

Jacob Schmidt
VIEL LÄRM UM ACHTSAMKEIT

JACOB SCHMIDT

VIEL

••
LÄRM

— UM —

ACHT-

SAMKEIT

Mit
einem
Vorwort
von
Hartmut
Rosa

 KÖSEL

Oder warum es so schwer ist,
in unserer Gesellschaft ein
gutes Leben zu führen

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2024 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Redaktion: Kathrin Sabeth Ohl, Hamburg
Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37315-4

www.koesel.de

Inhalt

Vorwort von Hartmut Rosa	7
Einleitung: Aus der Zeit fallen	15
DIE VERGEBLICHE SUCHE NACH EINEM KERN	
Was ist Achtsamkeit?	27
DER UNREFLEKTIERTE BLICK IN DEN »FERNEN OSTEN«	
Wie ist Achtsamkeit so populär geworden?	61
DIE VERMEINTLICHE MACHT DES INDIVIDUUMS	
Warum ist Achtsamkeit so umkämpft?	95
DIE KUNST, FREIER ZU SEIN	
Wie wir Achtsamkeit begrenzen könnten	121
DAS RASCHELN IN DER STILLE	
Fragmente eines gelingenden Lebens	157
Zum Abschluss: Viel Lärm um Achtsamkeit	185
Literatur	193
Anmerkungen	202
Der Autor	223

Noch ein Eintrag auf der To-do-Liste, eine Waffe im Optimierungskampf, oder eine alternative Form des In-Der-Welt-Seins?

Die schillernde Gestalt der Achtsamkeitsbewegung

Vorwort von Hartmut Rosa

Keine Frage: Achtsamkeit und Meditation haben Konjunktur; immer noch und weiterhin. Sie treffen nicht nur einen ›Nerv‹ der spätmodernen Gesellschaft, sie scheinen geradezu eine soziale Funktion in ihr zu erfüllen. Aber worum handelt es sich bei diesen Praktiken, oder sollten wir sagen: bei dieser sozialen Bewegung, eigentlich? Achtsamkeit ist genau besehen nicht einfach ein bunt schillerndes zeitgenössisches Phänomen, sondern

sie ist mindestens drei Phänomene zugleich: Erstens ein sowohl esoterisch-religiös als auch philosophisch und psychologisch-neurologisch unterfütterter *Denkansatz*; zweitens eine Vielzahl sich immer weiter verbreitender (und oft sehr unterschiedlicher) *kultureller Praktiken*, und drittens gerade deshalb in der Tat in manchen Zügen auch so etwas wie eine *Neue Soziale Bewegung* der Spätmoderne. Deren Zielsetzung ist dabei allerdings völlig unklar, oder vielmehr: widersprüchlich.

Geht es den Anhängern der Achtsamkeit darum, ihren Alltag besser zu bewältigen, gesünder, stärker, stressresistenter und leistungsfähiger zu werden, und darüber hinaus noch gelassener, besser und effizienter; oder geht es ihnen darum, eine gegenüber der Steigerungsmoderne mit ihren Beschleunigungszwängen und Optimierungsimperativen alternative Seinsform zu entwickeln? Oder anders ausgedrückt: Ist Achtsamkeit das affirmative Bestreben, in den bestehenden Verhältnissen besser zurecht zu kommen, oder ist sie eine subversive Bewegung, die auf die grundlegende Veränderung ebendieser Verhältnisse abzielt? Oder aus der Sicht der Individuen formuliert: Erscheint ‚Achtsamkeit üben‘ einfach als ein weiterer Eintrag auf der täglichen To-do-Liste, ist sie ein Werkzeug oder gar eine Waffe zur Optimierung des stresserfüllten Lebens, oder ist sie eine Alternative zu und ein Ausweg aus demselben? Und wenn sie Letzteres ist: Geht es dann nur um eine individuelle Lösung für spätmoderne gesellschaftliche Probleme, oder hat Achtsamkeit das Potenzial, auch für einen Umbau gesellschaftlicher Institutionen zu taugen, hat sie also *politisches Potenzial*?

Tatsächlich habe ich die Achtsamkeitsströmung in der Vergangenheit aus resonanztheoretischer Perspektive mehrfach für drei oder sogar vier zusammenhängende, problematische Tendenzen kritisiert. *Erstens*, für den Hang zur *individualistischen*

Verkürzung. Diese besteht darin, dass die Verantwortung für das Gelingen oder Misslingen des Lebens allein dem Individuum aufgebürdet wird: *Wenn Du nur achtsam genug bist, dann wird Dein Leben gelingen. Dann wirst Du gelassen, resilient, und womöglich auch noch gesund, glücklich und erfolgreich sein. Wenn Du dagegen Burn-out-bedroht bist, warst Du eben nicht achtsam genug. Dein Versagen.* Wo so gedacht wird, wird aus meiner Sicht übersehen, dass Weltbeziehungen immer zweiseitig sind: Sie hängen nicht einfach vom Subjekt ab, sondern sind immer auch und womöglich weit stärker das Ergebnis gesellschaftlicher Institutionen und Verhältnisse. Werden diese ausgeblendet, wird Achtsamkeit völlig unpolitisch und damit tendenziell affirmativ gegenüber den bestehenden Verhältnissen.

Zweitens, für die Tendenz zur *universalistischen Überdehnung.* Damit meine ich, dass in Achtsamkeitsratgebern oft gelehrt und in entsprechenden Übungen oft angestrebt wird, allem und jedem gleichermaßen achtsam zu begegnen, keinerlei Unterschiede zu machen und alles auf die gleiche (nämlich innerlich distanzierte, leidenschaftslose) Weise wahrzunehmen. Demgegenüber scheint mir gelingendes Leben vielmehr davon abzuhängen, dass wir in intensive, engagierte Beziehung zu je bestimmten Menschen, Dingen, Kunstwerken, Ideen oder auch Landschaften treten. Wir können nicht in Resonanz mit allem und jedem sein; eine Resonanzbeziehung zu einem Menschen oder einer Musik, einer Idee oder einer Arbeit ist immer leidenschaftlich und sozusagen parteilich; sie kann nicht neutral und distanziert gegenüber den Dingen bleiben; sie macht Unterschiede. In gewisser Weise kann man sagen: Wenn wir in Resonanz mit einer Sache sind, ist unser ganzes Wesen gerichtet und fokussiert; wir sind in einem Modus des *Hörens und Antwortens* auf etwas bezogen, von dem wir gleichsam ›angerufen‹

werden. Achtsamkeit beschreibt dagegen ein ganz anders gear- tetes Verhältnis der ›Weitwinkel-Aufmerksamkeit‹, in dem wir versuchen, alles gleichermaßen zu registrieren und dabei gera- dezü unbeteiligt zu bleiben. Sie zielt auf ein ›panoramatisches Registrieren‹ anstelle eines anverwandlenden Sich-Einlassens. Ich werde darauf gleich noch einmal mit dem Versuch eines ›Versöhnungsvorschlages‹ zurückkommen.

Die *dritte* problematische Tendenz der Achtsamkeit scheint mir im Impuls zu einer ›präsentistischen Verengung‹ zu be- stehen. Damit meine ich die vielfach formulierte und oft mant- raartig wiederholte Idee, dass wir ›ganz im Hier und Jetzt‹ sein sollen. Dies bedeutet, alles was in unserem Leben oder unserem Alltag davor war (Retention) und auch alles, was danach kommt (Protention), ›zu vergessen‹ oder auszublenden. Nur im Moment zu leben. Das scheint mir zu einer spätmodernen, dem neolibe- ralen Turbokapitalismus entsprechenden Kultur zu passen, die ein geradezu fragmentarisches Bewusstsein verlangt: Wir sol- len an nichts hängen, alles loslassen, jederzeit offen für Neues sein, flexibel auf alle Zu- und Wechselfälle reagieren und kei- nerlei Erwartungen für die Zukunft ausbilden. Die Zeiterfah- rung der *Resonanz* scheint mir demgegenüber geradewegs durch eine *Weitung* des zeitlichen Horizonts gekennzeichnet zu sein, die das Fragmentarische überwindet und in der sich eine *Ko- Präsenz* von Vergangenheit und Zukunft einstellt: Der resonante Moment ist sinnerfüllt gerade durch die angstfreie Verbindung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft (des Lebens und/ oder des Alltags). Resonanz hat in diesem Sinne eine intensive zeitliche Dimension: Sie besteht in der Erfahrung, dass es einen spürbaren, integrierten Zusammenhang zwischen den drei Zeit- ebenen des Alltags, des biografischen Lebensverlaufs und der geschichtlichen ›Welt da draußen‹ gibt.

Die *vierte* mir problematisch erscheinende Tendenz der Achtsamkeitsbewegung habe ich schon angedeutet, ich meine ihre *instrumentelle Vereinnahmung* im neoliberalen Optimierungs- und Steigerungstreiben. Wir begegnen ihr überall dort, wo versucht wird, Achtsamkeit als Instrument zur Verfügbarmachung noch der letzten psychophysischen Ressourcen im Konkurrenzkampf um bessere Leistungen und Ergebnisse zu machen oder sie mittels Apps und Ratgebern als Waffe gegen die Bedrohung durch Überlastung, Stress, Wettbewerbsdruck, Zeitnot etc. einzusetzen. *Mehr Erfolg im Berufsleben, im Studium, in Liebe und Familie durch Achtsamkeit* lauten dann etwa die achtsamkeitsindustriellen Verheißungen, oder auch: *So entgehen Sie dem Burn-out an der Börse oder in den überlasteten Pflegeinstitutionen...* Achtsamkeit wird so zu einem Instrument, mit dessen Hilfe schon Schulkinder gleichsam ›inwendig‹, nämlich psychophysisch auf Leistung und Optimierung getrimmt werden sollen.

Indessen: Man muss Achtsamkeit in allen vier Punkten nicht so verstehen und nicht so praktizieren. Es gibt jeweils auch die entsprechenden Gegentendenzen in dieser kulturellen Bewegung. Eine alternative Lesart, die sich bei der Gegenüberstellung mit der Resonanztheorie geradezu aufdrängt, besteht darin, in der Achtsamkeit den Versuch zu sehen, *Anrufbarkeit* wieder herzustellen, individuell und kulturell *resonanzbereit* zu werden. Aus dieser Perspektive betrachtet reagiert die Achtsamkeitsbewegung ganz ähnlich wie die Resonanztheorie auf die Erfahrung, dass uns die Welt ›stumm zu werden‹ droht, dass wir in einer falschen Beziehung zu ihr stehen, kurz: Sie reagiert auf die Wahrnehmung einer gestörten, entfremdeten Weltbeziehung, in der uns nichts mehr zu erreichen, zu berühren oder zu bewegen vermag. Die Achtsamkeitskultur wird dann geboren aus

dem Wunsch, dass eine andere Form der Weltbeziehung, eine andere Weise des In-der-Welt-Seins möglich sein müsse. Wenn die (spät-) moderne Form der Weltbeziehung durch das Streben nach Kontrolle, Herrschaft und Verfügungsgewalt über die Natur und das Leben geprägt ist, dann scheint es offensichtlich, dass Achtsamkeit einen Gegenentwurf beinhaltet: Hier geht es gerade nicht um Kontrolle und Besitzergreifung, sondern um achtsames Loslassen – in den Begriffen der Resonanztheorie könnte man sagen: Um ein *mediopassives* Weltverhältnis, in dem wir bereit sind *zu hören und zu antworten*. In dem wir ganz aktiv und ganz passiv zugleich sind: Wir sind offen, wachsam und vielleicht sogar liebevoll auf eine Welt bezogen, ohne in ihr aktiv nach einem Ziel zu streben; in höchster Sensibilität für alles, was uns begegnet. Selbstwirksamkeit wird dabei nicht als Kontrolle oder Verfügung erfahren, sondern als Teilhabe – das Zentrum des Geschehens (›Agency‹) verlagert sich gleichsam *zwischen* Subjekt und Welt, in einen gleichschwebenden Zustand, in dem wir nicht mehr sagen können, ob wir (mental) etwas *tun* oder ob uns etwas *begegnet*. Eben das meint das Wort *Mediopassiv*, das zugleich ein *Medioaktiv* ist: Wir sind halb passiv und halb aktiv, oder vielmehr: *ganz aktiv* und *ganz passiv* zugleich. In meinem kleinen Buch *Demokratie braucht Religion* (Kösel-Verlag 2022) habe ich dies mit dem Begriff des *Auf-Hörens* zu beschreiben versucht: Die Praxis der Achtsamkeit zielt nach dieser Lesart auf die Kunst des Aufhörens.

Achtsamkeit erscheint dann also als das Bestreben, sich von der Welt ›anrufen‹ zu lassen, oder genauer noch: wieder *anrufbar zu werden* – resonanztheoretisch gesprochen: dispositionale Resonanz zu erlangen, um *resonanzfähig* zu sein. Und in Verbindung mit dem Gedanken, dass Anrufbarkeit bzw. Resonanzfähigkeit eben nicht nur von der subjektiven Verfassung, sondern

auch von den objektiven, institutionellen Bedingungen abhängt, lässt sich daraus auch ein politischer Impuls gewinnen.

Aber welche Lesart der Achtsamkeit ist die richtige? Mit welcher Art eines sozialen Phänomens haben wir es bei ihr ›wirklich‹ zu tun? Auf welche gesellschaftliche Problemlage reagiert diese kulturelle Strömung, welche Bedürfnisse erfüllt sie, welche soziale Funktion hat sie, und welche Wirkung erzeugt sie? Vor dem Hintergrund seiner umfassenden und inzwischen nahezu globalen Verbreitung ist es erstaunlich, dass dieser Phänomenkomplex bisher zwar eine Vielzahl populärer Ratgeber und auch ironischer Bearbeitungen (man denke nur an die *Achtsam morden*-Krimis von Karsten Dusse) hervorgebracht hat, aber kaum je Gegenstand fundierter soziologischer oder sozialwissenschaftlicher Untersuchungen geworden ist. Das von Jacob Schmidt verfasste Buch schließt diese Lücke, indem es Achtsamkeit in der Gesamtheit ihrer Erscheinungen als ein soziales und kulturelles Phänomen ernst nimmt und auf ihre Entstehungsbedingungen, Erscheinungsformen und Folgewirkungen hin analysiert. Es gelingt ihm, einerseits die kulturellen Wurzeln und Motivstrukturen der Achtsamkeitsbewegung zu erhellen und andererseits zugleich die ungeheure Popularisierung und Verbreitung der damit verbundenen Praktiken zu erklären.

Jacob Schmidt ist mit dieser Studie eine beeindruckende Analyse, ja ein großer Wurf gelungen. Im wohlthuenden Kontrast zu einer Vielzahl von Auseinandersetzungen mit dem Phänomenbereich der Achtsamkeit zeichnet sich seine Arbeit durch analytische Schärfe und eine normative Äquidistanz zu ihren Verfechtern wie zu ihren Verächtern aus: Es geht ihm in der Hauptsache weder darum, die sozialtherapeutischen Vorzüge zu identifizie-

ren noch darum, die ideologischen Untertöne zu entlarven. Indem er sich von Heilsversprechen wie Polemik gleichermaßen fernhält, gelingt es ihm, die vielen Nuancen der Strömung differenziert hervortreten zu lassen, dadurch die kritischen Aspekte schärfer zu fassen und im Ergebnis doch zu einer vorsichtigen, qualifizierten Bejahung zu gelangen. Darüber hinaus zeigt die Untersuchung, wie aktuelle kulturelle Bewegungen und Praktiken auf sozialstrukturelle Problemlagen reagieren und diese zu bearbeiten versuchen. Jacob Schmidts Buch lässt sich damit auch als bemerkenswerter Versuch der Selbstaufklärung der spätmodernen Gesellschaft darüber lesen, wie im Lärm der gehetzten Welt ein gutes Leben noch zu führen sein könnte.

Einleitung: Aus der Zeit fallen

Es war nicht schwer, ihn zu erkennen: gelbbraunes Gewand, kahler Kopf, asketischer Körperbau. Ich stand, etwas nervös, am Terminal des Ben-Gurion-Airports in Israel, mitten in der Nacht. Es muss gegen drei Uhr gewesen sein.

Ich begrüßte ihn betont ruhig. Ziemlich unbeeindruckt hastete er zum Taxi. Wahrscheinlich war er müde vom langen Flug aus Nepal, dachte ich mir, während ich ihm hinterherhetzte. Der Taxifahrer schaute eine ganze Weile verduzt in seinen Rückspiegel, bevor er anmerkte, es sei schon etwas ungewohnt für ihn, einen buddhistischen Mönch (das sei er doch, oder?) herumzufahren.

In der Unterkunft angekommen, fragte mich der Mönch als Erstes nach dem WLAN-Passwort. Er wolle noch ein paar E-Mails checken. Etwas überrascht kramte ich es hervor.

Nach ein paar Stunden Schlaf machte ich Frühstück und bot es ihm an. Nehmen, so war ich zuvor angewiesen worden, dürfe er von sich aus nichts. Er nahm dankend an. Nach einer zweiten kurzen Bettruhe kochte ich etwas zu Mittag. Bei Nudeln in Zucchini-Champignon-Soße mit Salat und anschließendem Muffin echauffierte er sich über die Baupolitik seiner Heimatstadt. Um kurz vor zwölf Uhr waren wir rechtzeitig fertig. Rechtzeitig, denn nach Mittag durfte er nichts mehr essen. Klösterliche Regeln und so.

Wir verließen Tel Aviv und fuhren gen Norden. Nach den sechs Wochen, die ich dort gewohnt hatte, freute ich mich riesig auf eine Pause von dieser tosenden Stadt. Und auf eine Pause für meinen Körper. Denn eigentlich war ich damals nach Israel gekommen, um Aikido, diese japanische Kampfkunst, zu üben. Aber das ist eine andere Geschichte ...

Nun saß ich jedenfalls am Steuer, neben mir ein schlafender Mönch, und ich merkte, dass ich mir eine gewisse Enttäuschung nicht verhehlen konnte. Ich hatte ihn mir doch ein wenig anders, der Welt entrückter, vorgestellt. Weniger WLAN, mehr Lässigkeit sozusagen. Aber als er plötzlich im Nullkommanichts seinen Schlaf für beendet erklärte, wie ein kleines Kind, mit einem strahlenden: »Oh, that feels so much better!«, dachte ich: »Einen Versuch ist es allemal wert.«

Wir erreichten unser Ziel, ein Kibbuz nahe den Golanhöhen. Fortan war ich nicht mehr Koch und Fahrer, sondern sein Schüler. Schüler der *vipassana*-Meditation, die heute häufig, wie so vieles andere auch, als Achtsamkeitsmeditation bezeichnet wird.

Von 5 Uhr morgens bis 21 Uhr abends meditierte ich mit gut einem Dutzend anderer Aspirant:innen, abwechselnd eine Stunde sitzend und eine Stunde gehend. Unterbrochen wurde der monotone Ablauf dieses *Retreats*, wie solche intensiven Meditationskurse genannt werden, lediglich von

- einem Frühstück um 6 Uhr (Brei mit Obst),
- einer Mahlzeit um 11 Uhr (meist Gemüse mit Tahina),
- einem Kräutertee um 17 Uhr
- und einem Vortrag des Mönchs um 19 Uhr.

Über den ganzen Tag hinweg schwiegen wir, vermieden jeden Augenkontakt, lasen keinen Satz – und führten jede Bewegung

langsam, unendlich langsam aus. Die Pi mal Daumen 15 Meter vom Sitzkissen zum Klo? Etwa 5 Minuten – für einen Weg. Aber, was gab es schon groß anderes zu tun?

Jeden Atemzug, jeden Schritt, jede Bewegung sollten wir so fein und so präzise wie möglich beobachten. Und das versuchte ich. Natürlich auch, um etwas Fundierte(re)s in dem zehnmintütigen Einzelgespräch erzählen zu können, das täglich mit dem Mönch stattfand.

Mein Termin war kurz nach neun Uhr. Ich schlich aus dem Haus, wartete, bis ich dran war, und setzte mich auf einen Plastikstuhl im Schatten eines Baumes zu ihm. Nach einem kurzen und engagierten Small Talk ging es zur Sache, er fragte mich regelrecht ab. »Welche Empfindungen nimmst du wahr, wenn du den Fuß abhebst?« Oder: »Nenne mir fünf Merkmale, die du beim Einatmen an der Bauchoberfläche spürst.« Oder, wenn ich, wie jeden Tag, auf meine schmerzenden Knie zu sprechen (lamentieren?) kam: »Aha, wie hat sich der Schmerz verändert, als du begonnen hast, ihn zu beobachten?«

Meine Beschreibungen der stundenlangen Körperbeobachtungen waren wohl meist nicht präzise genug – mit den fast gleichen Anweisungen wie am Vortag, einer kurzen Aufmunterung und einem gerufenen »Next, please!« entließ er mich wieder in die nächsten einsamen 24 Stunden.

Größtenteils war es eine Qual, anders kann ich es nicht sagen: Schmerzen beim Sitzen, Langeweile angesichts der immer gleichen Atmung, Kampf mit den nicht enden wollenden Gedankenströmen. Die Aufmerksamkeit wollte einfach nicht beim Atmen, beim Gehen, bei den Knieschmerzen verweilen!

Doch irgendwann kamen sie: Momente mir bislang unbekannter Ruhe, Leichtigkeit und Wachheit. Momente der Brillanz, in denen ich meinen Körper, die Blätter und Blüten so

lebendig und farbenfroh erlebte, als ob 50 Jahre Fernsehgeschichte plötzlich übersprungen und ein Röhren- durch einen 4K-Fernseher ersetzt worden wäre. Ganz schön flashig.

Als ich dem Mönch davon am nächsten Morgen berichtete, schaute er mich unbeeindruckt an. Ich hatte wohl etwas zu begeistert erzählt. »Okay«, sagt er, »bitte beobachte diesen Zustand ganz genau und identifiziere dich bloß nicht mit ihm.« Das letzte Ziel, *nibbana* (Pali, wohl bekannter im Sanskrit: *nirwana*), sei so viel mehr und dürfe nicht angesichts solcher netter, aber letztlich mickriger Episoden aus dem Blick verloren werden.

Das war es dann auch mit den Anflügen von Ekstase. Die restlichen vier Tage träumte ich zumeist vom 14., dem letzten Tag im Retreat.

Zurück in Tel Aviv: Das Schleichen prallte auf das hektische Leben und unerlässliche Gewusel der Großstadt (dieser Gemüsemarkt!), die Stille und Ruhe auf die permanente Kommunikation (in Tel Aviv hatten schon damals so gut wie alle ein Smartphone vorm Gesicht), die Disziplin, sich in seinen Sinneslusten zu zügeln, auf den an jeder Ecke kultivierten sinnlichen Genuss (dieser Hummus!), die frei zur Schau gestellten Zärtlichkeiten, das Flanieren am Strand.

Zwischen beiden Welten lagen gerade mal 150 Kilometer Luftlinie.

Hatte ich vor meiner Rückkehr noch einen Kulturschock befürchtet, so fühlte ich mich nach dem Retreat in dieser lauten, hastigen, lebendigen Betriebsamkeit seltsam wohl. Das Leben im Großstadtgetümmel war für mich plötzlich viel leichter zu ertragen als zuvor. Mein Geist schien all die Reize schneller und entspannter verarbeiten zu können, so als ob in einem Rechner ein neuer Prozessor eingebaut worden wäre – und gleich noch

ein Grafikchip der neuesten Generation. Ich nahm das Getümmel klarer wahr – und doch trafen mich die Tausenden Reize nicht mehr bis ins Mark.

Es hatte sich ein großer, angenehmer Puffer zwischen mich und die Stadt geschoben.

Der ausbleibende Schock faszinierte mich mindestens genauso wie die verrückte Gleichzeitigkeit zweier so radikal ungleicher Welten – die der modernen Großstadt einerseits und die der asketischen und zurückgezogenen Meditation andererseits. Beides ließ mich nicht mehr los, zumal ich bald bemerkte, dass Meditation, und just diese südostasiatische *vipassana*- oder Achtsamkeitsmeditation, regelrecht einen Boom im Westen ausgelöst hatte.

Es ist ja immer eine zweiseitige Sache, von einem »Boom« zu sprechen. Hegt man erst einmal den Verdacht, einem wirklich spannenden Phänomen auf der Spur zu sein, sieht man plötzlich an jeder Ecke Beweise für seine These. Und so ging es auch mir mit der Achtsamkeit und ihren Verwandten, als ich von meinem Abenteuer in Israel wieder zurück zu Hause war. Sie begegneten mir plötzlich überall: die Buddhafigur beim Friseur, die Zeitschrift *moment by moment* im Buchladen, ein Flyer zur achtsamen Stressreduktion im Café, Zitate und Referenzen im Kino (zum Beispiel im 2014 oscarprämiierten Film *Birdman*), die Achtsamkeit-App *Headspace* bei einer Apple-Keynote auf großer Bühne – und nicht zuletzt an der Uni, wo Achtsamkeit immer stärker beforscht und angeboten wurde.

Aber es gibt glücklicherweise einen Ausweg aus dieser Subjektivitätsfalle. Entweder Sie machen zur empirischen Erhebung bei Gelegenheit einen kurzen Spaziergang in einem hippen Viertel einer Großstadt, etwa im Prenzlauer Berg, und überzeugen sich selbst davon, dass Achtsamkeit *en vogue* ist. Oder ernster