

# Inhalt

---

**Vorwort** | 9

**1 Einleitung: Achtsamkeit als Selbst-Welt-Modell  
gelingenden Lebens** | 11

## **I Grundlegungen**

**2 Forschungsstand** | 25

**3 Sozialtheoretische Verortung:  
Kulturelle Selbst-Welt-Modelle** | 33

3.1 Selbst-Welt-Modelle | 33

3.2 Kulturelle Praktiken als Träger der Selbst-Welt-Modelle | 48

**4 Methodische Anmerkungen** | 67

## **II Die Achtsamkeitsströmung**

**5 Einführung: Geschichte und Systematisierung** | 75

5.1 Eine kurze Geschichte der Achtsamkeit | 77

5.2 Kontexte der Achtsamkeitsströmung | 84

**6 Achtsamkeit I:  
Das sezierend-distanzierte Selbst-Welt-Modell** | 89

6.1 Das leidend-verunreinigte Selbst in einer materialistischen Welt | 90

- 6.2 Das sittliche Selbst und das überwundene Selbst  
in einer unbeständigen Welt | 93
- 6.3 Die Sitzmeditation und die sezierend-distanzierte  
Achtsamkeit | 96

## **7 Achtsamkeit II:**

### **Das interessiert-sorgende Selbst-Welt-Modell | 103**

- 7.1 Selbst- und Weltverlust in einer krisenhaften  
und gehetzten Welt | 104
- 7.2 Das lauschend-kreative Selbst und die Emphase  
der Lebendigkeit | 108
- 7.3 Die interessiert-sorgende Achtsamkeit  
und die informellen Praktiken | 114

## **8 Achtsamkeit III:**

### **Das verfügend-funktionalistische Selbst-Welt-Modell | 123**

- 8.1 Das ›gestörte‹ und zerstreute Selbst in einer hektischen Welt | 124
- 8.2 Nützliche Effekte für ein verfügendes Selbst –  
und für den Weltfrieden | 127
- 8.3 Achtsamkeit *on demand* | 132

## **9 Zwischenfazit: Drei Modelle, zwei Fortführungen | 139**

# **III Kulturelle Quellen**

## **10 Einführung: Achtsamkeit im Kontext der Moderne | 149**

- 10.1 Pluralisierungstendenzen der Moderne | 150
- 10.2 Ent-, Ver- und Wiederverzauberung der Welt:  
Eine Annäherung | 154

## **11 Achtsamkeit als radikalisierte Form**

### **des buddhistischen Modernismus | 159**

- 11.1 Rezeption und Entstehung des buddhistischen Modernismus | 160
- 11.2 Fluchtlinien des buddhistischen Modernismus | 167
- 11.3 Buddhistisch, aber...: Die Achtsamkeitsströmung  
und ihre buddhistischen Quellen | 177

## **12 »like a research scientist«:**

### **Wissenschaftliche Achtsamkeit? | 185**

- 12.1 Das kulturelle Selbst-Welt-Modell der Entzauberung | 186
- 12.2 Wissenschaftliche Achtsamkeit? | 192
- 12.3 Meditation als Wissenschaft (Achtsamkeit I)  
und das punktförmige Selbst (Achtsamkeit III) | 201

## **13 Die Aktualisierung des Romantischen | 207**

- 13.1 Das Modell ›Romantik‹ als Wiederverzauberung des Selbst | 208
- 13.2 Exkurs-Splitter: *Siddhartha*, Zen und das Unbewusste | 219
- 13.3 Das Modell Romantik in der Achtsamkeit II | 228
- 13.4 Kabat-Zinns achtsamer Thoreau:  
Vereindeutigung durch Verinnerlichung zweiter Stufe | 244

## **14 Zwischenfazit: Hybride Achtsamkeiten, oder: Popularität durch Mehrdeutigkeit | 249**

# **IV Gegenwarts-Gesellschaft**

## **15 Einführung: Obsession mit der Gegenwart | 257**

- 15.1 Ausgangsbeobachtung:  
Achtsamkeit, Beschleunigung, Zeitkrise | 258
- 15.2 (Soziologie der) Zeit | 262

## **16 Soziale Beschleunigung und die Transformation des ›Hier und Jetzt‹ | 267**

- 16.1 Soziale Beschleunigung als *dynamis* | 268
- 16.2 Motoren und Versprechen der Beschleunigung:  
Fortschritt, »Zeit ist Geld« und das gelebte Leben | 272
- 16.3 Die gefüllt-bedrängte Gegenwart der Spätmoderne | 281

## **17 Die Ambivalenz spätmoderner Gegenwartserfahrung | 293**

- 17.1 Rasender Stillstand als Krise des Fortschrittsglaubens | 294
- 17.2 Drohende Langeweile und das unerschöpfliche Jetzt | 299

## **18 Aktualisierungen spätmoderner Zeitlichkeit | 315**

- 18.1 Medialer und leiblicher Präsentismus | 316

18.2 Ausgelassenheit und Verlassenheit: Die Selbst-Welt-Modelle  
des Spielens, Driftens und Flanierens | 319

18.3 Die Gelassenheiten der Achtsamkeit | 325

**19 Zwischenfazit: Achtsame Beschleunigung  
oder subversive Achtsamkeit? | 337**

**20 Fazit: Eine Alternative zur Alternativlosigkeit? | 343**

**Literaturverzeichnis | 355**