

08 Ursula Baatz

Signet:

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

O-Ton

[0:15] Solange man ehrlich ist und gleichzeitig aber auch nicht vergisst, dass man ein Mitglied einer großen Community ist, und damit meine ich nicht nur die Menschen, sondern wirklich alles, was lebt und alles, was dazu nötig ist, dass wir leben können. Solange man das nicht vergisst, wird man schon irgendwo einen guten Weg finden für sich.

Kathrin Fischer:

[0:36] Ist Achtsamkeit Kapitalismus of Crack, wie mir eine Hörerin schrieb? Oder eine Möglichkeit, nicht zu vergessen, dass wir Teil einer großen Community sind, wie Ursula Barth sagt? Oder ist vielleicht die Frage ganz falsch gestellt, weil Achtsamkeit immer beides sein kann? Unterwerfung oder Widerstand, Egoismus oder Engagement, Kontrolle oder Lebendigkeit? Meine Gesprächspartnerin in dieser achten Folge des Podcasts Erschöpfung statt Gelassenheit balanciert kenntnisreich erfahren und, ich muss es einfach sagen, gelassen zwischen den Schwarz- oder Weiß-Bewertungen des aktuellen Achtsamkeitsbooms. Dr. Ursula Barz ist Religionswissenschaftlerin und Philosophin, Zen-Lehrerin, Qigong-Lehrerin, Achtsamkeitslehrerin, systematische Lebens- und Sozialberaterin, Lehrbeauftragte für interkulturelle Philosophie und Ethik an den Universitäten Wien und Klagenfurt und langjährige Wissenschafts- und Religionsjournalistin beim österreichischen Rundfunk ORF. Sie hat unter anderem eine Biografie über Hugo Enormia Lassalle geschrieben, dem aus Deutschland stammenden Jesuiten und Zen-Meister. Sie hat Bücher zu Buddhismus und dem Verhältnis von Christentum und Zen-Buddhismus verfasst und sie hat im Jahr 2023 ein Buch veröffentlicht, das da heißt Achtsamkeit der Boom – Hintergründe, Perspektiven, Praktiken.

Kathrin Fischer:

[1:57] Ursula Barz ist also eine Wandlerin zwischen Welten und verschiedenen Lebensanschauungen, Religionen und Philosophien und deshalb eine großartige Gesprächspartnerin für diesen Podcast mit dem etwas rotzigen Untertitel »Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist«.

Kathrin Fischer:

[2:13] Ich habe in diesem facettenreichen Gespräch mit ihr sehr viel gelernt und mich dabei tatsächlich auch im Hinblick auf meinen großen Gegner Achtsamkeit etwas entspannt, ohne dass das Thema dabei entpolitisiert worden wäre, ganz im Gegenteil. Ich hoffe, dass es euch ähnlich geht und wünsche euch jetzt viel Freude mit Ursula Barz. Guten Tag, Ursula Barz. Ich freue mich sehr, dass Sie sich heute die Zeit für das Gespräch genommen haben.

Ursula Baatz:

[2:37] Ja, gerne. Ich finde solche Gespräche immer spannend, weil man erkennt im Gespräch immer wieder neue Dimensionen von was immer auch. Man lernt einfach durch Gespräche. Außerdem finde ich es nett, mit netten Menschen zu plaudern.

Kathrin Fischer:

[2:52] Das freut mich sehr und Sie haben jetzt sozusagen schon etwas gesagt, warum ich auch Gespräche interessant finde, weil ich glaube, das Denken ist mindestens dialogisch, vielleicht polylogisch. Wir brauchen andere Sichtweisen, um uns weiterzuentwickeln. Also insofern freue ich mich drauf, wenn wir zwei jetzt zusammen entwickeln. Wir haben uns ja verabredet, ich steige ein erstmal mit einer Kritik der Achtsamkeit. Das ist ja ein achtsamkeitskritischer Podcast mit einem ziemlich rotzigen Untertitel, warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Und in meiner zweiten Folge war der amerikanische Management-Professor und Buddhist Ron Purse hier zu Gast, der ja ein Buch geschrieben hat, Make Mindfulness, das zitieren sie auch in ihrem Buch. Und er hat Achtsamkeit noch mal sehr deutlich als eine banale Form kapitalistischer Spiritualität kritisiert, als ein Werkzeug der Selbstdisziplin, das sich also sozusagen als Selbstfürsorge tarnt, das aber gar nicht ist, und auch als eine soziale Amnesie. Mir gefällt das Wort so gut. Sein Hauptkritikpunkt ist, Achtsamkeit, wie sie gegenwärtig boomt, zielt darauf ab, Angstgefühle und Unbehagen auf individueller Ebene zu lösen, anstatt soziale, politische und ökonomische Ungleichheiten anzugehen, die dieses Leid mit verursachen. Hat er recht.

Ursula Baatz:

[4:08] Ja und nein. Also ich glaube, das heikle Wort dabei ist schon mal Spiritualität. Ich würde das Wort Spiritualität in diesem Zusammenhang nur mit Vorsicht verwenden. Das ist einerseits ist Spiritualität ja ein Wort, das man für alles Mögliche verwendet, also für jede Art von Lebensstil letztlich. Also es gibt auch artistische Spiritualität zum Beispiel. Und es begegnet mir, dass Leute Spiritualität verwenden, wenn sie sagen wollen, da habe ich jetzt einen Sinn in meinem Leben gefunden. Also das begegnet mir immer wieder. Ich selber bin da etwas verwundert, weil ich das nicht so, weil ich Spiritualität aus einer anderen Perspektive kennengelernt habe, nämlich eher der Perspektive der Selbstkultivierung. Und ich finde, dass an dieser Stelle würde Selbstkultivierung tatsächlich deutlich besser passen. Also es gibt in allen Gesellschaften Selbstkultivierungstechniken oder Selbstkultivierungsmethoden besser gesagt und daher ist es auch nicht verwunderlich, dass in einer kapitalistischen Industriegesellschaft man irgendwas sucht, was als Methode dient der Kultivierung der Person. Und ich denke, da ist ein ganz wichtiger Punkt zu sehen, dass das wirklich unmittelbar mit der Industrialisierung zusammenhängt.

Ursula Baatz:

[5:29] Mich reizt jetzt im Moment ein bisschen auf die spirituelle Tradition, die christliche, zurückzukommen. Das möchte ich jetzt aber hier nicht, weil das führt dann weit ab. Aber es ist tatsächlich so, dass die Form der spirituellen Selbstkultivierung, sagen wir mal so, oder die in einer Religion eingebetteten Selbstkultivierung von der Religion, dem Katholizismus, dem Protestantismus selber abgeschossen wurde im Verlauf der letzten drei Jahrhunderte in bestimmter Form, da kann man vielleicht noch darüber sprechen.

Ursula Baatz:

[6:00] Da wird man vielleicht dann auch draufkommen, wenn wir über Semmbuddhismus und Christentum reden, was ja geplant ist. Das heißt, es war da irgendeine Leerstelle, das war das eine. Das andere ist natürlich, dass es von Anfang an notwendig war, die arbeitende Masse dahin zu kriegen, dass die in einen Industrieprozess auch wirklich hineinpassen. Das ging zum Teil mit Gewalt, das ging zum Teil mit Zwang. Also Stichwort zum Beispiel, die ganze Abstinenznerbewegung ist im Kontext auch der Industrialisierung zu sehen, weil natürlich jemand, der alkoholisiert ist und womöglich wirklich stockbesoffen, wie das manchmal bei dörflichen Festen sicher der Fall war, Fußnote auch heute.

Ursula Baatz:

[6:47] Der kann mit einer Maschine nicht mehr umgehen bzw. Entweder richtet er sich selbst zugrunde oder die Maschine. Auf jeden Fall passt er nicht in den Produktionsprozess hinein. Das heißt, man hat im 19. Jahrhundert schon begonnen, diese Art von Festen zu verbieten und andere Formen von Unterhaltung anzubieten, von Zerstreuung. Und es hat sich dann herausgestellt im Verlauf der 1920er, 30er Jahre, dass die fortschreitende Industrialisierung, die ja auch sehr stark eine zunehmende Rationalisierung der Produktion war, einfach erfordert, dass die Leute aus eigener Motivation arbeiten. Erstens. Zweitens, dass sie miteinander arbeiten können, dass die Leute auch leidlich zufrieden sind. Das hat man nämlich herausgefunden, dass zufriedene Menschen mehr leisten. Und das war ein Teil. Und ein anderer Teil war auch, dass das Management lernen musste, psychologische Methoden. Eva Illutz, die analysiert das sehr gut und sehr ausführlich. Und das muss man in diesem Zusammenhang wirklich mitbedenken. Und das war eine sehr gute Idee.

Ursula Baatz:

[7:53] Die Achtsamkeitspraktiken oder allgemeiner würde ich sagen, ich habe heute einen sehr feinen Ausdruck gefunden in einem Artikel im Guardian, die Stress Management Industry, den finde ich wirklich sehr passend, die setzt dann dort ein, wo es darum geht, dass es nicht mehr ausreicht, nur das Manager lernen mit ihren Arbeitern auf psychologische statt auf brutale Weise umzugehen, was das eine, das andere nicht ausschließt, sondern dass es auch darum geht, die Person so weit zu disziplinieren, dass sie in den Produktionsprozess hineinpasst, als Schraube oder wie auch immer, Bolzen, whatever. Und in diesem Zusammenhang tritt dann Achtsamkeit auf, weil Achtsamkeit ja rezipiert wird oder boomt als etwas, was hilft gegen Stress. Und Stress nimmt, und das ist ja das, was man auch sehen muss, im Laufe des 20. Jahrhunderts nachweislich zu. Das ist einfach mit Daten belegbar. Das hängt an der Rationalisierung und Kapitalisierung der Arbeitswelt.

Kathrin Fischer:

[8:57] Da sprechen wir gleich auch noch drüber.

Ursula Baatz:

[9:00] Also in dem Zusammenhang, wenn man Achtsamkeit in diesem Zusammenhang betrachtet, dann ist Achtsamkeit ganz sicher eine Form der sozialen Amnesie im Sinne von auch man lernt nicht über soziale Umstände nachzudenken. Aber das wird natürlich schon längst verstärkt durch andere Praktiken, wie zum Beispiel, dass es dauernd darum geht, die Marke Ich zu stärken und dass Solidarität kleingeredet wird oder einem mitgeteilt wird, dass man eigentlich sowieso allein ist und als Konsument und Produzent allein ist, hauptsächlich als Konsument, als Produzieren. Interessanterweise gehört Produzieren, Produktion ja nicht mehr so unbedingt zum Selbstverständnis, wiewohl Arbeit einen wesentlichen Teil der Identität ausmacht. Also das sind recht komplexe Zusammenhänge, glaube ich. Und diese Achtsamkeitspraktiken, die da John Capazin eigentlich für kranke Menschen, und zwar unheilbar kranke Patienten oder nicht mehr therapierbare Patienten, austherapierte Patienten entwickelt hat, die hat da plötzlich einen Platz gefunden, wo wahrscheinlich niemand zunächst gedacht hat, dass es diesen Raum besetzen wird.

Kathrin Fischer:

[10:13] Das verstehe ich so, dass Sie sagen, naja, also im Laufe des letzten Jahrhunderts haben sich halt gesellschaftliche, arbeitstechnische Veränderungen ergeben und jetzt kann Achtsamkeit oder die aktuelle Achtsamkeitspraxis, der Boom dieser Praxis entstehen, tatsächlich so verstanden werden, wie Ron Purser das sehr pointiert ausgedrückt hat. Er sagt ja auch, Achtsamkeitspraxis ist das, was die protestantische Ethik dann im 19. Und beginnenden 20. Jahrhundert war. Also da würden Sie ihm schon zustimmen. Sie sagen, das ist nicht das ganze Bild, aber dieser Farbtupfer würde stimmen.

Ursula Baatz:

[10:49] Ich denke ja, mit einer Einschränkung. Und die beruht auf der Beobachtung von Kolleginnen und Kollegen, die Achtsamkeit unterrichten, beziehungsweise auch von Literatur dazu, nämlich dass Achtsamkeit sehr häufig nicht als, wie sage ich das jetzt, am besten und knappest, es ist eine Verwechslung von Achtsamkeit und Aufmerksamkeit, die eigentlich da dahinter steckt. Aufmerksamkeit ist etwas, was fokussiert und stark nach außen gerichtet ist im Allgemeinen, Außer man kriegt den Auftrag, auf irgendwelche inneren Organe aufmerksam zu sein. Aber im Allgemeinen im gesellschaftlichen Selbstverständnis und auch in der gesellschaftlichen Übungspraxis ist Aufmerksamkeit nach außen gerichtet. Und zwar entweder als aktive Aufmerksamkeit oder auch als passive Aufmerksamkeit. Das heißt, entweder bin ich im Arbeitsprozess oder auf der Straße oder sonst wie nach außen gerichtet, dass ich meine Aufgabe erfülle, beziehungsweise dass ich auch gut und heil nach Hause komme und nicht irgendwo ein Problem mir zuziehe, indem ich von einem Auto niedergefahren werde oder sonst was oder andere Leute niederfahre. Also wir haben wirklich einen enormen Bedarf an Aufmerksamkeit. Und passive Aufmerksamkeit würde ich nennen, alles das, was uns über Medien angeboten wird, dass wir sehen sollen.

Ursula Baatz:

[12:16] Und das ist recht viel, weil ich kann auf einer Straße nahezu nirgends gehen, ohne dass mir nicht irgendeine Reklame ins Auge fällt. Und die sind ja so gemacht, dass ich sie sehen soll und sie sehen will. Also das heißt, da wird ja daran gefeilt, dass diese Werbegeschichten, und zwar wirklich mit ausgefeilten psychologischen Methoden, empirischen, dass diese Werbebotschaften auch wirklich ankommen.

Ursula Baatz:

[12:42] Jeder normale Medienmacher, jede normale Medienmacherin bemüht sich selbstverständlich, dass die Sendung, Audio oder Fernsehen oder was immer auch, spannend wird, weil man möchte haben, dass die Leute das sehen. Ich habe noch nie, außer vielleicht bei den Straubs, einen Film gesehen, der einfach fad ist, also wo nichts passiert, sondern da geht es darum, es ist Action, es soll spannend sein. Das ist dieses Moment der Spannung, der Anspannung, das dann zur Zerstreuung dienen soll. Das gehört in diesen Bereich der passiven Aufmerksamkeit. Also man muss dazu sagen, Aufmerksamkeit, Forschung ist sehr breit und das ist einfach jetzt nur ein relativ willkürlich rausgenommener Aspekt, der für dieses Gespräch praktisch ist. Und was jetzt passiert, und das ist eben das Blöde an der Geschichte, dass Leute ohne allzu viel Reflexionshintergrund Achtsamkeitsübungen lernen, aber die dann eigentlich nach außen gewendet einsetzen. Das heißt, Achtsamkeit von der Idee her, der buddhistischen Idee her, dient dazu, wahrzunehmen, was in mir vorgeht und mich dann so zu verhalten, dass es zu meinem und anderen Menschen wohlergehend dient, nach Möglichkeit zu verhalten.

Ursula Baatz:

[13:55] Blöd wird die Sache oder pervertiert wird die Sache, wenn es nicht mehr darum geht, zu meiner und anderen Menschen wohler gehen und heil zu handeln, also die heilsamen Emotionen zu stützen und die anderen halt wahr sein zu lassen, weil man kriegt sie ja nicht weg. Der Dignard Hahn sagt an einer Stelle, man isst das Unkraut ja auch nicht, sondern die Blumen, obwohl man halt auch immer Unkraut mit erwischt, Fußnote. Also das wird dann umgebaut darauf hingehend, dass es erstens sich auf ganz bestimmte Emotionen schwerpunktmäßig fixiert, das heißt auf Stress, aber dann nicht mehr das ganze Bild mit reinnimmt, sondern eben nur das individuelle Stressmoment.

Ursula Baatz:

[14:34] Und dann hängt sehr stark ab von der Person, die das unterrichtet, wie sehr das jetzt auf Leistungserfüllung und auf Optimierung der Performance ausgerichtet ist oder wie sehr es auf einen größeren Rahmen, nennen wir das mal Lebenssinn oder Lebensfülle oder wie auch immer, hintendiert. Deswegen ist es so wichtig, wer das unterrichtet. Das ist etwas, worauf der Kabat-Zinn zum Beispiel auch jetzt, nachdem die ganze Methode eine gewisse Breite bekommen hat, auch etwas irritiert hinweist, dass es halt sehr unterschiedlich ist, aus welchen Gründen und mit welchen Hintergründen Menschen das unterrichten. Und ich denke, da muss man eben genau schauen, was ist die Motivation auch der Person, die das unterrichtet und was ist die Motivation der Person, die das macht. Wobei Letzteres, finde ich, nicht so sehr kritisch zu betrachten ist, weil viele Menschen, die in meine Kurse kommen, also ich habe das jetzt nicht als Hauptberuf, aber ich gebe doch relativ viele so Kurse, die suchen zunächst einmal einfach eine Hilfe dazu.

Ursula Baatz:

[15:38] Um sich in schwierigen Situationen zu organisieren. Also ein Beispiel, das nicht nur mittelbar mit der Arbeitswelt zu tun hat. Ich hatte eine vollkommen gestresste Großmutter in einem meiner Kurse. Die war völlig fertig, weil nämlich ihre Familie sie vollkommen zugestapelt hat mit Terminen, damit sie auf die Kinder aufpasst, weil die Eltern offensichtlich mit anderen zu beschäftigt waren.

Und da kommen dann mehr Sachen hinein. Da kommt die Anforderung an die Frauen hinein, die sowieso immer die Care-Arbeit machen. Da kommt die Ausbeutung der Großmütter hinein oder auch gleichzeitig die Möglichkeit, dass man heute als ältere Person ja nicht mehr, muss ich sagen, kein Leben im Ausgedinge mehr führen muss, sondern man hat relativ viele Möglichkeiten etc. etc. Und natürlich weiß man auch nicht, wie die Familiendynamik funktioniert. Das ist ja auch noch zu bedenken. Aber da kommt ganz viel dazu und die hat dann einfach im Laufe des Kurses dann verstanden, dass sie nicht verpflichtet ist, um jeden Preis und jedes Mal, wenn die Familie schreit, sie soll jetzt kommen, einen Weg von, ich weiß, in einer Stunde auf sich zu nehmen, um auf die Enkel aufzupassen. Also das meine ich damit. Und das sind dann aber sehr individuelle Situationen, die eingebettet sind in ein größeres Ganzes. Jetzt nützt es dir nichts, wenn ich sage, hören Sie, das ist eine Sache der Industriegesellschaft, was Ihnen da passiert. Das nützt dir überhaupt nichts. Sie braucht das, wo sie sich mal persönlich freimachen kann.

Ursula Baatz:

[17:06] Und ich denke, dieser Punkt ist der entscheidende. Dient es der Freiheit und dem Wohlergehen der Person oder dient es der besseren Performance? Und an dem entscheidet sich dann, wofür die Sache gut ist oder unter anderem an dem entscheidet sich es.

Kathrin Fischer:

[17:21] Das passt total gut. Ich wollte Ihnen ja eine E-Mail vorlesen, die ich tatsächlich von einer Hörerin meines Podcasts erhalten habe, die mir beschreibt, dass sie über viele Jahre in einer Therapie Achtsamkeit betrieben hat und dass das einen sehr negativen Einfluss auf ihr Leben gehabt habe. Und sie hat eine sehr prägnante Art, das auszudrücken. Und sie hat mir geschrieben, Achtsamkeit ist Kapitalismus auf Crack und macht die Welt in jeder Dimension schlechter. Indem Menschen vereinzelt und Probleme individualisiert werden, können sich die Profiteure weiter gut fühlen und die Opfer müssen brav und stumm ihre zusätzliche Last tragen. Wenn jeder selbst für seine Gefühle verantwortlich ist, kann man sich als schlechter Mensch auch weiter schlecht benehmen. Es macht egozentrische Menschen egozentrischer und treibt altruistische Menschen noch mehr in die Selbstaufgabe. Das sind natürlich extrem deutliche Worte von jemandem, der aber ganz offensichtlich nicht heilsam behandelt worden ist oder das zumindest nicht so wahrgenommen hat. Was würden Sie so einer Person entgegnen?

Ursula Baatz:

[18:17] Nein, entgegnen würde ich ja gar nichts, weil es ja nicht darum geht, etwas entgegen zu sagen, sondern es geht darum, zu verstehen, was da passiert ist. Was ich dieser Frau konkret sagen würde, weiß ich nicht, weil ich würde sie mal schildern lassen, was dieser Therapeut mit ihr gemacht hat. Ich vermute, dass dieser Therapeut oder Therapeutin, wer weiß es, so halt wie viele Psychotherapeuten eher eine affirmative Psychotherapie-Auffassung hatte. Das heißt, dass Psychotherapie eine Art von Reparaturwerkstätte ist, um die Menschen dann besser in den Arbeitsprozess einzubauen. Das ist eine Auffassung von Psychotherapie, die gar nicht so selten ist nach meiner Wahrnehmung und das ist gar nicht spezifisch jetzt auf Achtsamkeit gemünzt. Und natürlich, wenn der mit dieser Motivation mit dir arbeitet, das tut er vielleicht oder sie vielleicht sogar aus guter Absicht, weil vielleicht hat diese Person dann auch Probleme im Arbeitsplatz und man denkt sich, okay, da helfen Achtsamkeitsübungen etc. Was auch dazu kommt, ist, dass

offensichtlich dann in so einem Fall auch der Kontext vernachlässigt wird. Das heißt, ich kann auch als Therapeutin und Therapeut nicht einfach das, was mir die Person erzählt, ausschließlich auf diese Person beziehen, weil jede Person, das lernt man übrigens in systemischen Therapieansätzen tatsächlich ausdrücklich.

Ursula Baatz:

[19:35] Dass ja jede Person in einem Kontext steht. Gut, das ist aber jetzt eine andere Diskussion, oder auch nicht, weil es geht wirklich um die Frage, was stellt sich die Person, die Achtsamkeit unterrichtet oder anleitet, darunter vor, was dabei rauskommen soll.

Ursula Baatz:

[19:54] Wenn ich das höre, was Sie mir vorgelesen haben, dann denke ich, dieser Therapeut hat erstens, oder diese Therapeutin, hat erstens offensichtlich nicht entsprechend wertfrei mit dieser Dame gearbeitet. Und das würde ja erstens für die Therapie sowieso wichtig sein, aber auch für Achtsamkeit. Es geht ja in Achtsamkeitspraktiken zunächst mal zu schauen, was ist da? Und dann ist die Frage, und das ist dann eine heiklere Frage, wie geht man mit dem um, was man jetzt an Gefühlen, Emotionen wahrnimmt. Und da ist dann die Frage, was tut man? Und da geht es wirklich um so etwas wie eine, ich würde das ganz altmodisch-christlich eine Unterscheidung der Geister nennen. Das heißt eine Unterscheidung, worauf läuft es hinaus, die Übung? Lauft es darauf hinaus, dass sie sich sozusagen gut benimmt? Oder wie zum Beispiel Achtsamkeit in der Schule sehe ich mit größter Skepsis, weil es auf der einen Seite gut ist, auf der anderen Seite offenkundig zur Disziplinierung verwendet wird. Obwohl ich allen Lehrenden, die das unterrichten in der Schule, unterstelle, dass sie das aus bestem Wissen und Gewissen tun. Aber es wird im Endeffekt Dienst einer Form von Disziplinierung.

Kathrin Fischer:

[21:09] Wenn ich kurz unterbrechen darf, aus meiner Sicht noch fast perfide ist, wenn man nämlich sozusagen Foucault im Hinterkopf hat, der sagt, von äußerer Disziplinierung gehen wir in der Geschichte immer stärker in innere Disziplinierung. Und dann ist es ja nicht so, dass irgendein strenger Lehrer sagt, du sitzt jetzt verdammt nochmal still. Du kannst die Schule meinetwegen nicht mögen, aber in der Schule sitzt du still und dann machst du, was du willst. Sondern es wird ja sozusagen in die Kinder und in die Menschen implementiert. Und das hat ja auch diese Frau so ein bisschen angedeutet. Man ist ein schlechter Mensch, wenn man vielleicht als Zehnjähriger nicht still auf dem Stuhl sitzen will und sein eigener leise Chef sein möchte. Sondern wenn man rumtoben will. Also diese Art finde ich von so ein bisschen, Sie haben es gerade gesagt, wertfrei soll man sein. Es ist nicht wertfrei und wird ganz tief in die Psyche verankert und kriegt dadurch vielleicht ein bisschen was Perfides und Manipulatives, was mir auch bei dieser Hörerin der Fall zu sein scheint.

Ursula Baatz:

[22:05] Es scheint so, ja. Und ich denke mal, man muss auch da sagen, das ist auch nichts Neues. Ich meine, man findet bei Kant, es gibt eine Abhandlung zur Pädagogik bei Kant, wo Kant ganz explizit sagt, Es ist ganz wichtig, dass die Kinder lernen, diszipliniert zu sein, damit man ihnen die Wildheit

abgewöhnt und damit sie daher die Vernunftregeln, die Regeln des Vernünftigen und des Verstandes lernen, so ungefähr. Also es ist jetzt kein wörtliches Zitat, aber das ist sozusagen in der Matrix der Moderne drin, diese Art von Fixierung, würde ich mal sagen. Weil was tatsächlich passiert, ist ja, man wird dazu veranlasst, die eigenen Impulse gerade nicht wahrzunehmen. Das ist ja das Perverse an der Sache. Wobei ja nicht alle Impulse gut sind. Ich meine, wenn ich den Impuls habe, mein Anvisavirne reinzuhauen, bin ich nicht der Meinung, dass es sinnvoll ist, dem zu folgen. Aber ich muss mal wahrnehmen, dass ich eine Wut habe und dass ich das gern möchte.

Kathrin Fischer:

[23:03] Und dass die Wut vielleicht auch berechtigt ist. Genau, das ist der nächste Punkt.

Ursula Baatz:

[23:07] Ich muss lernen, wenn man bei dem Beispiel der Wut bleibt, ich muss lernen, erstens mal zu sehen, woher kommt die Wut. Dass man mal Punkt einhütte, ist das etwas, was ich... Von irgendwann mal mitten genommen habe, ist das in der Situation angemessen? Und dann muss ich mich auch fragen, ist eine Wutreaktion in dieser Situation so brauchbar, dass sie die Situation verbessert? Ich meine, das kann schon sein. Es gibt ja sowas wie einen heiligen Zorn. Und das hat seine Berechtigung. Aber es ist nicht immer angemessen, so zu reagieren. Weil man muss ja sehen, ich habe ein Vis-a-Vis. Und dieses Vis-a-Vis muss, wenn ich möchte, dass diese Person ungefähr das tut, was ich eigentlich will, weswegen ich gerade die Wut gekriegt habe, dann muss ich mich entweder sagen, okay und tschüss, ich will mit dir nichts mehr zu tun haben, weil das wird nichts, oder ich muss in irgendeiner Form in eine Verhandlung eintreten. Und wenn man das Ganze aber natürlich individualisiert und sagt, es liegt alles nur bei einem selber und man soll also diese Wut irgendwie freundlich behandeln. Ich habe heute zufällig eben einen Artikel über Endure Management gelesen im Guardian und die beschreiben genau sowas. Da wird nicht gefragt, ob die Wut vielleicht berechtigt ist, sondern man soll gefälligst keine Wut haben. Das hängt auch mit der Behandlung von Emotionen in der Industriegesellschaft zusammen.

Ursula Baatz:

[24:27] Thomas Machut, ein Wiener Philosoph, der lange noch in Berlin gelehrt hat, der sagt dann in einem Buch, in einer Nomadengesellschaft darf niemand über wehe Füße klagen. Klaro, weil das stört den Fortschritt, buchstäblich. Und in einer Industriegesellschaft darf niemand über Emotionen reden, weil Emotionen stören einfach. Und daher wird Trauer, ich meine Trauer ist in den USA mittlerweile, wenn man nach drei Monaten nach einem persönlichen Verlust noch immer traurig ist, wird man als psychisch krank klassifiziert, also Schwachsinn, weil ein Trauerprozess dauert nach allen Untersuchungen, die man hat, mindestens ein Jahr, also kann man nicht verlangen, aber dass man nach drei Monaten wieder sagt, juhu, alles nichts gewesen, alles bestens und so weiter und so fort. Also das lässt sich an vielen Beispielen belegen, dass Emotionen im aktuellen Leben der Gesellschaft möglichst nicht auftreten sollen. Die dürfen im Kino auftreten oder von mir aus in Heavy-Metal-Kontexten oder wo auch immer, aber nicht im Arbeitsbereich. Und da, wenn man Achtsamkeit in diesem Kontext dann verwendet, um Emotionen de facto zu unterdrücken und auszublenden, dann ist das irgendwas anderes, aber jedenfalls nicht mehr Achtsamkeit.

Kathrin Fischer:

[25:44] Das finde ich jetzt einen total wichtigen Punkt, weil ich denke, genau das wird oft mit Achtsamkeit verbunden. Also das ist auch das, was mich ursprünglich sehr wütend gemacht hat, dass ich überhaupt den Impuls hatte, mich mit diesem Thema so zu beschäftigen, dass ich immer wieder mitbekomme, dass aus meiner Sicht völlig berechnigte Emotionen in dieser Art und Weise negiert werden und ja noch schlimmer, alles positiv sein muss. Es ist ja nicht nur so, dass ich keine Wut haben darf. Ich muss auch immer gut gelaunt und immer dankbar und immer freundlich sein. Und dass das zu einer Überforderung führt und vielleicht eher ins Gegenteil umschlägt und Menschen krank und wütend macht oder zumindest echte Lebendigkeitsimpulse abschneidet und man sich dann vielleicht auch nicht wundern muss. Obere Titel des Podcasts lautet Erschöpfung statt Gelassenheit, ist, dass Menschen müde werden, weil ihnen einfach die Lebendigkeit ihrer Emotionen weggenommen wird. Oder wie sehen Sie das?

Ursula Baatz:

[26:38] Menschen werden aus verschiedensten Gründen müde und das war zu Beginn der Industrialisierung ein Riesenproblem bereits, weil man gemerkt hat, dass man Leute nicht endlos auspressen kann. Und deswegen hat man überhaupt begonnen, Arbeitsprozesse empirisch zu untersuchen, um herauszufinden, wie man mit dieser Ermüdung umgehen kann. Das heißt nicht umgehen, sondern wie man sie möglichst umgehen kann oder ausnützen kann oder die Leute halt nur so weit sich erholen lässt, dass sie dann verbessert weiterarbeiten können. Also das ist ein viel komplexeres Problem, glaube ich. Es geht nicht nur um die Emotionen, das sind ein Teil davon. Da geht es, also nur ein Beispiel, wir haben alle sitzende Berufe. Das ist aber auch eine Sache eigentlich der Industriekultur, weil bis dahin sind die Leute kaum gesessen. Sowohl der Bürosessel als auch der Kaffeehaussessel sind Erfindungen des 19. Jahrhunderts. Also da beginnt in der Gesellschaft ein Transformationsprozess auf ganz, ganz vielen Ebenen. Wo der hinführt, das ist die Frage. Das möchte ich also nicht unbedingt, weiß ich nicht. Also darüber zu spekulieren, finde ich nicht sehr weiterführend. Es ist mehr zu schauen, wo geht es im Moment gerade schief.

Ursula Baatz:

[27:52] Und da kann man sagen, Achtsamkeit, so wie es eingesetzt wird, so wie es vielfach propagiert wird, dient einfach diesen gesellschaftlichen Zielen des Konsumierens und des Produzierens. Und nicht zum Beispiel einer wirklichen, wie soll ich sagen, Rekreation oder so. Das Wort von der Muße zum Beispiel, das Wort gibt es im Deutschen gar nicht mehr. Also es gibt es schon noch, aber wenn jemand sagt, dann nimm dir doch die Muße, dann muss die Person schon ziemlich gebildet sein, um zu verstehen, was ich meine. Weil wir keine Muße haben. Wir haben Tätigkeiten des Konsumierens, wir haben Tätigkeiten des Produzierens. und dann haben wir auch Tätigkeiten, wo wir achtsam sind, damit wir besser produzieren und konsumieren. Und wenn man diesen Connects nicht auflöst in diesen Achtsamkeitstrainings und das ist eine Sache der Person, die das macht, dann kommt natürlich was anderes raus dabei. Es ist wirklich wie immer, der Ton macht die Musik und wenn der Ton nicht sauber ist, dann wird die Musik schlecht. Das kann man ganz einfach überall hören.

Kathrin Fischer:

[29:07] Ich hätte dazu noch eine allerletzte Frage, ehe wir vielleicht mal anhand ihrer Biografie dann auch dem nähern, was Achtsamkeit aus der buddhistischen Tradition war, was es sein kann, weil sie sind ja auch, sie sind Zen-Lehrerin, sie sind auch Achtsamkeitslehrerin, sie kennen sozusagen die Ambivalenz sehr gut, sie können die Falschen von den richtigen Tönen unterscheiden. Ich hätte nur zu genau diesem Bild noch eine Nachfrage, ob es jetzt vielleicht eine generalisierende, aber mein Eindruck ist, dass die falschen Töne, das, was Sie gerade als falschen Töne genannt haben, diejenigen, die eben Menschen stärker in die Anpassung und Unterdrückung von Gefühlen treiben, in diesem Achtsamkeitsboom, den wir erleben, zunehmen.

Ursula Baatz:

[29:51] Naja, das Problem an der Geschichte ist, dass Achtsamkeit ein Milliardenbusiness ist. Und in dem Moment, in dem etwas, ein Geschäft in diesem Ausmaß wird, funktioniert das auch gar nicht mehr, dass wirklich auf individuelle Situationen eingegangen wird, weil da ist es ja bereits in dieses kapitalistische Muster hinein gepresst, möglichst viel herauszuholen. Also ich beobachte das im Internet im Moment mit einiger Verblüffung, da gibt es alle möglichen Kurse und die eigentlich zum Teil von wirklich auch fundierten Leuten angeboten werden, die aber dann einfach über die simple Tatsache, dass sie damit Geld verdienen wollen, dann einfach in ein wirklich kapitalistisches oder in ein mehrwertgenerierendes System hineinkommen.

Ursula Baatz:

[30:47] Und das war eigentlich nie die Idee von Spiritualität. Man kann sagen, Selbstkultivierung oder überhaupt eine Selbstdisziplinierung dann im Näheren, das sind alles Unterschiede. Das ist Spiritualität, Selbstkultivierung, Selbstdisziplinierung sind nicht dasselbe. Das liegt sozusagen in der Matrix der Moderne drinnen, dass das so sein soll.

Ursula Baatz:

[31:10] Was nicht heißt, dass es so sein muss, aber natürlich, wenn ich sehe, ich kann damit gut Geld verdienen, dann tut man das und dann ist es auch so, viele Leute wissen um diese Zusammenhänge gar nicht, weil sie gar nie auf die Idee gebracht wurden, von irgendwem darüber nachzudenken. Oder weil sie selber auch aus einem Milieu kommen, das ihnen viel ermöglicht und wo sie gar nicht sehen, dass es Menschen gibt, denen das nicht so geht. Also ein klassisches Beispiel. Ich habe vor einer Weile mal eine Buchpräsentation moderiert, wo der Autor eines Buches über Achtsamkeit und Wirtschaft vorgestellt wurde. Das ist schon ein paar Jahre her. Und der hat dann ganz stolz erzählt, dass er jetzt gerade auf meine skeptischen Fragen stolz erzählt, dass er jetzt gerade bei Amazon einen Kurs gemacht hat, einen Achtsamkeitskurs gegeben hat. Nun wusste ich, das war vor Weihnachten und ich wusste, dass bei Amazon gestreikt wird, weil die Arbeitsbedingungen so schlecht sind. Und dann habe ich ihn gefragt, für wen er denn den Kurs eigentlich gegeben hat. Und natürlich hat er ihn fürs Management gegeben und nicht für die normalen, in Wien sagt man zu sowas Hakler. Also die Leute, die arbeiten in Wien, heißt das dann Hakeln, das hat noch von der Alten.

Ursula Baatz:

[32:24] Händischen Bautätigkeit, glaube ich, kommt das. Na gut, jedenfalls war der aber nicht dazu zu bewegen, zu sehen. Er war wirklich der ehrlichen Meinung, dass wenn er dem Management Achtsamkeitskurse gibt, dass die das an ihre arbeitsnehmenden Personen weitergeben. Was aber überhaupt nicht der Fall ist, weil man weiß, dass zum Teil dort mit Tags und ich weiß nicht, was alles die Arbeitsleistung kontrolliert wird. Also genau das, was Achtsamkeit eigentlich nicht sein sollte. Und natürlich, wenn der Mann hat einen Wirtschaftshintergrund selber, er kommt aus der Wirtschaft und hat sich dann, weil er die nicht ausgehalten hat also diesen Druck dann auf Achtsamkeit verlegt, und natürlich, wenn man das selber nicht kritisch durchschaut, aus welchen Gründen immer und ich muss sagen, ich habe dem wirklich muss ich ihm konzertieren, dass er das bestem Wissen und Gewissen tut, aber er sieht einfach nicht über seinen Zaun und das ist das Problem dran, das ist halt auch die menschliche, Fehlbarkeit, die da eine Rolle spielt. Aber nicht nur. Also ich will das jetzt nicht entschuldigen, sondern ich sage nur, es ist nicht so einfach, aus dem auszusteigen. Und wenn natürlich man dann seinen Lebensunterhalt damit verdienen möchte, dann wird die Sache besonders heikel. Vor allem, wenn man gleichzeitig einen relativ hohen Lebensstandard haben möchte.

Kathrin Fischer:

[33:41] Das war ja auch die Kritik von Ron Pörser, der sagt, Achtsamkeitstrainer leben eben sehr gut von ihrem Training. Und möglicherweise ist es ja doch bei Amazon angekommen, weil das hat uns ja auch Ron Pörser sehr deutlich dargestellt. Amazon hat ja dieses Amazon-Training, wo es dann so kleine Kabinen gibt, wo die Amazon-Mitarbeiter drei Minuten Achtsamkeitsfilme gucken können, ehe sie dann weiterarbeiten. Also das ist sozusagen, glaube ich, Achtsamkeit, wie sie jetzt wirklich sehr stark kommerzialisiert, auch in den USA.

Ursula Baatz:

[34:10] Vor allem an dieser Stelle muss ich schon mal sagen, ist das ein glatter Witz, weil eine Achtsamkürzübung für drei Minuten heißt, die bleibt und zwar nachweislich nahezu, das verlockt mich fast, was zu schreiben dazu, weil es tatsächlich von sehr frühen Zeiten Industrialisierungsuntersuchungen gab, aus denen hervorgeht, dass wenn man Leuten eine kurze Pause gibt, normalerweise ist die Arbeitstätigkeit eine Sinuskurve mit einem Berg und einem Tal. Und wenn man das Tal, also die Erholungsphase abschneidet, dann wird die Arbeitsleistung höher. Und das mit diesen drei Minuten Achtsamkeit funktioniert genauso. Ich bin müde, dann mache ich eine kurze Pause, mache drei Minuten Achtsamkeit. Also jedes normale Achtsamkeitstraining, das irgendwie sinnvoll ist, dauert mindestens 20 Minuten, weil schon jede sportliche Betätigung erfordert, dass ich 20 Minuten aufwärme, bevor ich überhaupt trainiere. Also das sind ja physiologische Rhythmen, die da eine Rolle spielen. Und wenn ich drei Minuten Achtsamkeit dann einführe als Erholungsphase, dann ist das genau in der Logik, dass wenn ich die Erholungsphase habe, aber nicht zu lang habe, dass sie dann mehr leisten. Also das finde ich eine wirkliche Perversion.

Kathrin Fischer:

[35:25] Da bin ich bei Ihnen, hat Ron Pörser so geschrieben und auch bei uns was zu erzählen. Ich wollte jetzt aber nochmal fragen, weil wir sind mit Kritik eingestiegen und Sie haben aber in dieser Kritik ja schon auch die ganze Zeit deutlich gemacht, Sie sagen, es gibt einen Unterschied zwischen Spiritualität, Selbstkultivierung und Selbstdisziplinierung. Und ich wollte ja gerne so ein bisschen entlang Ihrer Biografie mich diesem Thema nähern, weil Sie selbst recht früh mit dem Zen-

Buddhismus in Kontakt gekommen sind, nämlich im Alter von 24 Jahren. Das habe ich mal in einem anderen Interview mit Ihnen gehört. Und da haben Sie auch gesagt, Sie wussten sofort, dass das das ist, wonach Sie immer gesucht hatten, ohne überhaupt zu wissen, dass Sie auf der Suche waren. Was hat Sie denn damals so fasziniert?

Ursula Baatz:

[36:07] Das kam eigentlich nicht. Es hat mich eigentlich nichts fasziniert. Es war einfach so, ich habe einfach festgestellt, das ist es. Also mit derselben Sicherheit, wie ich habe gerade vorhin einen Schluck Tee getrunken, mit derselben Sicherheit, mit der ich weiß, dass der Tee mir schmeckt und dass dieser Tee aber schon in diesem Fall etwas lauwarm ist, schon länger steht. Mit derselben Sicherheit wusste ich, das ist es, was ich suche. Mehr kann ich dazu eigentlich gar nicht sagen. Das war einfach ein Wissen, so wie wenn man eben, ich weiß es nicht, ein anderes Beispiel, in eine warme Badewanne steigt, muss einem auch niemand erklären, dass die Badewanne warm ist. Oder kalt, dann steigt man schnell wieder raus, falls man kaltes Wasser nicht mag. Also das war irgendwie eine, wie soll man sagen, man sagt bei sowas manchmal Evidenz oder so, aber ich würde es nicht mal Evidenzen, es war einfach, So war es einfach, Punkt. Und aus dem hat sich dann eigentlich entwickelt, dass ich trotz mancher Misslichkeiten und Missstände, die mir im Laufe der Jahre auch untergekommen sind, das dann weiterverfolgt habe.

Kathrin Fischer:

[37:14] Sie haben auch ganz früh Hugo Makibi Enomia Lassalle kennengelernt, einen deutschen Jesuitenpater, der ist Ende der 1920er Jahre als Missionar nach Japan geschickt worden, ist dort zum Zen-Meister geworden und war für die Verbreitung des Zen-Buddhismus im Westen und vor allen Dingen in Deutschland sehr, sehr wichtig. Und er hat auf eine ganz charismatische Weise Christentum und Zen-Buddhismus miteinander verbunden. Sie haben seine Biografie geschrieben, sie haben auch ein Buch geschrieben, Erleuchtung trifft auf Trifft Auferstehung Auferstehung jetzt, das christliche habe ich gleich vergessen und das wäre jetzt auch meine Frage, hat Pater Lassalle Sie auf ihrem Weg beeinflusst falls ja, wie hatte der was mit diesen Gewissheiten zu tun oder ist es davon ganz unabhängig?

Ursula Baatz:

[37:59] Also die Sicherheit und Gewissheit, dass das ist, was ich suche, die hat mit ihm nichts zu tun, also die hat mit ihm zunächst mal nichts zu tun, weil es war so, das war ein Einführungskurs und der Mann, der den Einführungskurs gegeben hat, war mir suspekt. Ich habe dann später herausgefunden, warum er mir suspekt war, das hatte verschiedene Gründe, aber mein Eindruck war, dem vertraue ich keine fünf Meter. Nur habe ich eben dann gemacht, was die Anweisung war, das heißt mich auf das Kissen gesetzt, aufrecht gesetzt mit den Füßen entsprechend und den Händen und mit der Atmung und habe eben dann wirklich nach, keine Ahnung, drei Minuten, vier Minuten, fünf Minuten, zehn Minuten, weiß ich nicht, festgestellt, das ist eigentlich das, was ich gesucht habe und Punkt. Eigentlich war es sozusagen gegen die Wahrscheinlichkeit, weil es hing wirklich nicht an dieser Person, sondern einfach an der Übung. Das war auch irgendwie im Nachhinein betrachtet das Positive, weil es immer klar war, es geht einfach um diese Übung und nicht um Personen. Das ist so das eine. Das andere ist, dass Bata LaSalle insofern was damit zu tun hat, weil diese ganze Geschichte in einem katholischen Kloster stattgefunden hat, ausgeschrieben als Einführung in Sen und diese

Verbindung wäre ohne ihn auch nicht zustande gekommen, weil er in Japan ja mit Zen-Buddhismus in Kontakt kam.

Ursula Baatz:

[39:17] Aus einem Grund, der wahrscheinlich den meisten vielleicht ein bisschen eigen vorkommt, weil ihm war sein Christentum nicht zuwider, sondern er hat nach einer Gebetsweise für japanische Christen gesucht, die nicht so furchtbar wortlastig ist, weil diese japanischen Christen mit diesem vielen Qua-Qua nichts anfangen konnten. Und das war der Grund, warum er in ein Zen-Kloster gegangen ist zu einer Zeit, wo das im Katholizismus tatsächlich verboten war eigentlich. Also es gab verschiedene Faktoren, die ihm da geholfen haben, aber es ist eine andere Geschichte. Aber jedenfalls war das in keiner Weise normal, dass man in ein Sengloster geht um diese Zeit. Also was heißt normal? Es war definitiv verboten.

Ursula Baatz:

[39:59] Nur in diesem Fall gab es eben ein paar Umstände politischer Natur, die das ermöglicht haben. Und aus dem heraus, und dann hat er eben festgestellt, dass diese Sennleute eigentlich offensichtlich ein ähnliches Lebensziel haben müssen wie er, weil der Lebensstil sehr ähnlich war. Also er hat das wirklich nicht über die Lehre oder sowas, sondern einfach über die Art und Weise, wie sie leben. Und das finde ich eigentlich einen ziemlich guten Zugang, weil an der Art, wie jemand lebt, kann man schon sehen, was jemand für Werte hat. Das ist eigentlich immer sehr aufschlussreich, unabhängig von dem, was die Person erzählt. Das stimmt nämlich manchmal nicht ganz überein. Na gut, und dann kam die Atombombe und er wollte eigentlich eben ein japanisches Christentum statt ein europäisches Christentum in Japan initiieren und kam dann auf diesem Weg, und das war kein leichter und mit sehr viel, sehr viel Hindernissen versehen, kam er eben dann dazu, Senn zu üben. Und schlussendlich hat er dann von einem japanischen Zen-Meister auch die Erlaubnis bekommen, Zen zu lehren als Christ und als Jesuit und als Priester.

Ursula Baatz:

[41:06] Das hatte wiederum Gründe, die dieser japanische Zen-Meister hatte. Das würde aber den Rahmen jetzt wirklich sprengen. Also ich musste auf mein Buch beweisen, auf die Biografien, die ich geschrieben habe, die umfangreichere und die eher kleinere, die aber die wesentlichen Faktoren enthält. Und aus dem kam das dann. Und das war zu einer Zeit, wo in der katholischen Kirche ein großer Aufbruch war, nämlich das Vatikanische Konzil, in dem plötzlich gesagt wurde, okay, andere Religionen haben auch Wahrheit und sie haben Praktiken, die diese Wahrheiten vertiefen und diese Praktiken sollen auch von Christen gepflegt werden. Das war die Motivation und der Hintergrund, warum das dann über seine Person im katholischen Kontext oder im weiteren Verlauf dann im christlichen Kontext Platz gefunden hat. Und das war sozusagen die politisch-soziologische Hintergrundgeschichte, warum ich auf diesem Kissen landen konnte. Aber das habe ich natürlich damals nichts davon gewusst.

Ursula Baatz:

[42:05] Ich war 24 und ein bisschen in einer Lebenskrise und sehr zufrieden, da wir was gefunden haben, was so einfach, also nicht mal zufrieden, das ist eigentlich auch ein falscher Ausdruck. Es ist einfach so, wenn man was findet, was eigentlich zu einem gehört oder was. Es ist ungefähr so, wie wenn man aufwacht und nicht genau weiß, wo das eigene Bein ist. Das passiert ja manchmal. Und dann entdeckt man es wieder. dann fragt man sich auch nicht, ob das jetzt richtig ist oder falsch ist. Und dann hat man einfach wieder zwei Beine und geht mit zwei Beinen. So ungefähr war das.

Kathrin Fischer:

[42:37] Sie waren ja Lehrerin für katholische Religion. Also Sie haben auch einen katholischen Hintergrund, bringen Sie mit, und waren dann vom Zen-Buddhismus fasziniert. Oder nicht fasziniert, Sie haben es gerade gesagt, haben ihn gefunden, haben nach Hause gefunden sozusagen auf eine Art. Und auf Ihrer Webseite schreiben Sie, dass die Verbindung von Christentum und Zen-Buddhismus Ihnen gezeigt habe, dass religiöse Mehrsprachigkeit neue Wege der Spiritualität öffnen kann. Und Sie haben das Wort Spiritualität jetzt auch schon mehrfach benutzt, auch in Abgrenzung zu Ron Purser zum Beispiel am Anfang, zu Selbstdisziplin oder auch Selbstregulation oder Kultivierung. Da würde mich jetzt natürlich schon interessieren, das ist jetzt eine ganz große Frage, was ist Spiritualität für Sie?

Ursula Baatz:

[43:25] Oh je, ich darf an dieser Stelle sagen, ich habe ein ganzes Buch dazu geschrieben. Aber, und es ist wirklich nicht so einfach, das zu sagen, weil Spiritualität, oder vielleicht auch, also so wie Spiritualität heute gebraucht wird, ist es Spiritualität etwas, was für das eigene Leben existenziell wichtig ist, oder existenziell bedeutsam ist, oder existenzielle Perspektiven bietet, während Religion etwas ist, was ein Zwangssystem von außen ist. Das ist so die übliche Unterscheidung. Was dabei übersehen wird, ist, dass natürlich alle Spiritualität immer in irgendeiner Form in einem sozialen System drin verankert ist. Also egal jetzt, ob das christlich-buddhistisch, hinduistisch, taoistisch oder sonst was ist, es hat immer einen gesellschaftlichen, politischen damit auch Hintergrund und einen philosophischen etc. Also man kann korrekterweise Spiritualität nicht ohne Religion verstehen, nur ist es halt so, dass Spiritualität, so wie es heute gebraucht wird.

Ursula Baatz:

[44:30] Erlaubt, diese Fixierung, die speziell nach der Reformation, also nach dem Augsburger Religionsfrieden passiert ist, wo man sozusagen eine religiöse Identität als Kasten abgesetzt bekommen hat. dass entweder man katholisch oder evangelisch ist. Und wenn man blöderweise einen katholischen Landesherrn hat und evangelisch ist, dann wird das in Österreich ja der Fall, weil es war Österreich, also das, was heute Österreich ist, zu 98 Prozent evangelisch, 1555. Und dann hatten die Leute einfach die Wahl, entweder sie konvertieren zurück zum Katholizismus oder sie wandern aus und verlieren alles. Das haben natürlich die meisten sind geblieben. Nicht alle, aber viele. Und diese Art von Verständnis von Religion hat sich einfach festgesetzt, dass Religion so eine Art Identitätsgefängnis ist oder sowas. Das wäre ein nettes Thema, weil das zum Beispiel die ganzen charismatischen Bewegungen prägt, die meistens nicht willig sind zuzugeben, dass es andere Perspektiven aus ihrer eigenen auch noch gibt. Und damit meine ich jetzt nicht nur die christlichen Charismatiker. Aber gut, auf jeden Fall, was ich damit meine, ist, wenn man mal aufhört, in so

fixierten Kategorien zu denken und zu sagen, ich darf mich nur in dieser Sprache, und ich sehe Religionen, also jetzt diese großen Systeme.

Ursula Baatz:

[45:48] Belief-Systeme, also es gibt so eine Unterscheidung zwischen Faith und Belief im Englischen, das geht auf Deutsch nicht gut, weil Faith ist der persönliche Glaube. Und Belief ist das, was die Tradition angehäuft hat über die Jahrhunderte. Also das ist viel größer und enthält zum Teil sehr Gegensätzliches. Wenn man mal draufkommt, dass man vielleicht nicht in so einem Belief-System drinsitzen muss die ganze Zeit und sagen nur, bis hierher und nicht weiter geht meine Grenze, sondern sieht, dass sich Religionen wechselseitig beeinflussen. Zweitens, da gibt es auch im Christentum gute Beispiele und zwischen Christentum und Buddhismus nämlich schon viel früher, oder dass bestimmte Problemstellungen in allen Religionen vorkommen. Der Peri Schmidt-Leuchl, das ist ein Religionswissenschaftler in Münster, der hat jetzt gerade ein Buch geschrieben, das heißt Das himmlische Geflecht. Und da zeigt er, wie bestimmte Problemkonstellationen in allen Religionen oder konkret im Buddhismus und Christentum unter verschiedenen Vorzeichen immer wieder vorkommen.

Ursula Baatz:

[46:51] Also was weiß ich, die Frage, wie geht man damit um, dass es Gnade gibt oder dass es Selbsterlösung gibt. Diese Fragestellungen tauchen überall auf. Die heißen dann ein bisschen verschieden, aber das System ist eigentlich, das Denksystem ist dasselbe. Was wahrscheinlich daran liegt, dass wir halt doch alle einfach banalerweise Menschen sind und als Menschen uns dann doch wieder viel ähnlicher, als wir es vielleicht mögen. Diese Einsicht, das war schon etwas, was ich durch Bata Lassa zunächst mal gelernt habe. Und dann halt auch selber in verschiedensten Varianten und auch als Philosophin halt dann ausbuchstabiert habe. Deswegen kam ich unter anderem auch zur interkulturellen Philosophie, weil es für mich ganz selbstverständlich war, dass Philosophie zweifelsfrei nicht aufs europäische Denken zu begrenzen ist. Wobei dann auch die Frage ist, wo fängt das an und hört das auf?

Kathrin Fischer:

[47:44] Das wird ja jetzt gerade sehr stark, aber da waren Sie ja früh. Da haben Sie früh, finde ich, auf interkulturelle Zusammenhänge und Beeinflussungen auch in der Philosophie hingewiesen, weil ich das Gefühl habe, jetzt mit Kritik der schwarzen Vernunft und die ganze Diskussion um Subjektkonstituierung durch Kolonialismus und so weiter, die ist ja jetzt sehr stark und das hatten Sie aber jetzt schon 25 Jahre vorher auf dem Schirm.

Ursula Baatz:

[48:08] Ja, das hat sich irgendwie ziemlich selbstverständlich ergeben. Weil wenn man mal beginnt, aus dem eigenen Dunstkreis rauszugehen und sich darauf einzulassen, dass es anderswo anders ist, und nicht von vornherein das andere an den eigenen Maßstäben misst, das ist schon ein wesentlicher Punkt, weil das ist sehr häufig. Nicht mal absurd, das findet wirklich statt, glaube ich, wenn man fährt dann, ich weiß nicht, irgendwo in die Tropen und kriegt dann dort ein dortiges Essen

auf Palenblatt, aber bitte ein Schnitzel, wenn man aus Wien ist. Das ist nicht, was das Passende wäre für Deutschland. Also man möchte eigentlich das eigene nicht aufgeben. Es soll man ein bisschen eine andere Masche bekommen. Und wenn man diese Haltung mal aufgibt und sich wirklich einlässt auf anderes, dann lernt man einfach was Neues kennen. Man lernt auch neue Geschmäcker kennen, also ganz buchstäblich, neue Essgewohnheiten und natürlich auch neue Denkgewohnheiten.

Kathrin Fischer:

[49:06] Bedeutet aber, dass die eigene Identität sich nicht darüber konstituiert, dass man andere Leute abwertet, ausgrenzt, dass man sich nicht die ganze Zeit in Abgrenzung zu anderen entwirft. Das ist doch, also ich bin keine Religionswissenschaftlerin, Aber das wäre jetzt so meine Vermutung, dass man eben, wenn man ganz stark immer wieder auch darauf hinweisen muss, dass Frauen, Kinder, Wilde und so weiter natürlich nicht wählen dürfen und nicht das freie Subjekt sind, wie es eben in der Aufklärung im 18. Jahrhundert geschehen ist, dass natürlich dieses Subjekt, was dann entwickelt worden ist, ganz stark darauf basiert, dass man andere abwertet und ausgrenzt. Und wenn man das nicht mehr tut, braucht man ja eine große innere Selbstsicherheit oder Freiheit, würde ich vermuten.

Ursula Baatz:

[49:50] Eher Freiheit, ja, würde ich sagen. Vielleicht auch weniger Angst. Ich glaube, es geht mehr um Angst dabei. Weil wenn ich das Gefühl habe, also es gibt eine ganz schöne Studie über Kant von den Brüdern Böhme, wo einfach gezeigt wird, dass der Kant, also dessen Leistungen wirklich nicht geschmälert werden sollen, aber dass er gleichzeitig als Charakter eigentlich sehr eng war und eigentlich in gewisser Weise ängstlich.

Ursula Baatz:

[50:16] Aber ich meine, das heißt, das zeigt einfach die Ambivalenz dieser ganzen Geschichten. Also wir könnten dieses Gespräch ohne Immanuel Kant insistieren auf Aufklärung und seine Wirkung als Aufklärer überhaupt gar nicht führen. Aus tausend Gründen, die aufzuzählend den Rahmen jetzt sprengen würden. Das beginnt schon damit, dass Frauen bekannt noch, aber dann danach nicht mehr einfach gar keine Personen im eigentlichen Sinn sind, sondern ein Teil des Mobiliars. Aber eben, die Selbstdynamik der Aufklärung verändert das auch. Also da gibt es ganz viele Aspekte dabei und das hängt unmittelbar, glaube ich, auch mit Achtsamkeit zusammen, weil was passiert, ich sage das deswegen, ich habe vor kurzem einen Artikel dazu veröffentlicht, was nämlich passiert ist, dass eine bestimmte Orthodoxie der Wahrnehmung eingeführt wird. Das heißt, bestimmte Dinge oder bestimmte Faktoren sind nicht bestimmend für die Vernunft. Und zwar alles, was man hört, was man riecht, was man fühlt, also Körpergefühle etc. Sind nicht vernunftfähig in diesem Sinne, sondern es muss in irgendeiner Form messbar sein.

Ursula Baatz:

[51:27] Und diese Haltung, die ist ja tatsächlich ein reales Problem in unserer Gesellschaft.

Ursula Baatz:

[51:34] Also ein für mich absurdes Beispiel ist diese ganze Geschichte mit der Waldtherapie, die da jetzt aufgekommen ist. Ich meine, jeder Mensch, der gern im Wald ist, weiß, dass das unglaublich erholsam ist und heilsam ist. Mittlerweile weiß man, das sind Terpene etc. Und ich habe unlängst erst ein Interview gelesen, wo diese Frau nicht gesagt hat, ich gehe gerne in den Wald, weil es ist schön dort, ich kann gut atmen, es ist ruhig etc. Nein, sie sagte, ich brauche diese Terpene. Nun sind die Terpene tatsächlich aber nur ein minimaler Ausschnitt aus dem, was ich in einem Wald als Person erfahren kann. Ich kann was hören, ich kann was riechen, okay, aber nicht nur der Penis, sondern es gibt eine Menge anderes noch. Ich kann sehr viel Verschiedenes spüren auf meiner Haut etc. Und das wird dann alles ausgeblendet. Und auch das ist einer der Bereiche, wo Achtsamkeit einfach einen Platz bekommen hat, weil über Achtsamkeit zumindest ein Teil dieses Ausgeblendeten wieder irgendwie auftreten darf. Weil Achtsamkeitsübungen inkludieren zum Beispiel eben auch die Übungen von Kapazin, inkludieren, dass man achtet auf das, was man hört, auf das, was man riecht, auf Körpergefühle sowieso. Also dieser Zusammenhang von Körpergefühlen, Gedanken, Emotionen ist ein ganz wesentlicher Schlüssel für MBSR. Also das hat auch da eine gewisse befreiende Kraft, aber eben ist die Frage, was macht man dann draus, nicht?

Ursula Baatz:

[53:01] Also wir sind jetzt ein bisschen abgekommen, glaube ich, vom Part, den wir uns vorgenommen haben.

Kathrin Fischer:

[53:07] Ja, aber Umwege erhöhen ja die Ortskenntnis. Genau, wir haben uns aber noch tatsächlich was vorgenommen, nämlich die Frage, wie Achtsamkeit eigentlich anschlussfähig wurde. Das macht ja auch einen großen Teil in Ihrem Buch aus. Da haben Sie auch sozusagen eine Formel aufgestellt, wie das überhaupt geschehen konnte. Es gibt die Industrialisierung hier im Westen auf der einen Seite, es gibt die Modernisierung des Buddhismus. Und das wäre für mich jetzt die erste Frage, um da auch anzusetzen, wie konnte es eigentlich geschehen, dass sozusagen im Buddhismus eine 2500 Jahre alte Praxis, die eingebettet ist, ja in einem bestimmten Kontext, plötzlich seit ungefähr 20, 30 Jahren zu einem Art Allround-Werkzeug, so haben Sie es glaube ich auch mal genannt, für alles wird. Welche gesellschaftlichen Veränderungen haben das ermöglicht? Und da ist der erste Teil Ihrer Formel, dass Sie eben sagen, das liegt an der Industrialisierung. Und das ist vielleicht etwas, was erklärungsbedürftig ist.

Ursula Baatz:

[54:07] Natürlich. Also so wie Sie das jetzt sagen und was ich in unserem Gespräch merke, ist, dass wahrscheinlich Industrialisierung ergänzt werden sollte durch Kolonialisierung. Also das kommt dann schon vor, aber vielleicht müsste man das noch stärker herausstellen. Weil das eine hängt auch wirklich ökonomisch mit dem anderen zusammen. Es gibt keine Industrialisierung ohne Kolonialisierung. Also ich denke da nur an die ganze Geschichte mit der Baumwolle. Okay, aber das ist ein anderes Kapitel der Ereignisse.

Ursula Baatz:

[54:38] Industrialisierung ist etwas, was unser Leben heute so bestimmt, dass wir glaube ich gar nicht mehr merken, dass wir industrialisiert sind. Das merkt man vielleicht, wenn man mal auf einer Almhütte ist, wo kein fließendes Wasser ist und kein elektrischer Strom, dann merkt man vielleicht den Unterschied. Die Industrialisierung.

Ursula Baatz:

[54:56] Das erfordert eine bestimmte Zurichtung von Menschen. Also jede Gesellschaft, das muss man vielleicht wirklich so sagen, jede Gesellschaft verlangt von ihren Mitgliedern eine bestimmte Formatierung, sagen wir mal. Das ist ein praktisches Wort aus dem Computerwesen, aber es trifft das irgendwie nicht. In einer Industriegesellschaft werden einfach andere Qualitäten verlangt als in einer fatalen Agrargesellschaft. Und zwar sowohl von den Herrschenden wie von den Untergebenen. Wohlgemerkt, das betrifft alle. Und in der Industriegesellschaft war eben ein wesentlicher Punkt die Frage der Arbeit und der Erschöpfung. Es ist von Anfang an ein Thema, weil man sehr rasch festgestellt hat, dass die Leute einfach nicht unendlich arbeiten können, die Maschinen aber hingegen schon. Also eine Maschine wird abgenutzt, aber da braucht es eine Weile. Aber der Mensch ist einfach nach acht Stunden müde oder nach zehn Stunden oder wie damals nach zwölf und vierzehn Stunden. Und da hat man dann begonnen zu forschen. Und die Mittel, die man dazu verwendet hat, die stammten aus einer ebenfalls neuen Disziplin, nämlich der empirischen Psychologie. Dazu muss man sagen, dass Psychologie bis in die Mitte des 19. Jahrhunderts ein Teil der Philosophie war.

Ursula Baatz:

[56:14] Also ein Teil der Frage, wie verstehe ich mich als Mensch selber in dieser Welt. Und es haben eigentlich alle großen Philosophen auch Traktate geschrieben, die wir heute als psychologisch lesen, aber die nie so gemeint waren. Ich weiß nicht, dass man heute zum Beispiel historische Philosophen als Glücksfaktor beschreibende Psychologen liest. Das haben die so nicht gemeint. Das war eine philosophische Tradition aus der Antike, die eigentlich immer sehr hilfreich war für viele Leute. Es gibt gerade einen Film, glaube ich, über den Seneca, der einer der wichtigen Philosophen war. Na gut, das heißt, man hat in der empirischen Psychologie, der Ausgangspunkt, muss man dazu sagen, war eigentlich die Entdeckung, dass Nerven Strom transportieren. Die Entdeckung der Elektrizität ist wirklich die Voraussetzung für alles andere. Und über diese Entdeckung der Elektrizität und die Tatsache, dass Nerven Strom transportieren und dass unsere Wahrnehmung über Nerven läuft und dass unsere Wahrnehmungsorgane aber nur bestimmte Qualitäten wiedergeben, während der Strom keine Qualität hat, der Nervenstrom. Also wenn mir jemand aufs Auge haut, sehe ich Sterne. Unglücklicherweise passiert mir das zumindest nicht. Nein, hoffentlich auch weiterhin nicht.

Ursula Baatz:

[57:33] Das heißt, das Auge kann einfach nur optische Wahrnehmungen haben und das Gehör nur akustische etc. Und aus dem heraus ist dann die Frage entstanden, wie funktioniert eigentlich Wahrnehmung? Und dann hat man begonnen, das mit Experimenten auszuprobieren. Man hat zum Beispiel mal versucht, das waren die allerersten Experimente herauszufinden, oder ein Teil der allerersten Experimente, die bis heute relevant sind. Wann merke ich, dass ein Kilogramm leichter ist als ein Kilogramm und fünf Dekagramm? Also diese Unterscheidungen, da hat man sehr lange drum

herum getan und hat dann festgestellt, dass das mathematisch darstellbar ist, also diese Weber-Fechner-Formel, die bis heute in der Psychologie zum Standard gehört hat.

Ursula Baatz:

[58:16] Und aus dem heraus hat sich dann einfach die empirische Psychologie entwickelt, die den Menschen de facto als Maschine untersucht. Also als eine Maschine, die elektrisch irgendwie funktioniert, man weiß zwar nicht genau wie, und mechanisch, meine Knochen und meine Gelenke etc. Und das hat man begonnen, genau zu untersuchen. Und diese Forschung hat die Arbeitswissenschaft aufgenommen, was ja klar ist, weil als arbeitendes, vor allem körperlich arbeitendes Lebewesen um die Zeit, funktioniere ich auch mechanisch. Ich muss dieselbe Bewegung immer wieder machen oder bestimmte Bewegungen machen und dazu müssen meine Gelenke etc. in bestimmter Position sein und so weiter. Und das heißt, es war ein ganz wesentlicher Forschungszweig, der dazu geführt hat, dass man die Arbeitsbedingungen so kalibriert hat, dass die Leute mehr arbeiten.

Ursula Baatz:

[59:07] Das war der Zweck der Übung. Das andere war aber, dass die alten Unterhaltungen, eben so dörfliche Feste mit Saufereien, Raufereien, Tanzereien, wo die Leute dann, wenn am Sonntag das Fest aus war, am Montag auch noch flach gelegen sind, daher der blaue Montag, dass das für einen Industrieprozess, wo aus prozessbedingten, aber auch geldbedingten Gründen zum Beispiel Maschinen nicht stillstehen dürfen, war das völlig ungeeignet, weil die Maschine dann bestimmt, was zu passieren hat. Also musste man andere Unterhaltungsmöglichkeiten finden, beziehungsweise die haben sich im Verlauf dieser Entwicklung von selbst ergeben, nämlich vor allem das Kino.

Ursula Baatz:

[59:48] Also die ganzen optischen Unterhaltungsmaschinen, die laufen dann aber interessanterweise unter dem Titel Zerstreuung. Also man sagt dann nicht mehr Erholung, sondern man sagt Zerstreuung. Und es sagt auch niemand, man geht zur Erholung ins Kino, na vielleicht ab und zu, aber im Wesentlichen geht man hin, um sich zu zerstreuen, nachdem man sich bei der Arbeit angespannt hat und aufmerksam war. Und damit passiert dann auch, und das ist eine relativ komplexe Entwicklung eigentlich, dass plötzlich erstens überhaupt Aufmerksamkeit erforscht wird, weil das war bis dahin kein Thema. Es wussten zwar alle, dass man nicht gleichzeitig zwei Sachen aufmerksam machen kann, weil die Aufmerksamkeit begrenzt ist, aber das war eigentlich im Wesentlichen, damit hatte es sich. Und plötzlich wird Aufmerksamkeit erforscht und vor allem gibt es jetzt plötzlich eine Definition, dass Aufmerksamkeit wie eine Linse funktioniert, also so wie ein Vergrößerungsglas. Und es ist ja auch tatsächlich so, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf etwas richte, wenn ich jetzt auf meine Bücherwand schaue, dann wäre ich jetzt zum Beispiel ein Buch über, was weiß ich, keine Ahnung, ich sehe gerade eins, das hat einen gelb-violetten Umschlag. Dann wäre ich dieses Buch fokussieren. Das kann ich zum Beispiel nur mit einer sehr guten Kamera reproduzieren, weil die Kamera nicht meine Nähe, die ich durch meine Wahrnehmung, durch meine Aufmerksamkeit habe, so einfach wiedergeben kann. Außer ich habe eine sehr gute Kamera eben und kann sehr gut fotografieren. Das muss man nämlich dann auch noch können.

Ursula Baatz:

[1:01:18] Also das heißt, Aufmerksamkeit wird als Art Vergrößerungsglas wahrgenommen. Und die Zerstreuung, klar, ein Vergrößerungsglas hat einen Brennpunkt und eine Zerstreuung ist eine gegenteilige optische Metapher. Es werden optische Metaphern zentral für das Selbstverständnis von Menschen.

Ursula Baatz:

[1:01:37] Und das klingt jetzt sehr, sehr theoretisch. De facto war es einfach so, dass die Leute eben in eine Arbeitsmaschine eingespannt wurden, einerseits, wo ihre Aufmerksamkeit ausgebeutet wurde und dann sind sie zur Unterhaltung, zur Zerstreuung in eine andere Maschine gegangen, nämlich ins Kino. Also ich habe nichts gegen Kino, aber es hat einfach diesen Aspekt. Und da wurde einfach eine Illusion erzeugt mithilfe eines Films, das heißt von schnellen, bewegten Bildern, die sich aber eigentlich auch zu einem Teil einer Maschine machen, de facto. Wenn man ins Kino geht, muss man Teil der Maschine Kino werden. Und damit muss man aber auch seine Körperlichkeit dem anpassen. Also das kennt jeder, der jemals im Kino war. Und über diese Faktoren verändert sich einfach auch die Wahrnehmung sehr stark. Da gäbe es jetzt einige Beispiele, die man anführen könnte. Wie sehr die Wahrnehmung formbar ist, sieht man vielleicht am Beispiel Kino sowieso am besten. Diese ganz alten Filme, die hatten 16 Bilder pro Sekunde. Wenn man das heute jemandem zeigt, kann die Person die Bilder einzeln unterscheiden, weil heutige Filme mindestens das Doppelte haben und Computerspiele, ich glaube, bis 64 Bilder pro Sekunde. Weil unser Auge, also unser Wahrnehmungsapparat, wenn man dieses Wort benutzen darf, Das ist schon ein sehr technisches und kommt auch aus der empirischen Psychologie.

Ursula Baatz:

[1:03:00] Der kann sozusagen kalibriert werden durch die Umstände. Und wenn jetzt aber der gesamte Lebensablauf durch bestimmte Formen von Aufmerksamkeitsleistungen kalibriert wird, heißt das, der restliche Körper schließt sich dem auch an. Und dann entsteht Stress. Also das ist vielleicht etwas kurzer, da gibt es noch mehr Faktoren dazu, aber es ist ein wesentlicher Faktor. Und das verändert natürlich die gesamte Gesellschaft. und das Gesamte befinden. Jetzt, um zum Buddhismus zu kommen, es ist genau diese Zeit, wo die Europäer nach Asien kommen und wo der Buddhismus oder die Buddhismen korrekterweise, weil das ist ja auch eine sehr diverse Tradition, mit europäischen Kolonialsoldaten, Kolonialbeamten, Kolonialkaufleuten in Kontakt kommen. Und umgekehrt aber die Europäer sich auch für diese neue Religion interessieren.

Ursula Baatz:

[1:04:00] Und wo das zu erforschen beginnt, das hängt zum guten Teil mit der British East Indian Company zusammen und mit den britischen Kolonien in Indien, aber nicht nur. Aber jedenfalls so wesentlich, dass viele der Texte, die dann von europäischen Gelehrten so ab der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts dann übersetzt werden. weil man ab da nämlich, ab 1813 gibt es in Bonn eine Sanskrit-Professur, also eine Professur für diese Sprachen, die da wichtig sind. Und diese Übersetzungen faszinieren die Leute, weil da plötzlich eine andere Tradition von Religion als Philosophie vorkommt, die speziell von Schopenhauer dann für sein eigenes Denken vereinnahmt wird. Er findet sich also im Buddhismus wieder und findet, dass der Buddhismus seine Ideen bestätigt. Und da kommen eine

ganze Menge Faktoren zusammen, die dazu führen, dass die Europäer fasziniert sind davon und umgekehrt aber die Menschen in Asien, diese Faszination der Eliten, und das waren nur Eliten, die sich für Buddhismus interessiert haben, also künstlerische Avantgarde, intellektuelle Avantgarde, kirchenkritische Leute im Wesentlichen, dass die gemerkt haben, aha, die interessieren sich jetzt für unsere Religion.

Ursula Baatz:

[1:05:18] Die Missionare und auch die Kolonialherrschaft sagt, das ist ein Schwachsinn, was ihr da macht oder überhaupt seid nicht gebildet etc. Aber diese gebildeten Leute interessieren sich dafür. Also haben sie sich auch angeeignet, wesentliche Faktoren dessen, was diese Europäer gesehen haben, für ihre eigene Tradition. So in aller Kürze. Das heißt, der Buddhismus ist auf diese Weise in der Begegnung mit einer industrialisierten Kolonialmacht modernisiert worden. Und ein ganz wesentlicher Punkt dabei war die Idee, dass Buddhismus mit Naturwissenschaft kompatibel ist. Das war nicht die Idee der Buddhisten in Sri Lanka oder Nepal oder sonst wo, sondern das war zunächst einmal eine Idee, die westliche Leute hatten. Also zum Beispiel Henry Olcott, einer der begründeten Theosophischen Gesellschaft, oder auch Paul Carus, ein deutscher atheistischer Pastorensohn, der in die USA emigriert ist.

Ursula Baatz:

[1:06:15] Dort dann zu einem wesentlichen Teil der Dreidenkerbewegung in den USA wurde und damit einen enormen Einfluss auch auf die Buddhismusrezeption hatte, weil der zum Beispiel dann ein Buch geschrieben, *The Gospel of the Buddha*, und dieses Buch wurde dann von japanischen buddhistischen Mönchen, einem japanischen Zenmeister, Soen Shako, ins Japanische übersetzt, als Buddhismuslehrbuch für seine Mönche verwendet, um den Buddhismus zu modernisieren in Japan und nicht so diese alte Tradition mitzunehmen. Das hat natürlich speziell in Japan, aber auch sonst, dann auch interne politische Hintergründe. Also es ist eine wirklich ziemlich komplexe Geschichte, die aber im Endeffekt darauf hinausläuft, dass der Buddhismus als eine mit Naturwissenschaft kompatible, moderne und aufgeklärte Religion erscheint. Ich sage ausdrücklich erscheint, weil das in buddhistischen Ländern, wenn man mal außerhalb der Zentren sich aufhält und auch in den Zentren keineswegs so ist und umgekehrt die Industrie-Zivilisationsmüden dann im Buddhismus und auch die Leute, denen die Staatskirchen auf den Nerv gegangen sind, was ja auch verstehbar ist.

Ursula Baatz:

[1:07:29] Dass die dann im Buddhismus eine Alternative gefunden haben. Aber in diesem modernisierten Buddhismus und nicht im traditionellen. Zu erwähnen ist vielleicht wirklich das Wort Buddhismus, und das sagt schon viel über die Geschichte. Das ist um 1830, glaube ich, das erste Mal taucht das auf, in der Enzyklopädie Britannica oder 1820.

Ursula Baatz:

[1:07:49] Bis dahin wird der Buddhismus unterschiedlich benannt. In deutschen Schriften heißt er dann oft Buddhismus. Aber als Buddhismus taucht das wirklich, und Buddhismus in Folge, erst auf in der Enzyklopädie Britannica und das wird dann die Selbstbezeichnung der Jünger und Jüngerinnen

des Buddha, weil die haben sich vorher nicht als Buddhisten verstanden, sondern als Angehörige dieser oder jener Gruppe. Also der Überbegriff Buddhismus entsteht überhaupt erst im 19. Jahrhundert. Also so komplex ist diese Geschichte und das alles passiert halt unter dem Vorzeichen von Industrialisierung und Kolonialismus.

Kathrin Fischer:

[1:08:24] Ich wollte da noch mal fragen, weil wir müssen tatsächlich ja dann langsam gucken, dass wir noch, wir haben noch eine Menge vor uns. Aber die Frage ist dann, dass sozusagen aus der Industrialisierung, der Entstehung des Stresses, die Anpassung des Menschen an die Maschinen, an überhaupt so ein mechanisches Selbstverhältnis eigentlich und auf der anderen Seite diesem modernen oder modernisierten oder als modern konzeptionierten Buddhismus, der mit Naturwissenschaften kompatibel ist, da konnte dann so etwas wie MBSR entstehen. Führt das zusammen?

Ursula Baatz:

[1:08:58] Das führt zusammen. Das lässt sich, nachdem ich so viel jetzt erzählt habe, glaube ich, relativ rasch erklären. Es gibt in den buddhistischen Ländern als antikoloniale Bewegung ein Revival der Vipassana-Tradition, also der Meditationstradition des südlichen Buddhismus, des Theravada-Buddhismus. Und in diesem Revival, das zunächst mal ausschließlich vor allem in Myanmar, im heutigen Myanmar sich abspielt, die führenden Mönche, die das in Bewegung setzen, übernehmen für Meditationspraxis Metaphern aus der Naturwissenschaft. Also bei Medisaya Taft, das war so ein wichtiger Mönch Ende des 19. Jahrhunderts und Anfang des 20., der verwendet das erste Mal, dass Achtsamkeit so etwas ist wie eine Linse. Und er sagt, okay, die Wissenschaftler können durch ihre Mikroskope alles Mögliche sehen, aber wir, wir Buddhisten mit unserer Meditationspraxis können viel mehr sehen. Das funktioniert viel besser, ist eine viel bessere Linse als jedes Mikroskop. Und diese Metapher prägt ein bisschen auch diese neue Achtsamkeitsbewegung. Wirklich nur ein bisschen zunächst, weil die ganz im Traditionellen bleibt. Wirklich interessant wird die Sache dann durch zwei buddhistische Mönche, die beide aus Deutschland stammen und beide in Sri Lanka leben, Nyanatiloka und Nyanaponika.

Ursula Baatz:

[1:10:26] Die beide natürlich eine deutsche Erziehung hinter sich haben. Das heißt, die haben beide diese empirische Psychologie gelernt, die haben beide das moderne Mindset, bringen die einfach mit. Und vor allem dieses Buch von Nyanaponika, Geistestraining durch Achtsamkeit, das wird dann sozusagen zur Bibel, zunächst der Achtsamkeitsübenden innerhalb des Buddhismus zunächst nur. Nur aber das ist, wenn man das genau liest und den Hintergrund kennt, findet man lauter Vergleiche oder auch Beschreibungen, die aus der empirischen Psychologie des 19. Jahrhunderts kommen, aber nicht aus der traditionellen buddhistischen Bilderwelt oder Metaphernwelt. Also plötzlich wird Achtsamkeit beschrieben als eine Linse oder ein Mikroskop.

Ursula Baatz:

[1:11:15] Ein jemand, der Achtsamkeit übt, schaut durch ein Mikroskop jetzt, aber wenn man ein Mikroskop benutzt, muss man ja zuerst mal ein Präparat herstellen. Das heißt, man sieht von vornherein schon nicht das Lebendige, sondern nur einen winzigen Ausschnitt etc. etc. Also da gibt es noch mehr. Oder jemand, der Achtsamkeit übt mit Geistesklarheit, ist wie jemand, der sezziert, ein Anatom, der sezziert. Also das sind keine sehr lebendigen Beispiele und unterscheiden sich grundlegend von den traditionellen Beispielen aus dem Buddhismus, wo zum Beispiel Achtsamkeit verglichen wird mit einem Wächter, der im Stadttor sitzt und aufpasst, dass nur die Leute in die Stadt reinkommen, die das auch sollen, zum Beispiel. Oder ein anderes Beispiel, ein berühmtes Beispiel, sind die Bambusakrobaten. Das heißt, es gibt heute noch solche Leute in Asien, die mit Bambusstangen balancieren, aber aufeinander angewiesen sind. Und der Vergleich ist, diese Bambusakrobaten, das funktioniert nur, wenn jeder auf sich aufpasst, nur dann können sie zusammenarbeiten.

Ursula Baatz:

[1:12:25] Das klingt so ein bisschen neoliberal. Nein, nicht unbedingt, sondern es ist wirklich bedingt. Also wenn Sie jemals Bambusakrobaten gesehen haben oder überhaupt Akrobaten, wenn der eine einen Fehler macht, ist das das Ende vom anderen. Also die sind wirklich aufeinander angewiesen. Das kann man dann, wenn man sehr viel wegstreicht, Neoliberale interpretieren, aber in Wirklichkeit sind wir aufeinander angewiesen. Also ein Kind ist auf seine Mutter angewiesen, zumindest irgendwie auf eine fürsorgende Person, weil sonst stirbt dieses Kind nicht. Also es geht vielmehr um dieses Angewiesensehen. Das ist das Zentrale. Dass man natürlich dann daraus was anderes noch machen kann, setzt eben voraus, dass die Achtsamkeit schon mal einen Kick gekriegt hat. Und diese Vergleiche ermöglichen, so scheint mir das jedenfalls, diese leichte Absorption in das amerikanische System dann, weil die Sprache eh schon so ähnlich war, weil die Bilder eh schon so ähnlich waren. Und das Bild mit der Linse findet sich auch bei Kabazin zum Beispiel wieder. Wobei das auch nicht alle Leute übernommen haben. Also das ist viel zu divers, die ganze Achtsamkeitspraxis, um zu sagen, das ist also das und nur das ist Achtsamkeit. Also es gibt zum Beispiel bei einer Studie, ich glaube aus den 1980er Jahren für Myanmar, der stellt fest, dass es ungefähr, ich glaube, 60 verschiedene Achtsamkeitsschulen gibt.

Ursula Baatz:

[1:13:49] Also jedenfalls nicht nur eine einzige Form, wie man das übt, sondern ganz, ganz viele verschiedene. Und das gilt natürlich hier auch nicht. Darum sage ich, man muss einfach schauen, was wird hier geübt eigentlich, worum geht es. Und diese sozusagen Formatierung, die die Achtsamkeit dadurch durch diesen modernisierten Buddhismus mitgekriegt hat, das ermöglicht dann, dass die Achtsamkeitspraxis operationalisiert wird, weil das ist die Voraussetzung, dass ich sie messen kann, dass ich den Effekt messen kann. Also ich kann ja nicht irgendwas messen, sondern ich muss, wenn ich was messen will, muss ich einen kleinen Ausschnitt nehmen und bestimmte Faktoren muss ich haben, die ich miteinander vergleichen kann. Das heißt, ich muss es zerlegen in Einzelteile und diese Teile dann untersuchen. Und auf dieser Basis ist es dann möglich geworden, Achtsamkeit in ein Forschungssystem hineinzubringen, das seinerseits der Industrie und auch dem Militär verpflichtet ist.

Kathrin Fischer:

[1:14:48] Ich würde da gerne mal eine Nachfrage stellen. Das hatte ich nämlich bei Ihnen auch auf der Homepage gesehen. Sie haben ja jetzt gerade gesagt, Sie sind sehr früh mit dem Buddhismus in Kontakt gekommen und haben sozusagen eine tiefe spirituelle Erfahrung gemacht, sage ich jetzt mal, und sind aber 30, 40 Jahre später, haben Sie sich entschieden, nachdem Sie ja auch viele andere Fortbildungen gemacht haben und Qigong-Lehrerinnen sind und vieles andere, haben Sie sich entschieden, Achtsamkeitslehrerin zu werden nach Jon Kabat-Zinn. Und normalerweise wird das ja immer so erzählt. Also die klassische Erzählung ist, das ist so eine Art kommerzialisierte, komodifizierte oder auch depravierte, industrialisierte, wie auch immer. Da ist sozusagen das echte Ding. Also Buddhismus hat die echte Achtsamkeit. Und dann gibt es halt diese Form der Achtsamkeit bei John Kabat-Zinn, die nicht mehr das Echte ist. Sie aber haben ja beides. Sie haben die ursprüngliche Erfahrung gemacht und haben sich dann später aber entschieden, ich mache diese Achtsamkeitsausbildung ganz offensichtlich, weil Sie die Erfahrung gemacht haben, es ist hilfreich und nicht diese allgemeine Erzählung des Abstiegs mit Erzählen.

Ursula Baatz:

[1:16:03] Ja, das kam eigentlich auch durch Zufall. Es war einfach so, ein Freund von mir hat gesagt, der aus dem Theravada-Buddhismus sich motiviert, Der hat gesagt, er fährt jetzt zu seiner Fortbildung über MBSR. Also ich kannte das schon und hatte eine nicht unbedingt positive Meinung dazu, aber auch keine wirklich negative. Das war zudem zu einer Zeit, das war 2009, also da war das noch nicht so ein Boom. Es war schon da, aber nicht so verrückt. Und er hat ihm gesagt, er fährt dahin und ob ich nicht mitfahren will. Und dann habe ich zuerst gedacht, naja, also warum soll ich das jetzt machen? Was bringt mir das? Und dann hatte ich aber Zeit und dann dachte ich, na okay, ich schaue mir das mal an. Und das war ein neun-Tage-Kurs, wo bei den ersten fünf Tagen oder vier Tagen, das weiß ich nicht mehr, war praktisch das Curriculum, das durchgenommen wurde und die restlichen Tage waren dann Lehrertraining. Und was mich dabei fasziniert hat, war bei diesem ersten Teil waren 100 Leute ungefähr da Und es gab drei Personen, die das Training gemacht haben, die da irgendwie mitgeteilt haben, was man tun soll. Der Rest ist einfach gelaufen über die Interaktion zwischen den Personen.

Ursula Baatz:

[1:17:24] Und ich habe festgestellt, dass diese Leute nach vier Tagen oder fünf Tagen wirklich auf tiefe persönliche Fragen gekommen sind, auf die man in einer normalen Meditationspraxis nicht unbedingt so schnell kommt. Nicht, dass ich glaube, dass diese Fragen damit beantwortet waren, aber sie sind mindestens mal sichtbar geworden. Und das hat mir ausgesprochen gefallen, weil es war etwas, was sozusagen ohne den Guru auskommt, ohne irgendeinen Führer, der jetzt da sagt, du musst dieses oder jenes machen. Sondern es war über weite Strecken ein sich selbst organisierender Prozess, der eben durch dieses Curriculum angeleitet wurde. Das hat mir, weil ich eigentlich von meiner Grundidee her eine große Neigung zu demokratischen Strukturen habe oder auch selbstbestimmten Strukturen, kooperativen Strukturen, das hat mir sehr gefallen, weil das blieb auf Augenhöhe. Und das wurde uns auch damals nachdrücklich gesagt, dass ein MBSR-Lehrer man sich als ein Mensch auf Augenhöhe versteht und nicht als ein abgehobenes, spirituelles Irgendwas.

Ursula Baatz:

[1:18:34] Und dass es darum geht, dass man als MBSR-Lehrer genauso eine übende Person ist wie alle anderen. Und das hat mir sehr eingeleuchtet, weil das meiner eigenen Erfahrung in so spirituellen Gruppen gut entsprochen hat, nämlich auch negativen Erfahrungen. Und weil die Personen, die das unterrichtet haben, die zwei Frauen, enge Mitarbeiterinnen von John Carbazin.

Ursula Baatz:

[1:18:57] Florence Milley und Maya vor allem, Die waren einfach auch glaubwürdig als Personen, weil die hatten selber 30 Jahre spirituelle Praxis in verschiedenen Traditionen auch zum Teil hinter sich. Und die haben also in keiner Weise das unterrichtet als eine Selbstverbesserungs- oder Optimierungsstrategie, sondern als eine Möglichkeit, sich selber tiefer kennenzulernen und einen Weg von, sagen wir mal, Selbstkultivierung und Selbsttransformation zu gehen. Und das fand ich gut, weil es im Verhältnis zur Sendpraxis, die ich ja damals genauso wie heute verfolgt habe, das ist einfach viel anspruchsvoller, das ist viel niederschwelliger. Und wir sind dann beim Heimfahren, wir waren zu viert aus Österreich und die anderen, nicht alle, aber ein Teil von uns sind wirklich eingetragene Buddhisten sozusagen gewesen. Und wir haben dann beim Nachhausefahren darüber diskutiert, was hier eigentlich passiert. Und der Schluss war, dass es eine Form ist, einfach mal zu einer weltlichen Existenz, die ja die Voraussetzung für das Überweltliche ist, und das sind buddhistische Worte, also buddhistische Begriffe, dass man die einfach mal so weit in Ordnung bringt, dass man überhaupt über etwas anderes nachdenken kann. Das war so ein bisschen die Idee dabei.

Ursula Baatz:

[1:20:19] Darüber kann man natürlich auch streiten, und es ist, wie gesagt, auch immer die Frage, was daraus gemacht wird. Aber prinzipiell war offensichtlich, dass es hilfreich ist. Und ich muss sagen, ich habe selber auch dabei gelernt, es wäre gelogen zu sagen, ich war so ein Haben über alles, dass ich da sozusagen mit Imperator in einem Blick da durchgegangen wäre. Keineswegs. Es war für mich selber ein Erfahrungsprozess und ich habe das wirklich hilfreich gefunden. Und das war dann der Grund, warum ich dachte, okay, das ist eine gute Sache, hilft Menschen, ohne dass sie sich jetzt einer monastisch, letztlich monastischen Disziplin wie im Zen unterziehen.

Ursula Baatz:

[1:20:55] Sondern wo sie mal lernen, überhaupt zu sich selbst ein Verhältnis zu entwickeln. Also eine Art von Metaposition zum eigenen Alltag zu entwickeln, die ihnen ermöglicht, auch bessere Entscheidungen zu treffen. Das war für mich das Motiv, das dann auch zu unterrichten. Und das ist es eigentlich immer noch, weil... Zen-Meditation ist nicht für alle das Passende. Aber das ist etwas, was ja auch kein Meditationsweg im klassischen Sinn ist, sondern es ist ein Curriculum, das heißt ein Lehrplan, wo bestimmte Themen angesprochen werden, also Körpererfahrung, das Verhältnis von Gedanken, Körperlichkeit, Körpererfahrung und Emotionen. Wie gehe ich um mit Emotionen? Was ist überhaupt Stress? Wie kommt das zustande? Was stresst mich persönlich schrecklich? Wie gehe ich mit stressenden anderen Personen um etc.? Oder stressenden Situationen um. Soll ich sagen, es ist sehr praktisch einfach. Einfach was für einen Alltag. Und nachdem das Leben hauptsächlich als Alltag besteht, ist es vielleicht sinnvoll, das zu machen. Nur kann man das eben, wie wir schon am Anfang gesagt haben, dann auch pervertieren.

Kathrin Fischer:

[1:21:59] Das wäre jetzt nochmal eine Frage, weil Sie sagen, Curriculum, wie frei sind Sie denn? Sie haben am Anfang das Beispiel von der gestressten Großmutter gebracht, wo man ja vielleicht auch hätte sagen können, sei dankbar, dass du eine Familie hast, die mit dir zu tun haben möchte. Sei dankbar, dass du einen Enkel hast. Sei dankbar, dass du gesund genug bist, dich um deinen Enkel zu kümmern und die ganzen negativen Gefühle vielleicht oder so, die da in der Situation ja drin gewesen zu sein scheinen, ignoriert hätte. Also die Frage an Sie als MBS-Lehrlerin auch, weil ich mich ja kritisch mit dieser Art der Achtsamkeit auch beschäftige, die Frage, wie frei sind Sie, so ein Curriculum zu gestalten und es eben, um an diese Anfangskritik von Hornpörser anzuknüpfen, auch an soziale, politische, ökonomische Gegebenheiten anzupassen. Wenn Sie auf jemanden treffen, der in einer ganz schwierigen Arbeitssituation ist, sagen Sie dem dann einfach, ich helfe dir, dich anzupassen oder hilft man, sich selbst ernst zu nehmen, wie schwierig die Situation ist?

Ursula Baatz:

[1:22:57] Was mich persönlich anregt, ich habe selber auch immerhin eine ausreichende Arbeitsgeschichte beim Radio, beim österreichischen Rundfunk gehabt und das war ja nicht gerade unstressig, die Arbeit, also mit manchmal vielen Arbeitsstunden.

Ursula Baatz:

[1:23:13] Also ich sage Menschen, die kommen, weil sie einen stressigen Arbeitsplatz oder sehr häufig einen stressigen Chef haben, das ist eigentlich das Häufigere, dass die Chefitäten schrecklich sind, dann muss ich ihnen sagen, okay, ich kann ihnen helfen, dass sie die Situation besser aushalten. Aber wenn sie gemobbt werden zum Beispiel, ist es sinnvoller, zur Gewerkschaft zu gehen oder überhaupt ist es sinnvoll, die Gewerkschaft zu unterstützen, weil es geht einerseits um sie als Person, dass sie das überleben und das ist wichtig und ein genuines Recht zu sagen, ich will überleben. Also ich meine, man kann ja jemandem nicht sagen, du hast einen depperten Chef und weil die Gewerkschaft nicht mitspielt oder gerade etwas anderes zu tun hat, wir uns nicht um deinen Chef kümmern, das musst du irgendwie aushalten. Das ist auch kein Zugang. Also ich sehe das überhaupt nicht als einander ausschließende Bereiche, sondern ganz im Gegenteil, das eine kann das andere oder könnte das andere unterstützen, denn wenn ich einigermaßen, wie soll ich sagen, ein Standing habe und mich nicht furchtbar fürchte und da kann ich wirklich aus Erfahrung sprechen, dann kann ich mit einem schwierigen Chef anders umgehen, als wenn ich mich zu Tode fürchte. Also, ich meine, zu Tode fürchten heißt wirklich, dass man gesundheitliche Schäden abkriegen kann. Doch sowas weiß man ja. Okay, das ist mal so der Einheitbereich. Was das Curriculum anbelangt, das Curriculum ist evaluiert klinisch. Das heißt, die einzelnen Schritte und die Abfolge der Schritte...

Ursula Baatz:

[1:24:42] Sind vorgegeben. Das heißt, ich fange an mit dem Curriculum. Da gibt es diese berühmte Rosinenübung, die immer sehr lustig ist, weil erstens bin ich dadurch draufgekommen, dass es Menschen gibt, die keine Rosinen mögen, was für mich bis dahin vollkommen borgen war, dass das so ist. Zum anderen aber auch, weil man sich dadurch wirklich mal mit etwas beschäftigt, was normalerweise eine übersehende Angelegenheit ist und einfach lernt, dass es eine Perspektive gibt,

die mehr einbezieht als nur das, was augenfällig ist. Und dann gibt es halt den Bodyscan, der eigentlich immer als sehr angenehm erlebt wird von manchen Leuten. Stressig, da muss man halt damit umgehen. Was tue ich mit einer Person, die nicht liegen kann zum Beispiel? Okay, da muss man schauen, was dann passt.

Ursula Baatz:

[1:25:31] Man muss einfach sehen, was für Menschen sind da. Und das ist etwas, was man als Lehrer und Lehrerin eigentlich immer machen muss. Also ich kann ja, egal was ich unterrichte, muss ich, wenn ich wirklich als Lehrerin das genuin machen möchte, dann muss ich mal schauen, was können die überhaupt verstehen und wie sind die drauf. Ja, ich muss schauen, wo sind die zu Hause und dann kann ich schauen, wohin können wir gehen gemeinsam. Und das gilt hier genauso. Ich habe bestimmte Übungen, die sehr wichtig sind für MBSR, und das ist wirklich eine große Stärke davon, diese themenzentrierten Interaktionsblöcke, die ganz wichtig sind, wo die Leute miteinander über die Übung sprechen, wo ich auch nicht höre, was die in der Übung machen, wo dann manchmal was erzählt wird. Und das ist natürlich tatsächlich, wenn es darum geht, dem Ganzen einen bestimmten Trall in Richtung Neoliberalismus zu geben, dann sind das natürlich die Schaltpunkte. An sich ist die Anweisung, dass man als Leitung im Wesentlichen nur Fragen stellt, also keine Bewertungen abgibt.

Ursula Baatz:

[1:26:36] Aber erstens sind natürlich Fragen auch Bewertungen, muss man schon mal sagen, weil ich dadurch eine bestimmte Richtung vorgebe. Zum anderen, so ganz jeder Wert kommt man oft auch gar nicht herum dabei. Aber im Prinzip sollte man nichts bewerten, was gesagt wird. Und es ist halt dann auch die Atmosphäre, wie man umgeht. Bringt man es wirklich zusammen? Also eine Grundregel ist, man soll niemandem Ratschläge geben in der Gruppe. Weil Ratschläge auch Schläge sind bekanntlich. Ich hatte einmal eine Gruppe, die waren einfach auf einem Kurs drauf, wo ein guter Teil der Leute war, einfach darauf aus, die anderen irgendwie niederzumachen. Also wenn ich von einer Gruppe von 20 Leuten 6 bis 7 habe, die andere niedermachen, dann ist das nicht mehr ganz einfach. Ich kann das einerseits nicht verhindern, es sind alles erwachsene Menschen, ich kann das nicht verbieten. Also man muss dann irgendwie schauen, wie man das steuert, dass es gut geht. Man kann sich daran erinnern, dass es keine Ratschläge geben soll, aber es gibt halt so einen bestimmten Menschentyp, dem ich lieber eigentlich gar nicht begegne, aber der halt auch in diesen Kurs kommt, etc. Oder Leute, die schwierig sind, auch Leute, die in Wirklichkeit eine Psychotherapie brauchen und womöglich auch der Psychotherapeut meint, es ist gut, dass ich den Kurs besuche. In dieser Interaktion passiert eigentlich dann ganz viel an dem, was tatsächlich die Atmosphäre von einem Kurs ausmacht.

Ursula Baatz:

[1:28:03] Wie gehe ich mit der Gruppe als Ganzes um? Bringe ich es fertig, eine Atmosphäre zu schaffen, in der diese im Allgemeinen extrem diversen Leute, also ich hatte einmal einen Verfassungsrichter drin und ich habe Leute drin, die seit, ich weiß nicht wann, arbeitslos sind, weil sie Burnout haben, also so in dieser Breite. Und die auch ganz unterschiedliche Ausbildungen haben und Niveaus. Also bringe ich es fertig, dass die als Gruppe einander akzeptieren. Das ist ganz eine interessante Frage, ob das gelingt oder nicht. Und an dem entscheidet sich halt dann, was dabei herauskommt bei dem Kurs. Helfen tut alles Mögliche. Also ich glaube, dass auch die Leute, die so in

einem eher Optimierung-Achtsamkeitskurs, dass die auch was profitieren davon. Wahrscheinlich werden die Leute, denen das gar nicht taugt, sowieso dann wegbleiben. Das ist nämlich auch ein Punkt, dass Leute, denen das zu viel ist, aus irgendwelchen Gründen dann nicht kommen.

Kathrin Fischer:

[1:28:55] Aber das heißt, Sie sehen das recht pragmatisch und unaufgeregt, obwohl Sie sozusagen die große Spannbreite des, sagen, der Buddhismus ist eben viel anspruchsvoller, also der Zen-Buddhismus, dass viele sitzen, die Stille und das ist jetzt der eher pragmatischere Selbsthilfzugang. Und da würden Sie jetzt aber nicht, auch da keine Wertung aufmachen, sondern und sagen, das eine ist das Richtige, das andere ist die depravierte Form oder das eine ist die neoliberal angepasste Form und das andere ist die widerständige Form, das Schwarz-Weiß-Denken auch da nicht.

Ursula Baatz:

[1:29:27] Ganz und gar nicht. Also aus mehreren Gründen. Erstens kann auch Buddhismus extrem angepasst, also auch Buddhismus proper, wenn Sie in die buddhistischen Länder schauen, also ich würde ja nicht behaupten, dass die buddhistischen Mönche immer und überall so besonders widerständig sind, ganz im Gegenteil. Das ist überhaupt nicht der Fall. Manchmal ja und manchmal sind sie sehr beeindruckend, aber der größere Teil ist einfach in irgendeiner Form konformistisch.

Ursula Baatz:

[1:29:56] Also das ist das eine. Das zweite ist, dass natürlich, wenn man ganz allgemein die Religionsgeschichte anschaut, entdeckt man relativ rasch, dass die Leute, die sozusagen eine Elite-Version dieser Religion vertreten haben, immer eine ganz kleine Schicht waren nur. Also man denkt ja, ich weiß nicht, ich war jetzt gerade in Aachen, weil ich das endlich mal sehen wollte und war dort völlig geplättet von diesen Reliquien, von diesen Eigentümlichen. Und auch von dem, was ich weiß über Reliquienkult, das war im Mittelalter ja sowas ungefähr wie heutzutage ein Popstar war so eine Reliquie. Naja, ich meine, wenn man sich dann zur selben Zeit an Leute wie den Thomas von Aquin anschaut, der bis heute maßgeblicher Denker ist, also egal ob man katholisch ist oder nicht oder so, er ist einfach ein maßgeblicher Denker, muss man sagen, ist schon ein größerer Unterschied. Und das war aber eben einer und das war die Universität und da waren auch nicht so viele wie heute, sondern es war wirklich eine Universität und kein Massenausbildungslager. Aber die größere Masse, die hat das überhaupt nicht interessiert, weil viele Leute suchen in Religion einfach Lebenshilfe und gar nicht sehr viel mehr drüber. Das wäre aber ein eigenes Thema. Also ich denke, man muss einfach sehen, dass Religion ist ein großes Feld oder Spiritualität ist ein großes Feld. Es ist schwer zu sagen, das oder jenes ist authentisch. Das ist wirklich schwer zu sagen, weil es kann durchaus sein, dass ein völlig unscheinbarer Straßenkehrer, um jetzt irgendein Bild zu nehmen.

Ursula Baatz:

[1:31:25] Eine viel tiefere spirituelle Persönlichkeit ist als irgendein hochgelehrter Theologe. Das ist nicht auszuschließen. Also das sind sehr komplexe Fragen. Und ich denke, es kommt eben nochmal, es kommt wirklich ganz wesentlich darauf an, worauf geht diese Person, die zu einem

Achtsamkeitskurs, oder die mit Achtsamkeit arbeitet, mit Anführungszeichen, auch als therapeutische Intervention.

Ursula Baatz:

[1:31:51] Was ist deren Hintergrund? Was ist die selber als Person? Ist das eine Person, die selber Achtsamkeit dafür benutzt, um sich besser unter Kontrolle zu haben? Das ist ja oft ein Motiv auch. Dann wird die das natürlich so weitergeben, Logo, weil das einfach ihre Konstitution ist, die sie gar nicht erst hinterfragt. Das ist etwas, was dem Kabat-Zinn tatsächlich auch aufgefallen ist. Er schreibt irgendwann mal, ich glaube, das war ein Artikel, den er 2017 veröffentlicht hat, wo er dann eben schreibt, dass er einfach sieht, dass die Leute, die Achtsamkeit unterrichten, einen unglaublich unterschiedlichen Hintergrund haben. Und man eigentlich, also er ist das eher vorsichtig, weil er will sich natürlich auch nicht selber ins Bein schießen, aber man merkt, dass ihn das schon mit großen Zweifeln besetzt, diese Frage. Weil seine ursprüngliche Intention war, simpel und ergreifend, und das nehme ich ihm auch wirklich ab. Also ich habe ihn auch selber kennengelernt. Er wollte einfach Leuten helfen und Punkt.

Kathrin Fischer:

[1:32:46] Und vor diesem Hintergrund der komplexen Gemeingelage von politischen, gesellschaftlichen, ökonomischen Veränderungen wird dann so eine Hilfe auch umgeformt natürlich oder unterschiedlich rezipiert. Das ist ja auch immer die Sache, was ankommt. Ursprünglich, Frau Barz, hatten wir uns noch verabredet, über die Unterschiede zwischen Sati und Achtsamkeit zu sprechen. Wir sind jetzt aber schon fast zwei Stunden miteinander am Sprechen. Insofern glaube ich, dass wir das nicht mehr schaffen. Ich würde Ihnen aber gerne eine Frage zum Schluss stellen, die vielleicht gar nicht so eine politische Frage ist, sondern tatsächlich Ihre breite Kenntnis anspricht in verschiedenen spirituellen und hilfreichen Praktiken, weil ich eben auch diese Mails von Hörerinnen und Hörern kriege, die eben schlechte Erfahrungen mit Achtsamkeit machen. Was würden Sie Menschen raten, die auf der Suche sind nach einer Praxis und die Achtsamkeit jetzt eben nicht einfach als neoliberales Heilmittel, wie es ja auch John Pörser mal sagt, benutzen oder auch als Anpassungsstrategie, als weltreichweiten Vergrößerungsstrategie, sagt Zadmut Rosa, einfach ein Funktionsmittel, um noch fitter zu werden. All diese Kritik, wenn Menschen tatsächlich das alles nicht tun wollen, haben Sie einen Ratschlag für die, wie Menschen einen Weg in eine gute, eine hilfreiche, vielleicht auch eine ethische, darüber haben wir ja auch gar nicht geredet, die Loslösung von Ethik aus dieser Praxis, also den Weg in eine gute, hilfreiche, ethische, damit vielleicht auch widerständige Praxis finden? Ich weiß es nicht. Was würden Sie solchen Menschen raten?

Ursula Baatz:

[1:34:13] Also ich würde sagen, bitte benutze deinen eigenen Verstand und frage dein eigenes Herz, Ich hatte vor einer Weile mal eine Frau, die einen Kurs bei mir besucht hat, die mich dann kontaktiert hat, weil sie irgendwo anders zu einem Achtsamkeitskurs gegangen ist und eigentlich ein schlechtes Gefühl hatte bei dem und weggehen wollte. Und der hat aber verlangt, dass man, wenn man den Kurs verlässt, wobei gezahlt hatte sie eh schon, also sie hätte kein Geld zurückgekriegt, dass man, wenn man den Kurs verlässt, begründen muss, warum man weggeht. Das fand ich eine ziemliche Frechheit. Und ich habe dann gesagt, sie soll ihm schreiben, das geht ihm überhaupt nichts an. Punkt. Also das heißt, es ist dieses sappere Aude, also das ist das kantische Denke selber und lass dich nicht

von anderen beeindrucken, die ihre Autorität ausspülen, ist hier genauso wichtig wie sonst auch. Und ganz generell würde ich sagen, auf der Suche nach einer spirituellen Praxis, Also, wie soll ich sagen, ich habe in der Zwischenzeit kapiert, dass nicht jeder das Glück hat, einfach irgendwo auf einem Sitzkissen zu landen und festzustellen, das war es dann.

Ursula Baatz:

[1:35:21] Sondern dass das wirklich komplexer ist. Aber ich denke, es gibt ein paar Basisregeln. Das erste ist eben, wenn dir jemand sagt, das, was du siehst, stimmt nicht, dann würde ich da sehr genau hinschauen, ob das jetzt wirklich so ist oder ob mir da jemand was vormachen möchte, zu dessen eigenen Nutzen. Weil das passiert oft, manchmal aus böser Absicht, manchmal auch einfach so, aus eigener Verblendung von dieser anderen Person. Also eben, schau dir an, was wird dir gesagt? Passt das mit dem zusammen, wie diese Person sich sonst aufführt? Mach diese Person oder verlangt diese Person Dinge, die du von deinen Freunden oder von deiner Familie nicht akzeptieren würdest. Und wenn die Antwort ist ja, dann würde ich schleunigst den Rückwärtsgang einlegen. Auch wenn dann, ich weiß nicht, was für tolle Begründungen kommen Und Versprechungen, dass man die Erleuchtung auf diesem Wege innerhalb von, keine Ahnung, Sekundenbruchteilen erlangen wird, das stimmt mit Sicherheit nicht. Also da gibt es genügend wirklich empirische Beweise dafür, dass solche Sachen nur einer Machtausübung dienen.

Ursula Baatz:

[1:36:26] Und das ist die Frage, hat diese Praxis, die immer auch anstrengend ist, das muss man dazu sagen, spirituelle Praxis ist nicht nicht anstrengend, das ist kein Erholungsspaziergang, aber macht mich diese Praxis freier? Gibt es Momente eines vertieften Glücks oder einer vertieften Freude, Freude ist vielleicht besser als Glück, und einer vertieften Zufriedenheit, ohne dass ich deswegen mein eigenes Denken irgendwie im Koffer bei der Rezeption abgebe, führt das dazu, dass ich mit Menschen leichter umgehen kann, zu mehr, wie soll ich sagen, Frieden in meiner Umgebung und mit mir selber. Also ich glaube, dieser Frieden mit sich selber ist ein wichtiger Punkt. Da kann man sich natürlich auch selbst täuschen. Das sind keine objektiv-übbarer Daten, die man da gewinnt, sondern es ist wirklich ein Entwicklungsprozess. Und manchmal ist es so, dass man einfach an Leuten geredet, wie bei allen Beziehungen. Man geredet vielleicht an jemanden, mit dem man nur Schwierigkeiten hat. Und dann ist die Frage...

Ursula Baatz:

[1:37:35] Geht man oder geht man nicht? Und das muss man dann entscheiden. Und da gibt es keine objektiven Kriterien, genauso wenig wie es für Eheschließungen oder langfristige Beziehungen objektive Kriterien gibt, was gut geht und was nicht. Aber das ist eben der Punkt, es geht wirklich um einen persönlichen und existenziellen Prozess. Und solange man ehrlich ist und gleichzeitig aber auch nicht vergisst, dass man ein Mitglied einer großen Community ist, Und damit meine ich nicht nur die Menschen, sondern wirklich alles, was lebt und alles, was dazu nötig ist, dass wir leben können. Solange man das nicht vergisst, wird man schon irgendwo einen guten Weg finden für sich. Mehr kann ich dazu auch nicht sagen.

Kathrin Fischer:

[1:38:18] Das ist ein schönes Schlusswort auf jeden Fall. Es ging rum wie im Flug, Frau Barz, mit Ihnen. Vielen Dank, dass Sie die Zeit genommen haben, Ihre Gedanken mit mir zu teilen.

Ursula Baatz:

[1:38:29] Gerne, gerne. Es hat mir großen Spaß gemacht. Ich habe auch ein paar neue Ideen entwickelt dabei. So lernt man dazu.

Kathrin Fischer:

[1:38:36] Beim Sprechen.

Ursula Baatz:

[1:38:38] Vielen Dank.

Kathrin Fischer:

[1:38:38] So lernt man dazu, beim Miteinander sprechen, beim Einander zuhören und berühren. Und das ist es, was ich an diesen langen Gesprächen so sehr liebe. Im besten Fall verändern sie einen. Das war Dr. Ursula Barz. Ihre Buchtitel und ihre Webseite findet ihr wie immer in den Shownotes. Da gibt es auch eine E-Mail-Adresse von mir. Und ich freue mich, wenn ihr mir Feedback, Anregungen, Hinweise, Vorschläge, Erfahrungsberichte, was auch immer zu dem Thema schickt. Mit wem ich im Juni sprechen werde, das weiß ich schon wieder nicht ganz genau. Ich würde gerne die Themen verlorene Solidarität, Anpassung an einen krisenhaften Kapitalismus oder vielleicht auch toxische Positivität besprechen. Weiß aber noch nicht ganz genau, ob und mit wem das klappen könnte. Lassen wir uns also alle überraschen und bis dahin wünsche ich euch eine gute Zeit. Das war Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Katrin Fischer.