle, also bin ich. Und dann würden ja viele Menschen sagen, nein, nein, der Mensch ist ein geistiges Wesen. Der Mensch ist zu vernunftfähig. Und das Organismische ist ja nicht das, was uns ausmacht. Was sagen Sie da?

Thomas Fuchs:

[43:03] Das ist kein Widerspruch. Der Mensch ist zur Vernunft fähig. Aber er muss die Vernunft keineswegs die ganze Zeit aktivieren. Die meiste Zeit des Tages müssen wir gar nicht in diesem Sinne vernünftig sein, dass wir uns jetzt ständig fragen, was tue ich gerade, was will ich jetzt tun, soll ich dies oder das? All diese Fragen, die einer Stellungnahme zur Situation entspringen, die werden in bestimmten Situationen natürlich wichtig. Nämlich da, wo es um Verzweigungen geht, wo es um Entscheidungen geht.

Thomas Fuchs:

[43:38] Wo ich einem Problem nachgehe. Aber wenn ich in der Früh aufstehe, aus dem Bett steige und mich dem Tag zuwende, der mich da begrüßt und mal kurz sehe, ob die Sonne scheint oder nicht, da brauche ich keine Vernunft dafür. Ist denn das jetzt irgendwie weniger menschlich oder weniger wert? Das würde ich gar nicht sagen, denn das gehört zum menschlichen Leben und ist eigentlich wesentlich das, was auch unsere Daseinsfreude ausmacht. Und dafür brauche ich keine Vernunft. Also ich will die Vernunft bestimmt nicht in irgendeiner Weise geringschätzen. Aber die Vorstellung, das alleine macht uns aus, ist doch eine sehr einseitige und auch ein bisschen sehr abendländische. Das dient natürlich auch der Abgrenzung von den Tieren oder überhaupt von vernunftlosen Wesen. Das ist so eine Art Selbsterhöhung des Menschen, die da drin steckt. Es genügt doch, die Fähigkeit zu haben und sie gehört natürlich ganz wesentlich auch zu unserer Sozialität, weil wir über die Vernunft in der Lage sind, auch die Perspektiven anderer nachzuvollziehen, zu verstehen und uns gegenseitig miteinander zu verständigen. Insofern muss man diese Fähigkeit sehr hoch einschätzen, aber sie ist nicht alleine das, was uns als Menschen ausmacht.

Kathrin Fischer:

[45:01] Ja, eine schöne Antwort. Und vom Philosophen ein bisschen überraschend, aber Sie sind ja Phänomenologe.

Thomas Fuchs:

[45:07] Ja, genau.

Kathrin Fischer:

[45:08] Genau. Und jetzt habe ich noch drei Fragen, die mir alle sozusagen in den Kopf gekommen sind bei der Lektüre Ihres Buches. Das ist ja ein Podcast, der sich kritisch mit Achtsamkeit auseinandersetzt. Und ich meine nicht die persönliche Praxis, das muss ich immer sagen. Natürlich macht es Sinn, was Sie auch gesagt haben, wenn ich nicht ganz mein Gefühl sein soll, ist ein achtsamer Umgang mit mir selber sicherlich sinnvoll. Mich interessiert sozusagen die Frage, warum ist seit den 1990er Jahren Achtsamkeit die Antwort auf alles? Das heißt, ich gucke eigentlich eher aus einer soziologischen, aus einer sozialwissenschaftlichen Perspektive. Und da fand ich jetzt Ihr Buch auch ganz spannend. Und die erste Frage ist, also ich habe das Gefühl, dass die populären Achtsamkeitsströmungen eher auf so einer kognitivistischen Gefühlsdefinition beruhen und eher sagen, Gefühle entstehen im Gehirn und diese Relationalität von innen und außen, von Leib und Umwelt, die sie gerade geschildert haben, eigentlich ignorieren.

Kathrin Fischer:

[46:08] Und da werden dann die Probleme, die realen Probleme der Welt, wir haben Klimakatastrophe, Unsicherheit, soziale Ungleichheit, Rechtsdruck, die werden in eine Aufgabe für das Individuum übersetzt und da passiert etwas, die Bedeutung von äußeren Lebensbedingungen wird ignoriert, weil, und jetzt komme ich zu dem, was ich bei Ihnen so gefunden habe, alles sich auf die mentale Regulation der Repräsentation der Lebensbedingungen beschränkt. Also ich versuche nicht mehr irgendetwas im Außen zu ändern, sondern ich versuche die innerpsychischen Repräsentationen zu bearbeiten. Das hat, finde ich, sogar politische Folgen, aber ich wollte erstmal fragen, habe ich mich so ausgedrückt, dass sie es verstehen und was halten sie davon?

Thomas Fuchs:

[46:53] Ja, ich kann es durchaus nachvollziehen. Also die Vorstellung einer Innenwelt, einer psychischen Repräsentationswelt, in der wir die Welt um uns gewissermaßen modellieren oder simulieren und uns ein Abbild von ihr herstellen. Das ist ja ein

wesentliches Prinzip des Neurokonstruktivismus, wie ich es nenne. Also die Vorstellung, dass die Welt, wie wir sie erleben, überhaupt ein Konstrukt darstellt, das wir in uns selbst und zwar vor allem mittels unseres Gehirns bilden.

Thomas Fuchs:

[47:27] Das ist zwar eine Auffassung, die der phänomenologischen Konträr entgegengesetzt ist und der ich eine Vorstellung, eine Konzeption von verkörperter Kognition entgegenstelle. Aber sie hat natürlich weitreichende Auswirkungen, zumindest noch immer weitreichende Auswirkungen nach unserem Selbsterleben, nämlich dass wir uns denken, eigentlich läuft doch alles, was ich von der Welt wahrnehme und erlebe, läuft irgendwie in mir ab. Das ist etwas, was ich in mir konstruiere. Und wenn ich das jetzt nun verändern kann oder in irgendeiner Weise regulieren, manipulieren kann, nun ja, dann sieht die Welt eben tatsächlich für mich anders aus.

Thomas Fuchs:

[48:10] Und insofern befördert dieser Neurokonstruktivismus natürlich auch den Subjektivismus, also den Individualismus meines Weltbildes, das ich mir in meinem Inneren sozusagen zusammenzimmere. Die Vorstellung, jeder von uns ist eigentlich in einem subjektiven Innenraum gefangen, hat der Neuropsychologe Thomas Metzinger ja auch mal in dem bezeichnenden Buch der Ego-Tunnel zum Ausdruck gebracht, indem er allen Ernstes davon ausgeht, dass wir, jeder von uns, eben im Gehirn einen eigenen Innenraum produzieren, der mit der Außenwelt nur indirekt zu tun hat und indem wir auch so etwas wie die Illusion eines Selbsterzeugen, beziehungsweise unser Gehirn tut das. Und das ist der Ego-Tunnel. Wenn ich von dieser Voraussetzung ausgehe, dann ist natürlich die Regulation, die Manipulation, das Umgehen mit dieser Innenwelt eigentlich das Entscheidende. Und die eigentliche, reale Welt, nämlich die, die wir miteinander teilen, auf die wir uns gemeinsam beziehen, Die bleibt außen vor und wird dann weniger wichtig.

Thomas Fuchs:

[49:26] Insofern denke ich schon, der Kult, den es auch um die Achtsamkeit gegeben hat, da müssen wir nochmal ausführlicher drüber sprechen, man muss das differenziert sehen, aber es hat sicher diesen Kult des individuellen Achtsamkeitsbestrebens gegeben. Und gibt ihn bis heute. Der hat schon wesentlich auch damit zu tun, dass der Subjektivismus zugenommen hat, der eben besagt, nun ja, jeder von uns hat seine eigene Welt und die muss er bewirtschaften, kultivieren sozusagen. Der Soziologe Andreas Reckwitz hat auch einmal von der Gesellschaft der Singularitäten gesprochen.

Da kommt jetzt ein soziologisches Element mit hinzu, dass in unserer Gesellschaft der Einzelne narzisstisch immer mehr überhöht wird, ja auch zum entscheidenden Wirtschaftssubjekt wird, während die Gemeinschaften in ihrer Bedeutung immer weiter zurücktreten. In so einer singularistischen Gesellschaft wird eben die Innenwelt das, was der Einzelne zu bewirtschaften hat, was er auch verkaufen sozusagen nach außen hin zeigen kann. Aber es ist jedenfalls entscheidend, dass er selbst der Verwalter und Bewirtschafter seiner eigenen Individualität wird.

Kathrin Fischer:

[50:46] Das macht ja auch einsam, muss man sagen.

Thomas Fuchs:

[50:49] Das macht wiederum einsam. Das wiederum macht einsam, ja.

Kathrin Fischer:

[50:52] Ich habe noch zwei Fragen. Wir haben nicht mehr so viel Zeit. Aber das fand ich auch, genau. Also eine weitere Frage. Sie hatten gerade schon Narzissmus ins Spiel gebracht. Achtsamkeit wird öfter mit Narzissmus in Verbindung gebracht. In meinem Podcast hat das unter anderem Ulrich Bröckling, der Soziologe, auch gesagt. Er hat wörtlich gesagt, das Sein im Augenblick zu konzentrieren, ist natürlich auch ein wahnsinnig narzisstisches Projekt. Es ist auch eine Fokussierung auf mich selbst. Ich setze mich selbst ins Zentrum der Welt. Und da habe ich mich jetzt gefragt, nachdem ich ihr Buch gelesen habe, vermindert diese Narzisstische sich selbst ins Zentrum setzen, die Bereitschaft, andere Menschen anzuerkennen. Denn Anerkennung, schreiben sie, setzt die Fähigkeit zur Dezentrierung voraus und das ist, Zitat, die Bejahung des anderen als einer Person mit Ansprüchen und Rechten, die im Prinzip äquivalent zu meinen sind. Zitat Ende. Also die Frage, halten Sie es für möglich, dass die Selbstzentrierung durch populäre Achtsamkeit dazu führen könnte, dass die Bereitschaft und auch die Fähigkeit, andere Menschen anzuerkennen, sinkt?

Thomas Fuchs:

[51:54] Es kann zumindest dazu beitragen, dass meine Selbstzentrierung und meine Egozentrik gesteigert ist, dass die Bereitschaft, andere Menschen auch wahrzunehmen, sich wirklich ganz auf sie einzulassen, und damit auch empathisch wahrzunehmen, dass diese Bereitschaft sinkt, Die Anerkennung der anderen als andere ist noch mal ein zusätzlicher Schritt, ich würde nicht so weitgehender Achtsamkeitspraxis jetzt auch

noch den Verlust von Anerkennung zuschreiben zu wollen, aber die Gefahr besteht hier zweifellos, dass ich in eine Egozentrik gerate. Jetzt würde ich Bröckling aber doch ein Stück weit widersprechen, denn der eigentliche.

Thomas Fuchs:

[52:38] Die eigentliche Zielsetzung, wenn man mit Achtsamkeit überhaupt eine Zielsetzung verbinden kann, denn eigentlich geht es ja darum, auch Ziele fallen zu lassen. Aber sagen wir mal, man kann zumindest sagen, der Gedanke der Achtsamkeit besteht ja darin, sich durch die Wahrnehmung der Gegenwart auch von der Fixierung auf Ich-Bedürfnisse, überhaupt auf das Ego zu befreien. Also gerade die buddhistische Gedankenwelt, der die Achtsamkeit ja entstammt, geht ja davon aus, dass das Ich eigentlich eine Illusion ist und in der Meditation oder auch in der Achtsamkeitsmeditation geht es zwar darum, die Gegenwart, den Augenblick wirklich in äußerster Präsenz wahrzunehmen, aber dadurch gerade die Fixierung auf das Ich mit seinen Anhaftungen und seinen ständigen Bedürfnissen, seinen ständigen Wollen und Wünschen, das in die Zukunft gerichtet ist, das eigentlich immer schwächer werden zu lassen. Wenn es also eine Achtsamkeitspraxis gibt, die dazu beiträgt.

Thomas Fuchs:

[53:46] Mich immer weniger wichtig zu nehmen, wie es Johannes der 23. Einmal so unnachahmlich formuliert hat. Giovanni, nimm dich nicht so wichtig. Das war sein Wahlspruch. Wenn Achtsamkeit dazu beiträgt, dann kann sie auch dazu beitragen, wachsender, achtsamer zu sein für die Umwelt, für die anderen, für das, was um mich herum geschieht. Und das sollte eigentlich das Ergebnis von Achtsamkeitspraxis sein. Es hängt also sehr stark davon ab, in welcher Einstellung diese Übungen und diese Praxis durchgeführt werden. Und es kann in beide Richtungen gehen, sowohl eine Zunahme von Egozentrik, dann sind nur meine eigenen Gefühle, meine Innenwelt, mein Fokus auf mich selbst und die augenblickliche Situation wichtig oder ein allmähliches Abnehmen der Egozentrik und ein Offenwerden für das, was mir begegnet. Und dazu gehört natürlich dann ganz wesentlich auch der andere mit seinen Bedürfnissen, vielleicht auch seinen Nöten, seinen Ängsten, auf die ich mich einlassen kann und so, dass die Solidarität und Gemeinschaft eigentlich das Ergebnis der Praxis ist.

Thomas Fuchs:

[55:01] Ich denke, das hängt sehr von der Einstellung ab. Ich glaube, beides ist möglich. Es wäre jedenfalls ein Missverständnis, die ursprüngliche Praxis der Achtsamkeit, wie sie aus der buddhistischen Lehre stammt, als eine Nabelschau zu betrachten, in der es

nur um mich geht. Das ist ein Missverständnis, denke ich. Das ist ein sehr häufiges Missverständnis und vielleicht sogar auch ein naheliegendes Missverständnis, weil ich natürlich mich zurückziehe aus der Welt und zunächst mal ganz in mir bin. Aber dieses in mir ist eben eigentlich ein in meiner Leiblichkeit ankommen. Und meine Leiblichkeit ist nicht das Ich, sondern es ist eigentlich das Leben, das mich trägt und das mich auch mit der Welt verbindet. Und in der Leiblichkeit anzukommen ist etwas anderes als mich, um mich selbst zu drehen.

Kathrin Fischer:

[55:52] Eigentlich wäre das jetzt ein schönes Schlusswort gegeben, aber ich habe noch eine Frage.

Thomas Fuchs:

[55:55] Ja, eben hat doch gepasst. Genau.

Kathrin Fischer:

[55:58] Und Sie haben es auch das schon wieder angedeutet im Grunde genommen. Der Soziologe Hartmut Rosa kritisiert ja an den populären Achtsamkeitsströmungen die starke Fokussierung auf die Gegenwart als Präsentismus. Und er argumentiert, dass diese Verengung auf den Moment zu einer Entkoppelung von sozialen und politischen Zusammenhängen führen kann. Und sie beschreiben in ihrem letzten Kapitel einen wichtigen Unterschied zwischen der christlichen und der buddhistischen Lehre der Leidüberwindung und da habe ich auch ein Zitat mitgebracht, sie schreiben nämlich während der Buddhismus die Einübung der vollständigen Selbstentleerung ja Selbstauflösung in der reinen Gegenwart lehrt geht es im Christentum um eine erlöste und erfüllte Gegenwart die die Lebens- und Leidenszeit gerade in sich aufgenommen hat Zitat Ende Und ich habe mich gefragt, interpretiere ich sie falsch, wenn ich da auch eine gewisse Kritik an der starken Fokussierung auf Gegenwart in den Achtsamkeitsströmungen rauslese?

Thomas Fuchs:

[56:55] Nein, da interpretieren Sie mich nicht falsch, obwohl ich in den beiden Haltungen und Einstellungen jetzt keinen grundsätzlichen Widerspruch sehen würde.

Thomas Fuchs:

[57:05] Aber es ist eine andere Betonung, keine Frage. Die Vorstellung einer erfüllten Gegenwart ist eine, in der mein Leben tatsächlich zu einer Art Sammlung kommt. Es gibt ja die Tradition der Kontemplation, die auch von einer Sammlung spricht und das muss man ja nicht nur beziehen auf ein Fokussieren auf den Augenblick, Sondern man kann ja von einer Sammlung meiner selbst sprechen, wie ich mich überhaupt in meinem Leben empfinde, also wie mein Leben in diesem Augenblick konfluiert, wenn Sie so wollen, sich sammelt. Und dann ist die Gegenwart eigentlich eine erfüllte, in der meine Lebensgeschichte durchaus auch mit anwesend ist, in den Empfindungen, in dem Hintergrund, in dem Mitspüren der Atmosphäre, die mich existenziell jetzt umgibt. In diesem Sinne kann man Gegenwart durchaus auch als Fülle verstehen und muss sie nicht unbedingt als Lehre verstehen, wie es der Buddhismus lehrt. Lehre, Gegenwart, also eine Aufhebung von allem, was ich erlebe, was ja Selbsterleben bedeutet, ist eine andere Zielsetzung als die Gegenwart der Fülle.

Thomas Fuchs:

[58:31] Da es aber in beiden Fällen um gegenwärtig werden geht, und da würde ich jetzt, Rosa, ein bisschen widersprechen, Gegenwärtigkeit ist eine Form von äußerster Anwesenheit, die keineswegs weltflüchtig ist, sondern die uns überhaupt in der Welt da sein lässt und die uns auch mit anderen da sein lässt. Das, was ich in der Virtualität sozusagen vorwerfe, wäre genau das Gegenteil, nämlich ich bin zwar scheinbar mit anderen verbunden, aber ich bin nicht wirklich da. Und wenn wir heute von Einsamkeit, zunehmender Isolation sprechen, dann hat es eben damit zu tun, dass ich zwar ständig mit anderen in Verbindung stehe, aber eigentlich nicht gegenwärtig im Sinne einer gemeinsamen Gegenwart. Die gemeinsame Gegenwart und die wirkliche Anwesenheit in einen wirklichen Raum.

Thomas Fuchs:

[59:24] Das ist die wirkungsvollste Form von Präsenz und für die brauche ich schon da sein, gegenwärtig sein, mich ganz auf den anderen einlassen. Und insofern ist das Einüben von Gegenwart auch in der Achtsamkeit durchaus in meiner Sicht eine Voraussetzung für ein soziales Miteinander. Und der Gegenbeweis wäre, dass wir eben gerade durch Virtualisierung zunehmend diese Form von Gegenwart verlieren. Dass wir auch zunehmend unempathisch werden, weil wir uns nicht wirklich leiblich auf den anderen einlassen. Also ich sehe vielleicht ein bisschen im Gegensatz zu dem, was Sie von Rosa zitiert haben, in der leiblichen Anwesenheit durchaus einen Widerstand gegen die Beschleunigung, Widerstand gegen die Virtualisierung. Vielleicht sogar ein bisschen etwas Revolutionäres, wenn Sie so wollen, weil wir in einer intensiven Weise so miteinander in Kontakt sind, dass daraus etwas wirklich Neues und Gemeinsames

entstehen kann. Aber dazu muss ich mich ganz auf die Situation und auf den anderen einlassen können.

Kathrin Fischer:

[1:00:35] Herr Fuchs, ich danke Ihnen, dass das trotz digitaler Verbindungen, wie ich finde, ein sehr gegenwärtiges und erfülltes Gespräch war. Und danke, dass Sie sich die Zeit genommen haben.

Thomas Fuchs:

[1:00:46] Gerne.

Kathrin Fischer:

[1:00:46] Ich hatte ja noch viele Fragen gehabt, aber unsere Zeit war begrenzt. Wenn ihr mehr von Thomas Fuchs hören wollt, es gibt sehr viele Vorträge und Interviews von und mit ihm im Netz. Das ist beispielsweise ein Gespräch in der Schweizer Fernsehsendung Sternstunde Philosophie vom Januar 2024 mit dem Titel Macht uns die Gesellschaft krank? In der nächsten Folge untersuchen wir dann die Außenwelt etwas genauer, die in der Achtsamkeit ja so oft vergessen wird und die doch unsere Lebensbedingungen nicht nur prägt, sondern darstellt. Ich freue mich außerordentlich, dass mir die deutsche Juraprofessorin Katharina Pistor zugesagt hat. Sie lehrt an der Columbia Law School in New York Rechtsvergleichung und ist Direktorin des Zentrums für globale rechtliche Transformation der Law School. 2020 hat sie ein bahnbrechendes Buch veröffentlicht, das heißt Der Code des Kapitals. Darin untersucht sie, wie das Recht Reichtum und Ungleichheit schafft. Bis zum Mai, bis zum nächsten Gespräch wünsche ich euch wie immer eine gute Zeit, trotz allem.

Thomas Fuchs:

[1:01:55] Das war Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Katrin Fischer.