



universität  
wien

# MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

Lifestyle versus Lebenskunst

Eine kritische Analyse der Marke Rituals und das  
ambivalente Potential ritualisierter Selbstfürsorge in einer  
beschleunigten Welt

verfasst von / submitted by

Gudrun Breuer, BA

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Master of Arts (MA)

Wien, 2020 / Vienna 2020

Studienkennzahl lt. Studienblatt /  
degree programme code as it appears on  
the student record sheet:

UA 066 800

Studienrichtung lt. Studienblatt /  
degree programme as it appears on  
the student record sheet:

Masterstudium Religionswissenschaft

Betreut von / Supervisor:

Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Karl Baier



Für Alexander,

meinen ältesten Freund, der mit mir realiter „flanieren“ geht und mich in Gedanken wie gefühlt immer wieder auf *die grüne Wiese nahe dem sanft geschwungenen Bach* führt.

Dessen unbedingte Zuneigung und Fürsorge mich tragen.

Für Christine,

die mich sieht und mich durch ihre bloße Präsenz in mir selbst verankert. Mit ihrer Warmherzigkeit und ihrem radikalen Denken. Der ich viele in langen Gesprächen gewonnene Einsichten zu einem lebendigen Leben in Eigengesetzlichkeit verdanke.



An erster Stelle möchte ich Herrn Professor Baier für die fachlich interessanten und oft sehr humorvollen Auseinandersetzungen danken; ich habe es dabei immer als besonders schön empfunden, dass er meinen Enthusiasmus für das Thema geteilt hat. Vor allem aber bin ich ihm dankbar für sein Vertrauen in mich und seine scheinbar grenzenlose Gelassenheit im Angesicht meines unvorhersehbaren erdhörnchengleichen Auf- und wieder Abtauchens. Ich hätte mir keinen besseren Betreuer wünschen können.

Danken möchte ich insbesondere auch meiner Mutter, die mich mit ihrem Sinn für Gerechtigkeit geprägt und mich gelehrt hat, für die Dinge, die ich als wichtig erachte, mit meiner ganzen Kraft einzutreten. Im Laufe meines Studiums hat sie mich auf vielfältige Weise unterstützt und mir unzählige Stunden ihrer Zeit geschenkt, in denen sie meine Arbeiten mit dem ihr eigenen sprachlichen Feingefühl Korrektur gelesen hat.

Iris Lasta danke ich für ihre sensible Begleitung, die von unschätzbarem Wert für mich persönlich war und ohne die ich das Thema dieser Arbeit wahrscheinlich nicht in seiner Komplexität erfassen hätte können.

Widmen möchte ich diese meinen beiden engsten Freunden, Alexander und Christine, die in den vergangenen Jahren immer an meiner Seite und für mich da waren.



<b>I</b>	<b>Einleitung</b>	
1.	Gegenstand der Analyse und Herangehensweise .....	11
1.1	Der Aspekt der „ritualisierten Selbstfürsorge“ im Fokus – eine Begriffsklärung .....	12
1.2	„ <i>In a world that moves at warp speed</i> “ – Hartmut Rosas „Soziologie des guten Lebens“ als Hintergrund der Analyse ...	16
1.3	Überlegungen zu Vorgehen und Struktur .....	21
1.4	Leitende Forschungsfragen, Aufbau und Methoden .....	23
<b>II</b>	<b>Die Analyse der Marke <i>Rituals</i> – Ritualisierte Selbstfürsorge als OPTION für das Individuum</b>	
2.	Das Unternehmen <i>Rituals Cosmetics</i> als Ausgangspunkt .....	27
2.1	Das Narrativ – Raymond Cloosterman und die Marke <i>Rituals</i> .....	27
2.2	Die Philosophie – Zeitdiagnose Stress, Lehre und impliziter Adressat .....	29
3.	„ <i>The dance of balance</i> “ – Ritualisierte Selbstfürsorge nach <i>Rituals</i> .....	36
3.1	Rituale als Ausdruck und Mittel von <i>self-care</i> .....	37
3.2	Rituale als Anker im Alltag mit transformierender Kraft .....	42
3.3	Eine Analyse des Ritualbegriffs von <i>Rituals</i> : .....	46
3.3.1	Ritualforschung und Ritualtheorien – Ein Überblick .....	46
3.3.2	Ritual oder Routine? .....	51
3.3.3	Gestaltung und Merkmale des Rituals .....	55
3.3.4	„ <i>The power of rituals</i> “ – Die Funktionen: Sinnstiftend, schützend, verbindend und transformativ .....	61
4.	Attraktivität und Anschlussfähigkeit für das Individuum – das Angebot von <i>Rituals</i> : .....	67
4.1	ausgerichtet auf das ganzheitliche Wohlbefinden .....	68
4.2	ästhetisch und exklusiv .....	70
4.3	niederschwellig: leistbarer Luxus und religiös entkernte Wellness-Spiritualität .....	72

4.4	... als eine optionale Antwort auf die Leerstellen: .....	79
4.4.1	Ruhebedürfnis .....	79
4.4.2	Resonanzsehnsucht .....	81
5.	„ <i>Rituals has a definite spiritual side.</i> “ – Versuch einer religionswissenschaftlichen Verortung .....	86
5.1	Zum Begriff der Spiritualität .....	86
5.2	„ <i>Turning East for ancient-wisdom and tradition</i> “ – <i>Rituals</i> als Teil des holistischen Milieus? .....	88
5.3	„ <i>Slow down, be mindful!</i> “ – Die Mindfulness-Bewegung und vermarktete Achtsamkeit .....	97
<b>III</b>	<b>Lifestyle versus Lebenskunst in einer beschleunigten Welt – Das ambivalente POTENTIAL ritualisierter Selbstfürsorge</b>	
6.	Zum Potential vermarkteter Selbstfürsorge als KATALYSATOR: Systemimmanenter Lifestyle „made by <i>Rituals</i> “ .....	104
6.1	Zeitdiagnose „Stress“ und die Gefahr der Funktionalisierung des Menschen: Stressdiskurs und <i>mindful self-care</i> .....	107
6.2	Sirenengesang der Selbstoptimierung: Der implizite Adressat und sein Streben nach Produktivität und Perfektion ..	110
6.2.1	Das dem Prinzip der Selbstoptimierung zu Grunde liegende Menschenbild ..	119
6.2.2	„ <i>Has productivity become our god?</i> “ – Verzweckte Selbstfürsorge und die Ritualisierung als potentielles Instrument der Selbstdisziplinierung .....	120
6.2.3	„ <i>Groomed to perfection, groomed for greatness</i> “ – „The Ritual of Samurai“ als Kristallisationspunkt der Werte einer beschleunigten Welt .....	124
7.	Ein Zwischenfazit: Ergebnisse, Desiderata und abschließender Blick auf <i>Rituals</i> .....	128

8.	Zum Potential ritualisierter Selbstfürsorge als ANTIDOT: Selbst- und Weltbeziehung als Lebenskunst .....	137
8.1	Lebenskunst als Kunst der bewussten Gestaltung und Wahrnehmung .....	140
8.1.1	Die Arbeit an der Makro- und Mikrostruktur des Lebens: Über den Zusammenhang von Ritualen und Lebenskunst .....	143
8.1.2	Lebensqualität durch ritualisiertes Handeln: ästhetisch, intensiv und wertschätzend leben lernen .....	145
8.2	Eine Betrachtung der Dimensionen Raum & Zeit: Über die Implementierung des alltäglichen Wellness Moments .....	148
8.2.1	Der egozentrische Moment als rebellischer Akt und Ort der Selbstbegegnung .....	148
8.2.2	Die Wellness-Oase als geschützter heiliger Ort und Heterotopie .....	151
8.3	Über die anthropozentrischen Dimensionen ritualisierter Selbstfürsorge .....	154
8.3.1	Der Mensch in seinem Bedürfnis nach körperlicher Berührung .....	154
8.3.2	Der Mensch in seinem Bedürfnis nach Halt und einem rhythmischen Wechsel von Bewegung und Ruhe .....	156
8.3.3	Der Mensch in seiner Sehnsucht nach Transformation: Befreiung, Reinigung, Heilung .....	157
8.3.4	Der Mensch in seiner Sehnsucht nach Resonanz und einer tiefen Adressierung .....	161
<b>IV</b>	<b>Eine Schlussbetrachtung – Über Kunst, Schönheit und Hingabe .....</b>	<b>163</b>
<b>V</b>	<b>Textapparat zu <i>Rituals</i>: Artikel, Videos und andere Texte .....</b>	<b>166</b>
<b>VI</b>	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>169</b>
<b>VII</b>	<b>Abstract .....</b>	<b>178</b>



## I Einleitung

### 1. Gegenstand der Analyse und Herangehensweise

*Rituals Cosmetics*, das rasch expandierende niederländische Unternehmen, das im Jahr 2000 von Raymond Cloosterman gegründet wurde, stellt eine Palette an Produkten für „home and body“ vor, die auf fernöstliche religiöse beziehungsweise spirituelle Traditionen verweisen – mit Kollektionen wie dem „Ritual of Jing“, dem „Ritual of Happy Buddha“ oder dem „Ritual of Ayurveda“. Es gelte, so die Philosophie der Marke, die Aufmerksamkeit des Menschen, der sein Leben zwischen Beruf und Beziehungen innerhalb eines beschleunigten fordernden Alltags lebt, in achtsamer Weise auf die kleinen Momente und deren Schönheit zu richten und eben diese Momente bewusst zu gestalten. *Rituals Cosmetics* spezialisiert sich damit auf den quasi außeralltäglichen Wellness-Moment zuhause, der in der Struktur des Alltags implementiert wird und mittels Home-Spa Produkten individuell gestaltet werden kann – Ziel und Motto: Die Verwandlung alltäglicher Routinen der Körperpflege in „meaningful rituals“.

Vorab sei angemerkt, auch wenn diese Analyse zunächst ein Unternehmen beziehungsweise eine Marke zum Gegenstand hat und immer wieder Fragestellungen behandelt und Bereiche gestreift werden, die auch aus einer marketingorientierten Perspektive interessant wären, so handelt es sich doch um keine wirtschaftswissenschaftliche Betrachtung.

Gegenstand der Analyse ist nun einerseits die Marke *Rituals*, wie sie hier so rasch umrissen wurde, vor allem aber andererseits der Aspekt der ritualisierten Selbstfürsorge, der den Fokus bildet. Ritualisierte Selbstfürsorge wird von *Rituals* in Form eines spezifischen Konzepts beworben, lässt sich jedoch auch völlig unabhängig davon und jenseits von Vermarktung denken und muss auch jenseits davon gedacht werden. Diese Überlegungen sollen im Kapitel 1.3 in Bezug auf das Vorgehen noch näher erläutert werden, zunächst aber muss eine Klärung der Termini erfolgen – worum handelt es sich bei ritualisierter Selbstfürsorge beziehungsweise in welchem Sinne wird dieser Begriff im Rahmen dieser Arbeit Verwendung finden?

## 1.1 Der Aspekt der „ritualisierten Selbstfürsorge“ im Fokus – eine Begriffsklärung.

Der Terminus des „Rituals“ als eine transkulturell anwendbare Kategorie zur Klassifizierung menschlicher Verhaltensweisen, wie er heute Gebrauch findet, bildete sich erst im Laufe des 19. Jahrhunderts heraus.<sup>1</sup> Diese Bildung eines eigenen Begriffes, mithin eines Forschungsgegenstandes kann auch als Folge der Dichotomisierung von Denken und Handeln oder Lehre und Praxis gedeutet werden – die Kategorie „Ritual“, wie Catherine Bell aufzeigte, damit als eine Konstruktion, als ein Gegenstand, der erst durch das Erkenntnisinteresse konstruiert wird.<sup>2</sup> Die Komplexität des Phänomens „Ritual“ und der ritualtheoretischen Debatte wecken gleichzeitig Zweifel an ihrer Brauchbarkeit – als Alternative führte Bell den Terminus „Ritualisierung“ ein,<sup>3</sup> der auch in dieser Analyse in Bezug auf die Selbstfürsorge herangezogen wird:

In vielen Zusammenhängen wird von „ritualisiertem Handeln“ und nicht von Ritualen gesprochen. Gemeint ist damit, dass fast jede Handlung unter bestimmten Bedingungen „ritualisiert“ werden kann. Grundidee dieser neuen Begrifflichkeit ist die Überwindung der alten Gegensätze zwischen Handeln und Denken, Theorie und Praxis, Ausführung und Skript. In diesem Zusammenhang muss auf die damit implizierte, besonders praxisorientierte Dimension von Sinnggebung verwiesen werden, bei der das Handeln nicht die Ausführung geistiger Inhalte ist, sondern Sinn verkörpert und dadurch konstruiert.<sup>4</sup>

Die Begriffe „Ritus“ und „Ritual“ stammen ursprünglich vom lateinischen Wort „ritus“ ab, das so viel wie „Sitte, Gebrauch“ bedeutet und vor allem in der Juristen- und Sakralsprache Verwendung fand. Wird eine Handlung „rite“ vollzogen, wird sie in der festgelegten Art und Weise ausgeführt. Die Etymologie des Wortes „ritus“ ist nicht vollständig geklärt, wobei zwei mögliche Wurzeln in Betracht gezogen werden. Erstens die Ableitung vom aus dem Sanskrit stammenden Wort „ṛta“, dessen Bedeutung sich folgendermaßen umschreiben lässt:<sup>5</sup> „Die auf Gesetzmäßigkeit und Regelmäßigkeit beruhende, normale und deshalb richtige, natürliche und deshalb wiederum wahre

---

1 Siehe hierzu auch Kapitel 3.3.1.

2 Vgl. Hödl (2003), 666.

Vgl. auch Bell (2013); siehe hierzu auch Bell (2009a), 13-66 (Abschnitt I „The Practice of Ritual Theory“).

3 Vgl. Stausberg (2020).

Siehe hierzu auch Bell (2013) und Bell (2009a).

4 Belliger und Krieger (2013), 9.

5 Vgl. Hödl (2003), 665.

Siehe hierzu auch Hutter (2020).

Struktur des kosmischen, weltlichen, menschlichen, rituellen Geschehens.”<sup>6</sup> Zweitens die Ableitung von dem indogermanischen Wort „ri“, auf das sich auch das griechische Wort „rheo“ („fließen“) zurückführen lässt. Dieses bezeichnet dann in einem neutraleren Sinne einen Verlauf oder eine Handlungsabfolge. Diese beiden Etymologien umfassen zwei wichtige Merkmale rituellen Geschehens: zum einen der geordnete, festgelegte und somit wiederholte Charakter des rituellen Vollzugs, zum anderen dessen prozessuale Charakteristik, d.h. das gleiche Ritual wird zu verschiedenen Zeiten verschieden vollzogen und es gibt keine vollständige Identität der Handlungsabläufe, auch wenn eine solche intendiert sein sollte. In einem möglichst offenen Sinne ließe sich ein Ritual also als ein geregelter, wiederkehrender Handlungskomplex beschreiben. Traditionell wird das durch die Ausdrücke „Ritus“ und „Ritual“ bezeichnete Bedeutungsfeld von dem durch den Begriff „Kult“ umschriebenen abgegrenzt.<sup>7</sup> Mitunter wird der Ritus als kleinster Baustein eines Rituals und damit eines rituellen Handlungskomplexes angesehen, der Kult wiederum als Überbegriff für das gesamte rituelle Leben (Bsp.: der islamische Kult)<sup>8</sup>. Allerdings werden „Kult“, „Ritus“ und „Ritual“ in der modernen Religionsforschung nicht einheitlich verwendet und semantisch unterschiedlich voneinander abgegrenzt; zum Teil hat sich zwischen diesen Begriffen auch eine Konkurrenz entwickelt.<sup>9</sup> Der Kult wird traditionellerweise mit der Verehrung der religionsspezifischen Gottheit, Ritus mit der Verschiedenheit der Ausdrucksformen dieser Verehrung assoziiert.<sup>10</sup> Diese Nähe der Termini ist in Bezug auf eine ritualisierte Form der Selbstfürsorge insofern interessant, als sich die Selbstsorge<sup>11</sup> traditionell immer wieder gegenüber den Vorwürfen unverhältnismäßiger

---

6 Hödl (2003), 665.

7 Vgl. ebd., 665.

8 Vgl. Hutter (2020).

9 Vgl. Hödl (2003), 666.

Zu den Begriffsgeschichten siehe auch Stausberg (2004), 31f.

10 Vgl. Hödl (2003), 665.

11 Anm.: Die Geschichte des Begriffs der Selbstsorge lässt sich bis in die Antike zurückverfolgen – einen interessanten Überblick bietet hierzu etwa Schmid (1995):

Als „Sorge um sich“ (*epimeleia heautou*) taucht der Begriff erstmals bei Platon auf, wobei eine Selbstzuwendung und Selbstverantwortung gemeint ist, die ihren Grund wohl im Verlust des Aufgehobenseins in der Polis hat. (Vgl. ebd., 98) Aus der Antike erneut aufgegriffen und aktualisiert wird der Begriff erst wieder bei Michel Foucault, der auf der Suche nach „Selbsttechnologien“, mit deren Hilfe sich ein Subjekt konstituieren kann, statt bloß Produkt heteronomer Mächte und Praktiken zu sein, auf die Selbstsorge stößt und diese als Grundvoraussetzung begreift, um eine Praxis der Freiheit zu realisieren. (Vgl. ebd., 127)

Anm.: Eine Auseinandersetzung mit Foucault kann im Rahmen dieser Arbeit nicht geleistet werden, hier sei vorab ein Desiderat formuliert. Siehe hierzu weiterführend etwa Michel Foucaults Arbeiten zu den Technologien des Selbst beziehungsweise zu Freiheit und Selbstsorge.

Egozentrik oder des Egoismus' zu rechtfertigen hat und dabei im pejorativen Sinne auch Begriffe wie „Ego-Kult“, „Ich-Kult“ und „Selbst-Kult“ ins Feld geführt werden. Richtet sich dabei die Aufmerksamkeit des Praktizierenden explizit auf den Körper, so gibt es außerdem den weit verbreiteten Begriff des „Körperkults“, der ebenfalls negativ konnotiert ist. Das Wortfeld „Kult/Kultur“ lässt sich dabei etymologisch auf lat. „colere“ zurückführen, das neben „bebauen, bearbeiten, Ackerbau betreiben“ und „wohnen, ansässig sein“ auch „Sorge tragen, schmücken, pflegen, wahren“ und von daher „hochhalten, verehren, anbeten, heilig halten“ bedeutet.<sup>12</sup> Neben letzterem Bedeutungsfeld, aus dem sich die negative Wertung speist, lässt die Etymologie also auch eine neutrale oder sogar positive Deutung zu. So wählt Wilhelm Schmid, dessen Konzept von Lebenskunst im Kapitel 8.1 herangezogen und zu Grunde gelegt wird, die semantische Differenz unterstreichend in Abgrenzung vom „Selbst-Kult“ den Begriff der „Selbstkultur“, der die sensible Selbstaufmerksamkeit und Pflege seiner selbst zum Bestandteil hat.<sup>13</sup> „Die Selbstaufmerksamkeit gilt allen Aspekten des Selbst, der Verfassung des Körpers in all seinen Teilen, der Seele und ihren Gefühlen, Bedürfnissen und Begierden, dem Geist und seinen Gedanken, der Einbettung des Selbst in die Beziehungen zu anderen und zur Welt.“<sup>14</sup>

Bevor im Kapitel 3 das Verständnis von ritualisierter Selbstfürsorge bei und der Ritualbegriff von *Rituals* untersucht und – losgelöst davon – bevor im Abschnitt 8 das Konzept ritualisierter Selbstfürsorge als Lebenskunst beleuchtet werden wird, soll hier lediglich eine Minimaldefinition formuliert werden, um die nötige Offenheit zu bewahren und eine gedankliche Einengung dahingehend zu vermeiden, dass die Deutung durch das Prisma einer vorab gesetzten Definition, was diese sei oder ausmache, erfolgt: Bei ritualisierter Selbstfürsorge handelt es sich um vom Individuum wiederkehrend ausgeführte ritualisierte, sprich dem Ritual ähnliche Handlungen<sup>15</sup>, die auf das eigene Selbst hingeordnet sind und dieses zum Zentrum der Aufmerksamkeit machen. Ritualisierte Selbstfürsorge als Praxis der Selbstaufmerksamkeit<sup>16</sup>; eine Praxis also, in deren Rahmen immer wieder bewusst Zeiten gewählt werden, um sich sich

---

12 Vgl. Hödl (2003), 665.

13 Vgl. Schmid (2016), 78.

14 Ebd.

15 Siehe hierzu weiterführend Bell (2009b).

16 Zu Selbstaufmerksamkeit siehe Schmid (2016), 78ff.

selbst zuzuwenden.<sup>17</sup> Aufmerksamkeit wird in ihrer rezeptiven und produktiven Form<sup>18</sup> verstanden als „die gezielte Ausrichtung der körperlichen, seelischen, geistigen Energien auf etwas oder jemanden [...], kenntlich an der Richtung des äußeren Blicks oder der inneren Konzentration.“<sup>19</sup> Das Individuum kann sich selbst auf verschiedenste Weise Aufmerksamkeit schenken<sup>20</sup>, im besonderen Fokus dieser Analyse wird – ausgehend vom Untersuchungsgegenstand *Rituals Cosmetics* – auch immer wieder die körperorientierte Selbstfürsorge stehen.<sup>21</sup> Selbstfürsorge als Technik der Selbstaufmerksamkeit bedarf also der Aufmerksamkeit des Praktizierenden, das heißt, vor allem bedarf sie damit seiner Zeit. Wilhelm Schmid bemerkt hierzu:

Aufmerksamkeit erscheint als eine der wichtigsten, zugleich eine der knappsten, mithin umstrittensten Ressourcen unter Menschen, so auch im Umgang des einzelnen Menschen mit sich selbst. Die Knappheit grassiert insbesondere in der Zeit der Moderne, in der die Aufmerksamkeit stets nach allen Seiten hin abgezogen und in immer winzigere Quanten zersplittert wird.<sup>22</sup>

Ein Punkt, den auch *Rituals* thematisiert:

But while juggling the pressures of everyday life *in a world that moves at warp speed, it can be difficult to find the time* for self-care practices that help prepare the body and mind for life's challenges.<sup>23</sup>

Dies führt zur nächsten Frage: Wie lässt sich die Moderne, wie lassen sich diese Welt, in der die Praxis der Selbstfürsorge unter der Bedingung vollzogen wird, dass Zeit eine der knappsten Ressourcen darstellt, und ihre Lebensbedingungen beschreiben?

---

17 Anm.: Die tatsächlich gewählte Form und Ausführung der Handlungen sowie die zu Grunde liegende Intention, ihre Zwecke und Gründe – mithin das Wie und Warum, aber auch mögliche Konsequenzen – sollen hier undefiniert bleiben; im Rahmen dieser Minimaldefinition erübrigt sich auch die Frage der Abgrenzung vom Egoismus und eine moralische Wertung wird bewusst unterlassen.

18 Vgl. Schmid (2016), 79.

19 Ebd.

20 Siehe etwa ebd., 78f.

21 Anm.: Es sei jedoch darauf hingewiesen, dass es sich dabei nur um einen Aspekt handelt, so unterscheidet Wilhelm Schmid in seinem umfassenden Lebenskunst-Konzept zwischen der körperlichen (184-259), der seelischen (260-330) und der geistigen Sorge (331-413) für sich selbst und widmet jeder einen eigenen Abschnitt. Vgl. ebd.

22 Ebd., 78f.

23 Siehe A<sub>1</sub>.

Anm.: Die analysierten Artikel und Videos werden am Ende der Arbeit in der Reihenfolge ihrer ersten Nennung aufgelistet. Die zugewiesenen Signaturen erlauben eine Zuordnung und geben Auskunft über die jeweilige URL, unter der sich das Material online abrufen lässt. Andere Verweise auf die Homepage von *Rituals* werden unter Quellen angegeben.

## 1.2 „*In a world that moves at warp speed*“ – Hartmut Rosas „Soziologie des guten Lebens“ als Hintergrund der Analyse

Mit Beschleunigung hat sich Hartmut Rosa systematisch beschäftigt – für diese Analyse die theoretische Arbeit des Jenaer Soziologen heranzuziehen, scheint a priori naheliegend, spricht die Marke *Rituals* doch selbst explizit von einer beschleunigten Welt. Unermüdlich zeichnet sie das Bild einer solchen, die das individuelle Leben mit daraus resultierenden „tempoinduzierten“<sup>24</sup> Problemen konfrontiert, um sich gleichzeitig am Markt mit einem „Gegenmittel“ in Stellung zu bringen. Ob dieser Anspruch erfüllt werden kann, lässt sich in Frage stellen und wird im Verlauf dieser Arbeit auch in Frage gestellt werden.

Moderne Gesellschaften, so Rosa, seien durch eine systematische Veränderung der Zeitstrukturen charakterisiert, die sich unter dem Sammelbegriff „Beschleunigung“ begreifen ließen. Er definiert Beschleunigung als Mengenwachstum pro Zeiteinheit<sup>25</sup> und unterscheidet hier drei Dimensionen: Die technische Beschleunigung, die Beschleunigung des sozialen Wandels und die Beschleunigung des Lebenstempos.<sup>26</sup> Es wird im Rahmen dieser Arbeit nicht möglich sein, umfassend in die Theorie Hartmut Rosas einzuführen und ihr in all ihrer Komplexität gerecht zu werden. Im Zuge der Auseinandersetzung mit dem Gegenstand haben sich seine Überlegungen zu Beschleunigung, Bedingungen eines gelungenen Lebens, Resonanz und Unverfügbarkeit von Erfahrungen jedoch immer wieder als im höchsten Maße wertvolle Werkzeuge der Analyse entpuppt. Sei es etwa die Fragestellung, an welchen individuellen aber auch gesamtgesellschaftlichen Leerstellen das Unternehmen *Rituals Cosmetics* mit seiner Philosophie anknüpft oder auch jener, wie sich (körperorientierte) Strategien der Selbstoptimierung beschreiben lassen. Darüber hinaus werden Themen und Werte, die *Rituals* durchgehend akzentuiert, wie das Leben als Kampf, (Work-Life-) Balance, Produktivität und Erfolg, Wellness-Kultur, Entschleunigung, Mindfulness etc., greifbarer, lassen sich theoretisch verbinden, in einen größeren Kontext einordnen und besser verstehen. Sei es Lifestyle oder Lebenskunst – eine Gegenüberstellung, deren Wahl im folgenden Kapitel noch begründet werden wird – immer steht dahinter die Frage nach dem guten Leben. Deswegen werden in dieser

---

24 Vgl. Rosa (2016), 13.

25 Vgl. ebd., 13.

26 Vgl. etwa Rosa (2014), 124ff.

Analyse nicht der Aspekt der Beschleunigung per se – gleichwohl dieser terminologisch im Titel zu finden ist – und damit die diesbezüglich einschlägigen Texte Hartmut Rosas im Fokus stehen, sondern seine darauf aufbauenden Monographie „Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung.“, in der er eine „Soziologie des guten Lebens“<sup>27</sup> entwickelt, sowie seine Arbeit zur „Unverfügbarkeit“. An dieser Stelle soll im Rahmen der Einleitung ein minimaler Ausgangspunkt entwickelt werden, um im Laufe der Analyse auch immer wieder darauf zurückzukommen, und davon ausgehend auf weitere, hier noch nicht behandelte Facetten der Theorie Rosas, einzugehen, die sich auf das textanalytisch im *close reading* bereits erschlossene Material anwenden lassen. Vermieden soll dadurch auch werden, dieses von Vornherein durch das Prisma der Theorien zu betrachten und es beispielsweise nach entsprechenden Schlüsselbegriffen zu durchleuchten.

Welche Bedingungen sind es also laut Rosa, in denen sich das Individuum gegenwärtig wiederfindet? Auf allen Ebenen des institutionellen Lebens der westlich geprägten Moderne vollziehe sich seit dem 18. Jahrhundert, ein Strukturwandel, in dessen Folge die institutionelle Grundstruktur nur noch durch stetige Steigerung aufrecht erhalten werden könne.<sup>28</sup>

Das bedeutet, dass die moderne, kapitalistische Gesellschaft sich immerzu ausdehnen, dass sie wachsen und innovieren, Produktion und Konsumption steigern, Optionen und Anschlusschancen vermehren, kurz: dass sie sich beschleunigen und dynamisieren muss, um sich selbst kulturell und strukturell zu reproduzieren, um ihren formativen Status quo zu erhalten.<sup>29</sup>

Moderne beziehungsweise spätmoderne Subjekte seien in eine dynamische, sich mit hoher Geschwindigkeit verändernden Welt gestellt.<sup>30</sup> Der Beschleunigungsprozess lässt sich verstehen als „Eskalationstendenz“<sup>31</sup>, die das menschliche Weltverhältnis<sup>32</sup> in

---

27 Vgl. Rosa (2016), 14.

28 Vgl. Rosa (2018), 14.

29 Rosa (2016), 13f.

Siehe auch: „Eine Gesellschaft ist modern, [...] wenn sie zur Aufrechterhaltung ihres institutionellen Status quo des stetigen (ökonomischen) Wachstums, der (technischen) Beschleunigung und der (kulturellen) Innovierung bedarf.“ In: Rosa (2018), 14f.

30 Vgl. Rosa (2016), 690.

Anm.: Welt und Leben, so Rosa, haben sich immer in allen Kulturen und Zeitaltern als beweglich und veränderlich erwiesen - „Der endogene, das heißt nicht nur durch Umweltveränderungen und historische Kontingenzen, sondern durch die eigene Reproduktionslogik erzeugte Zwang zur Steigerung ist ein singuläres Merkmal der modernen Sozialformation.“ Ebd., 690f.

31 Vgl. ebd., 13f.

32 Anm.: Nach einer kritischen Auseinandersetzung mit der grundsätzlichen Gegenüberstellung von Welt und Subjekt (Vgl. ebd., 61ff.) setzt Rosa die beiden Begriffe, da sie phänomenologisch

grundlegender Form verändere. Dynamisierung in diesem Steigerungssinne bedeute, dass sich die Beziehung des Individuums zu Raum und Zeit, zu den Menschen und zu den Dingen, mit denen es umgeht, und schließlich zu sich selbst, zu seinem Körper und seinen psychischen Dispositionen fundamental verändere. Dies sei der Punkt, wo Beschleunigung zum Problem werde:<sup>33</sup> „Ein zielloser und unabschließbarer Steigerungszwang führt am Ende zu einer problematischen, ja gestörten oder pathologischen Weltbeziehung der Subjekte und der Gesellschaft als ganzer.“<sup>34</sup>

Die Aufrechterhaltung der Steigerungsdynamik erfordere nicht nur die ständige Mobilisierung politischer und physischer Energien, sondern gleichermaßen unerbittlich die subjektive Investition psychischer Energien. Denn die Subjekte seien es letzten Endes, die Wachstum, Beschleunigung und Innovation einerseits leisten und erbringen, andererseits beziehungsweise verbrauchen müssen. Dies tun sie, so Rosa, zum einen über die Inkorporierung von Konkurrenz- und Steigerungslogiken, zum anderen über die Fokussierung des Begehrens auf Weltreichweitenvergrößerung,<sup>35</sup> in der man den Schlüssel zu einem guten Leben sieht<sup>36</sup>. Hiermit ist die erste These, die Hartmut Rosa in seiner Monographie „Unverfügbarkeit“ entfaltet, bereits angedeutet, nämlich dass für spätmoderne Subjekte die Welt zum Aggressionspunkt geworden sei:<sup>37</sup> Alles, was sie wahrnehmen, trage Aufforderungscharakter beziehungsweise stehe tendenziell unter Optimierungsdruck, was er am individuellen Verhältnis zum Körper ausführt.<sup>38</sup>

---

unhintergebar seien. „Subjekte“ definiert er dabei als diejenigen Entitäten, die Erfahrungen machen beziehungsweise an denen sich Erfahrungen manifestieren, denen Welt begegnet und die zur Welt intentional Stellung beziehen. Dabei scheint ihnen diese als positiv (im Sinne eines Begehrens) oder negativ (im Sinne eines Fürchtens) bedeutsam. Vgl. Rosa (2016), 65.

In der Analyse wird das Handlungssubjekt als Mensch, Ich oder Individuum bezeichnet – zu Grunde liegt dem Verständnis dabei die Definition eines Subjektes, wie Rosa sie hier formuliert. Die „Welt“ begreift er als „alles, was begegnet (oder auch: was begegnen kann), sie erscheint als der ultimative Horizont, in dem sich Dinge ereignen können und Objekte erfahren lassen“ Ebd., 65.

Die Analyse folgt auch in der Verwendung des Begriffs „Welt“ der Konzeptualisierung Rosas.

33 Vgl. ebd., 14.

34 Ebd., 14.

35 Vgl. ebd., 710.

Anm.: Unter „Weltreichweitenvergrößerung“ versteht Rosa die ressourcenorientierte Strategie, mittels Geld, Wissen oder Beziehungen die eigene Ausgangslage zu verbessern. Dies geschieht, indem Möglichkeitshorizonte und Reichweiten ausgedehnt werden, wodurch sich die physische, soziale und technische „Weltreichweite“ vergrößert. Vgl. ebd., 45 .

36 Vgl. etwa ebd., 18ff. oder Rosa (2018), 16.

Anm.: Die zweite Wurzel für diesen Expansionsdrang der Moderne sei neben der Verheißung der Weltreichweitenvergrößerung die Angst vor dem Verlust des bereits Erreichten. Vgl. etwa Rosa (2018), 15f.

37 Vgl. ebd., 12.

38 Vgl. ebd., 13.

Die soziokulturelle Formation der Moderne erweise sich, so Rosa,

als gleichsam doppelseitig geeicht auf die Strategie der Verfügbarmachung: Wir sind strukturell (von außen) dazu gezwungen und werden kulturell (von innen) dazu getrieben, die Welt zum Aggressionspunkt zu machen; sie erscheint uns als das, was es zu wissen, zu erschließen, zu erreichen, anzueignen, zu beherrschen und zu kontrollieren gilt. Dabei geht es oft nicht darum, Dinge – Weltausschnitte – überhaupt erreichbar zu machen, sondern sie schneller, leichter, effizienter, billiger, widerstandsloser, sicherer verfügbar zu machen.<sup>39</sup>

Er weist dezidiert darauf hin, dass erst dieses Aggressionsverhältnis die Erfolge von Wissenschaft, Technik und Wohlstandsentwicklung ermöglicht hat. Die Form der distanzierend-aggressiven Weltbeziehung sei unverzichtbar, werde aber zum Problem wo sie zum Grundmodus jeglicher Lebensäußerung werde.<sup>40</sup> In der Kultur der Spätmoderne gebe es eine eben solche Verschiebung der Balance im Verhältnis von Resonanz- und Steigerungsorientierung zu Gunsten letzterer; durch die Konkurrenzorientierung, Ressourcenakkumulation, Optimierungszwänge und Beschleunigung der Interaktion zwischen Subjekt und Welt würden die Voraussetzungen für gelingende Weltanverwandlung strukturell untergraben.<sup>41</sup> Rosa definiert Resonanz als eine Form der Weltbeziehung, kein emotionaler Zustand sondern ein Beziehungsmodus, in der sich Subjekt und Welt gegenseitig berühren und zugleich transformieren:<sup>42</sup>

Resonanz setzt die Existenz von Nichtanverwandtem, Fremdem und sogar Stummen voraus; erst auf ihrer Basis kann ein Anderes hörbar werden und antworten[.] [...] Resonanzfähigkeit gründet auf der vorgängigen Erfahrung von Fremdem, Irritierendem und Nichtangeeignetem, vor allem aber von Nichtverfügbarem, sich dem Zugriff und der Erwartung Entziehendem. In der Begegnung mit diesem Fremden setzt dann ein dialogischer Prozess der (stets partiell bleibenden) Anverwandlung ein, der die Resonanzerfahrung konstituiert.<sup>43</sup>

Das Gegenteil von Resonanz ist nicht Dissonanz. Resonanz bedeutet nicht notwendig ein Übereinstimmen, es bedeutet, das Wahrgenommene ruft im Inneren des Wahrnehmenden etwas hervor, löst etwas aus, bringt etwas zum Klingen. Dabei gibt es graduelle Unterschiede, was die Stärke der Empfindung angeht. Der Mensch kann von Verschiedenstem tief berührt werden – berühren kann beispielsweise Natur oder Musik,

---

39 Rosa (2018) 19f.

40 Vgl. ebd., 37.

41 Vgl. Rosa (2016), 629.

42 Vgl. ebd., 298.

43 Ebd., 317.

die Begegnung mit einem Menschen etc. Die Frage nach der Resonanz ist die Frage, auf welche Weise sich der Mensch in der Welt relational verspannt. Wie der Mensch in Beziehung geht, wie er diese empfindet: als erfüllend oder nicht. Wie er die Welt wahrnimmt: als attraktiv oder repulsiv. Resonanz impliziert nicht zuletzt ein Moment konstitutiver Unverfügbarkeit, wodurch sie sich der bereits beleuchteten vorherrschenden Strategie der Reichweitenvergrößerung und (instrumentellen beziehungsweise rationalen) Weltbeherrschung,<sup>44</sup> die sich durch eine innere Haltung des Bestimmens, Beherrschens, Umformens und Eroberns auszeichnet<sup>45</sup>, widersetzt. Fehlen die Voraussetzungen für gelingende Weltanverwandlung jedoch wird „Entfremdung [...] zum Grundmodus der Weltbeziehung, dem gegenüber die Flucht in die Resonanzöasen der duftenden Badezimmer [...] oder der Wellnessressorts wie eine Panikreaktion anmutet.“<sup>46</sup>

Von einer Panikreaktion oder vom Rückzug ins Private als geschützter Ort von Eskapismus zu sprechen, so weit soll zu Beginn nicht gegangen werden. Ohne die Motive anfänglich näher erforschen zu wollen,<sup>47</sup> soll lediglich festgehalten werden, dass die Bedingungen des Lebens in einer beschleunigten Welt offensichtlich ein großes Bedürfnis und eine tiefe Sehnsucht nach Wellness hervorbringen, das sich im Angebot des Marktes widerspiegelt. Wichtig zu unterscheiden ist, dass der Lösungsansatz von *Rituals* angesichts einer beschleunigten Welt (und dem daraus resultierenden Stress<sup>48</sup>), wie im Folgenden noch gezeigt werden wird, in Achtsamkeit und Entschleunigung besteht („slow down, be mindful!“<sup>49</sup>), Hartmut Rosa dagegen „[legt] [dies] allenfalls als >Coping-Strategie<, als eine Weise, im Alltag mit tempoinduzierten Problemen umzugehen, nahe[...]“<sup>50</sup>.

Dass solche Philosophien und Praktiken<sup>51</sup> in der spätmodernen Gesellschaft allerhöchste Wertschätzung erfahren und gerade von den >gehetzten Eliten< und von Führungskräften so stark nachgefragt werden, lässt sich als ein weiteres Indiz dafür lesen, dass in der praktischen kulturellen Selbstwahrnehmung die Weltbeziehung reparatur- oder korrekturbedürftig

---

44 Vgl. Rosa (2016), 28.

45 Vgl. ebd., 32.

46 Ebd., 629.

47 Siehe hierzu Kapitel 4.4.

48 Anm.: Stress spielt bei Rosa in der Formulierung seiner Problemdiagnose keine Rolle.

49 Siehe V<sub>1</sub>; analysiert im Kapitel 2.2.

50 Rosa (2016), 13.

51 Anm.: Er nennt neben Achtsamkeit auch autogenes Training oder den Zen-Buddhismus. Vgl. ebd., 97.

geworden ist.<sup>52</sup>

Rosas Kernthese dagegen lautet: „Wenn Beschleunigung das Problem ist, dann ist Resonanz vielleicht die Lösung.“<sup>53</sup>

### 1.3 Überlegungen zu Vorgehen und Struktur

*Rituals Cosmetics* ist nicht Erfinder von ritualisierter Selbstfürsorge und hat bei weitem kein Monopol auf die Idee, sich in regelmäßiger Form immer wieder sich selbst zuzuwenden. Ob man von Routinen, Gewohnheiten oder Ritualen spricht, die Idee, sich zu pflegen, sich regelmäßig Aufmerksamkeit zu schenken – sei es auf körperlich-sinnliche Weise in der Körperpflege oder etwa in selbstreflexiver Form – ist nicht neu und weit verbreitet. Bei *Rituals Cosmetics* handelt es sich aber um ein Unternehmen, das die Idee ritualisierter Selbstfürsorge explizit bewirbt, um diese herum einen ganzen Lebensstil entworfen hat und ausgehend davon Produkte vermarktet<sup>54</sup>. Ein Unternehmen, das die Bühne des Marktes betritt, sich auf potentielle Käufer ausrichtet und sich bemüht, als OPTION<sup>55</sup> für diese attraktiv zu sein: So wird ritualisierte Selbstfürsorge innerhalb einer beschleunigten Welt und eines fordernden Alltags zunächst als ein wirksames Mittel gegen Stress beworben; dieses solle innere Balance und einen Zustand von ganzheitlichem Wohlbefinden (well-being) herstellen. Das heißt, mit *Rituals* begegnet das Individuum dem Konzept ritualisierter Selbstfürsorge in einer ganz spezifischen Gestalt, die durch den Vermarktungshintergrund determiniert ist und daher jede Form von Systemkritik vermissen lässt. So weist dieses Konzept bei näherer Betrachtung auch bestimmte Prämissen und Merkmale auf, die nicht neutral zu sehen sondern als systemimmanent zu betrachten sind. Diese Systemimmanenz wiederum führt dazu, dass das Konzept ritualisierter Selbstfürsorge, wie es von *Rituals* vertreten und beworben wird, ein höchst ambivalentes POTENTIAL für das Individuum birgt. Als Wertevehikel einer beschleunigten Welt trägt es zum Problem, als dessen Lösung es

---

52 Rosa (2016), 97f.

53 Ebd., 13.

Anm.: Zu Resonanz siehe Kapitel 4.4.2.

54 Anm.: Das Spektrum der Konsumenten umfasst hier diejenigen, die die Produkte kaufen und diese wie die Produkte jedes beliebigen anderen Unternehmens auch verwenden, sowie jene, die sich das über Magazin, YouTube, App und Instagram vermittelte Lebenskonzept anzueignen versuchen.

55 Anm.: Die Begriffe OPTION, POTENTIAL, KATALYSATOR und ANTIDOT bilden die Eckpfeiler der groben Struktur dieser. Sie sind in diesem, außerdem im folgenden Kapitel sowie in den Kapitelüberschriften in Versalien geschrieben, um die Orientierung zu erleichtern.

sich gleichzeitig bewirbt, bei und akzeleriert dieses:<sup>56</sup> Hier zeigt sich das POTENTIAL vermarkteter Selbstfürsorge als KATALYSATOR in einer beschleunigten Welt, an dessen Ende – wird sie vom Individuum in dieser Form übernommen und angeeignet – ein systemimmanenter Lifestyle made by *Rituals* steht. Ist ritualisierte Selbstfürsorge in einer beschleunigten Welt also nicht mehr als Trojanisches Pferd und Katalysator?

Diese Betrachtung will weder Polemik noch Apologie sein. Vielmehr will sie den Versuch wagen, der Komplexität des Themas gerecht zu werden, und zum einen die ideologiekritische Analyse einer Marke und der von ihr vertretenen Form eines Konzepts bieten. Zum anderen soll aber auch eine in diesem Bemühen angelegte Einseitigkeit vermieden werden, der Überlegung folgend, dass sich das Konzept ritualisierter Selbstfürsorge, wie eingangs ausgeführt, auch völlig jenseits und zur Gänze losgelöst von *Rituals* denken lässt und dabei mögliche Chancen für das Individuum sichtbar werden könnten. Dahinter steht letztlich die Frage, ob ritualisierte Selbstfürsorge in anderer Form in einer beschleunigten Welt mit ihren problematischen Tendenzen auch das POTENTIAL bergen könnte, ANTIDOT zu sein. Etwas, das *Rituals* mit seinem Konzept in gewisser Weise auch schon verspricht, aber aufgrund seiner Systemimmanenz nicht einzulösen vermag. Diese andere Form ritualisierter Selbstfürsorge soll – im Versuch, die Differenzen deutlicher in Erscheinung treten zu lassen, dem Begriff „Lifestyle“ diametral gegenüber gestellt – im Kontext Lebenskunst gedacht werden.

Es soll nicht in Abrede gestellt werden, dass eine solche theoretisch auch mit den Produkten von *Rituals Cosmetics* möglich ist,<sup>57</sup> aber, und das ist entscheidend: eben auch mit den Produkten jedes anderen Unternehmens sowie gänzlich ohne. Ritualisierte Selbstfürsorge als Praxis der Lebenskunst bedarf in vielen Fällen zwar materieller Gegenstände<sup>58</sup>, aber ihr liegt, mit Hartmut Rosa gesprochen, ein Resonanzbegehren zu Grunde, das sich nicht in ein resonanzhemmendes Objektbegehren gewandelt hat – enttäuscht<sup>59</sup> und dann verführt durch die impliziten Lockrufe der Werbestrategien:

---

56 Anm.: Es ist davon auszugehen, dass dies von Kunden des Unternehmens überwiegend nicht reflektiert wird, wodurch die Vermittlung von Werten auf einer nicht bewussten Ebene erfolgt. Die Wirkmacht wird dadurch nicht geringer, sondern vergrößert sich.

57 Anm.: Eine Perspektive, die das Individuum lediglich zum Sklaven der Konsumgesellschaft degradiert, macht es sich zu einfach und wird der Komplexität des Themas nicht gerecht.

58 Anm.: In seiner körperorientierten Form beispielsweise ein Peelingprodukt, eine Nagelschere, einen Bademantel, Laufschuhe, eine Yoga-Matte etc.

59 Vgl. Rosa (2016), 208.

„Kauf dir Resonanz!“<sup>60</sup> Subjektiver Ausgangspunkt der Analyse im Sinne wissenschaftlicher Transparenz: Die Welt ist Handlungsraum und wir leben in einer Welt der Multioptionalität. Dies schließt naturgemäß den Markt und seine Angebotsstruktur nicht aus. Eine OPTION eröffnet jedoch in erster Linie die Möglichkeit, sich zu dieser zu verhalten. Der Mensch kann sie wahrnehmen oder sich dagegen entscheiden und wählt er sie tatsächlich, kann er sich Dinge und Konzepte vor allem auf verschiedene Arten und Weisen aneignen. Ist er sich dessen bewusst, eröffnen sich wesentlich mehr Räume der Freiheit als der Unfreiheit.

Diesen Prämissen folgend teilt sich der Hauptteil der Betrachtung in zwei Abschnitte: Der Abschnitt II widmet sich der Analyse von *Rituals* – sprich der Marke mit ihrem spezifischen Konzept von ritualisierter Selbstfürsorge und ihren Produkten, wie sie sich selbst repräsentiert, mithin wie sie sich dem Individuum und potentiellen Kunden als eine OPTION am Markt zeigt. Im Abschnitt III richtet sich der Fokus auf das ambivalente POTENTIAL ritualisierter Selbstfürsorge für das Individuum in einer beschleunigten Welt – bezogen auf *Rituals*, in vermarkteter Form das POTENTIAL als KATALYSATOR (Kapitel 6). Nach einem Zwischenfazit und einem abschließenden Blick auf *Rituals* (Kapitel 7) löst sich die Betrachtung gänzlich vom Gegenstand des Unternehmens, um im Kapitel 8 dem Konzept, der Idee der körperorientierten Selbstfürsorge, der ritualisierten Selbstaufmerksamkeit als eine Lebenskunst Raum zu geben. Ein Konzept, das – bei entsprechender Aneignung – in einer beschleunigten Welt mit ihren problematischen Tendenzen auf individueller Ebene<sup>61</sup> das POTENTIAL eines ANTIDOTS bergen könnte.

#### 1.4 Leitende Forschungsfragen, Aufbau und Methoden

Innerhalb des Abschnitts II steht nun das Unternehmen *Rituals Cosmetics* sowie dessen Angebot als OPTION im Zentrum. Die Philosophie und das Narrativ von *Rituals* sind eng an dessen Gründer, Raymond Cloosterman, gebunden – dieser Gründermythos sowie die Rolle Cloostermans werden im Kapitel 2.1 untersucht, anhand des Videos

---

60 Vgl. Rosa (2016), 620.

Anm.: Für Rosas Überlegungen zu Konsum als Kategorie sowie den Zusammenhang zwischen Konsum und Resonanz – der im Rahmen dieser Analyse im Kapitel 4.4.2 noch näher beleuchtet werden soll – siehe ebd. 429-433.

61 Anm.: Es geht hier nicht um die Revolution der Gesellschaft oder des Systems. Ohne darauf im Folgenden näher einzugehen, soll aber doch angemerkt werden, dass Einzelne und ihre individuell gewählte Art zu leben systemische Auswirkungen haben.

„Slow Down with *Rituals*“ soll dann in 2.2 die Markenphilosophie erschlossen werden, indem der Begleittext im *close reading* textanalytisch erschlossen wird. Neben einer Exploration der Philosophie soll hier auch ihr impliziter Adressat, mithin der Charakter des adressierten potentiellen Kunden herausgearbeitet werden.

Kapitel 3 nimmt seinen Ausgang vom Konzept ritualisierter Selbstfürsorge, wie sie im YouTube-Video „Self-care rituals to slow down by Nicky Clinch“ auf dem Kanal des Unternehmens von Nicky Clinch im Rahmen einer *Rituals*-Veranstaltung präsentiert wird – dabei soll anhand transkribierter Textstellen der Zusammenhang von *self-care* und Ritualen (3.1) sowie der postulierte Nutzen ritualisierter Selbstfürsorge (3.2) im Verständnis des Unternehmens eruiert werden. Im Abschnitt 3.3 sollen ausgehend von einem Einblick in die Ritualforschung (3.3.1) auf einer Metaebene Gestalt, Merkmale und Funktionen eines Rituals nach *Rituals* in den Fokus der Analyse treten – in der Frage, worin der Unterschied zwischen Ritual und Routine besteht, wird ein deskriptiver Zugang gewählt. Axel Michaels nennt fünf Komponenten des Rituals, die das Ritual von bloß ritualisierten Gewohnheiten unterscheiden; mittels dieses Sets an rituellen Bausteinen soll Klarheit hinsichtlich eben dieser Differenz gewonnen werden.

Im Kapitel 4 steht das Angebot von *Rituals* im Zentrum, das einerseits aus dem expliziten Angebot in Form der vertriebenen Produkte, andererseits aus dem Konzept ritualisierter Selbstfürsorge im Rahmen eines achtsamen Lebensstils besteht. Die übergeordnete Fragestellung ist: Wie vermarktet *Rituals Cosmetics* sein Sortiment vor dem Hintergrund der Unternehmensphilosophie – welchen Charakter weisen die Produkte auf, was macht diese attraktiv für das Individuum und den potentiellen Kunden? Welche ästhetischen und semantischen Bemühungen lassen sich in diesem Kontext erkennen? Ausgehend von einer Betrachtung des zu Grunde liegenden ganzheitlichen Menschenbilds und des Wellness-Aspekts (4.1) wird *Rituals* als „unique luxury lifestyle brand“<sup>62</sup> behandelt werden, die starke Exklusivitäts- und Luxuseindrücke zu erzielen sucht (4.2). Der Übergang „vom leistbaren Luxus“ zur Frage nach dem Charakter des spirituellen Angebots des Unternehmens wird über das verbindende Merkmal der Niederschwelligkeit hergestellt und dieser anhand eines Interviews mit Dagmar Brusse, Creative Director von *Rituals*, textanalytisch im *close reading* nachgegangen (4.3). Seinen Abschluss findet dieses Kapitel in 4.4 mit der

---

62 Siehe „Franchise“.

Frage, an welche individuellen Bedürfnisse und Sehnsüchte *Rituals* anknüpft, welche Leerstellen besetzt das Unternehmen damit und welche impliziten Versprechen werden formuliert?

Die Kapitel 5 und 6 bauen auf zuvor gewonnenen Ergebnissen auf – im fünften Teil wird versucht, *Rituals* religionswissenschaftlich zu verorten: Zunächst wird der Begriff der Spiritualität geklärt (5.1), dann wird die Marke im Abschnitt 5.2 – anhand der herausgearbeiteten Aspekte des individuellen Strebens nach ganzheitlichem Wohlbefinden (*well-being*) und Transformation (5.2.1) sowie des Bezugs zu fernöstlichen spirituellen Traditionen (5.2.3) – im größeren Kontext des holistischen Milieus eingebettet. Besondere Beachtung sollen hier der Aspekt vermarkteter Achtsamkeit beziehungsweise die Frage finden, wie ein Element einer religiösen Tradition so anpassungsfähig und anziehend werden konnte, um nun unter dem Label „Mindfulness“ verschiedenste Produkte vermarkten zu können. Eine Frage u.a., der sich Jeff Wilson in seiner einschlägigen Studie „Mindful America. The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture.“ widmet, die in diesem Zusammenhang herangezogen werden soll.

Am Beginn des Abschnitts III, der sich mit dem ambivalenten POTENTIAL ritualisierter Selbstfürsorge beschäftigt, steht das Kapitel 6, innerhalb dessen das Potential vermarkteter Selbstfürsorge als KATALYSATOR in einer beschleunigten Welt behandelt wird. Untersucht soll werden, wo sich *Rituals Cosmetics* auf der Gratwanderung zwischen Selbstfürsorge und Selbstoptimierung bewegt, wie sich das Verhältnis des Unternehmens zu letzterer beschreiben lässt, welche Werte dabei im Zentrum stehen und wie diese vermittelt werden (6.2), welches Menschenbild der Selbstoptimierung zu Grunde liegt (6.2.1) und welche Funktionen ritualisierte Handlungen im Rahmen dieser übernehmen (6.2.2). Ausgehend von einer Metakritik des Stressdiskurses und der Gefahr der Funktionalisierung des Menschen durch *mindful self-care* (6.1) sollen Begriffe und Themen, die sich in den Kapiteln 2-4 herauskristallisiert haben, hier nochmals vor dem Hintergrund einer beschleunigten Welt eingeordnet und in größeren Zusammenhang mit dem Aspekt der Selbstoptimierung gestellt werden. Am Ende wird im Abschnitt 6.2.3 „The Ritual of Samurai“ als Kristallisationspunkt der Werte einer beschleunigten Welt thematisiert.

In der Analyse von *Rituals* setzt sich das untersuchte Material aus unter

Berücksichtigung jeweiliger Fragestellungen gezielt ausgewählten Texten zusammen<sup>63</sup>, die textnah analysiert werden. Eine Untersuchung des umfangreichen Bildmaterials musste aus Gründen des Umfangs in dieser Arbeit ausgespart werden. Eine solche scheint aber – auch und gerade hinsichtlich der hier behandelten Fragestellungen – vielversprechend zu sein. In diesem Sinne sei schon zu Beginn ein Desiderat formuliert.

Nachdem im Kapitel 7 ein Zwischenfazit gezogen, Ergebnisse zusammengetragen und ein abschließender Blick auf *Rituals* geworfen wird, soll im Kapitel 8 das POTENTIAL ritualisierter Selbstfürsorge als ANTIDOT in den Blick genommen werden. Es geht dabei um die Frage, wie körperorientierte Selbstfürsorge im Kontext Lebenskunst, hierbei ausgehend vom Konzept Wilhelm Schmids, gedacht werden kann (8.1 und 8.1.1). Was nun ist es, das Rituale für den Praktizierenden als Menschen in seinen Bedürfnissen und Sehnsüchten leisten können und inwiefern könnten sie positiv zur individuellen Lebensqualität beitragen (8.1.2)? Es soll geklärt werden, was womöglich in der Handlung – bestimmt durch die Dimensionen Zeit und Raum (8.2) – an sich angelegt ist, welche Bedürfnisse angesprochen (8.3.1 und 8.3.2), welche Sehnsuchtsbereiche (8.3.3 und 8.3.4) berührt werden und welche Effekte das ritualisierte Handeln am eigenen Körper hat. Die Hypothese: Die ritualisierten Handlungen haben einen vom Zweck der Körperpflege unabhängigen Wert in sich und bleiben nicht an der Oberfläche verhaftet, sondern können auf einer tieferen Ebene wirksam werden und für den Praktizierenden in existentieller beziehungsweise „spiritueller“ Hinsicht etwas leisten. Ziel der Analyse ist es hier also, herauszuarbeiten, inwiefern die Rituale der Körperpflege auch Auseinandersetzung mit der Welt sind, inwiefern sie diese dem praktizierenden Individuum erschließen und welches Sinnangebot<sup>64</sup> ihnen inhärent ist.

---

63 Anm.: Frei zugängliche Artikel aus dem Online-Magazin, Texte der Homepage, Produktbeschreibungen, Transkripte von Videos des offiziellen YouTube Kanals. Das Printmagazin, die App sowie der Instagram Account waren im Zuge des Arbeitsprozesses zugänglich (ersteres ist stark limitiert, die letzten beiden erfordern eine Registrierung), die Analyse konzentriert sich aber auf die zuerst genannten Medien – einerseits aus Gründen des Umfangs, andererseits weil diese die größte Reichweite haben und inhaltlich relevanter sind.

64 Anm.: „Angebot“ hier nun nicht im Sinne der Vermarktung.

## II Die Analyse der Marke *Rituals* – Ritualisierte Selbstfürsorge als OPTION für das Individuum

### 2. Das Unternehmen *Rituals Cosmetics* als Ausgangspunkt

#### 2.1 Das Narrativ – Raymond Cloosterman und die Marke *Rituals*

*Rituals Cosmetics* wurde im Jahr 2000 von Raymond Cloosterman gegründet und expandierte rasch, ausgehend von der Kalverstraat in Amsterdam. Heute sind es mehr als sechshundert Filialen in siebenundzwanzig verschiedenen Ländern<sup>65</sup>. Die Philosophie und das Narrativ des Unternehmens sind eng an dessen Gründer gebunden, die Geschichte der Marke wurde auf der unternehmenseigenen Website bis vor kurzem noch wie folgt erzählt:

People all over the world are living life in the fast lane, doing things on autopilot. Back in 2000 *it was no different for* CEO and founder of *Rituals Cosmetics*, Raymond Cloosterman. *He had a great career laid out for him at Unilever but something was itching at the back of his brain.* Traveling the world to nourish inspiration *for a new adventure* Raymond was struck by the calming influence of the numerous special rituals he witnessed in the East. *Thank god* for that, because it marked the birth of a wonderful brand and the start for the journey of *Rituals*.

#### THE EXPERIENCE

*His journey across the globe made him realize* that in the west we hardly ever look back on past practices and always strive for innovation. Yet in Asia *he felt the importance and value* of the wisdom hidden in these ancient eastern rituals first hand: by taking a step back to reflect and honor the mundane and little things, life becomes more meaningful. *That's when Raymond knew he had found his mission:* transforming everyday routines into special moments. Appreciating life's simple pleasures again instead of focusing on the big picture. And to achieve this he wanted to create luxury yet affordable home and body care products, all inspired by ancient Eastern traditions.<sup>66</sup>

Ein Text, der die Geschichte des Unternehmens im Stil einer Kombination aus Heldenreise und Erweckungs- oder Läuterungserfahrung erzählt: Im Zentrum die Gründerfigur Raymond Cloosterman<sup>67</sup>, der im Folgenden bemerkenswerterweise nur noch beim Vornamen genannt wird, was eine gefühlte Nähe zu seiner Person stiftet.

---

<sup>65</sup> Siehe „Franchise“.

<sup>66</sup> Siehe „The journey of *Rituals*“.

<sup>67</sup> Anm.: Starke Gründerpersönlichkeiten prägen Luxusmarken oftmals nachhaltig. Diese Verknüpfung der Marke mit der Identität des Gründers über die Methode des „Storytelling“ ermöglicht den Aufbau eines authentischen Markenmythos. Vgl.: König (2017), 220f.

Dieser hatte, so das Narrativ, ein Leben wie alle anderen geführt, bis er eines Tages den „Ruf des Helden“ vernahm und sich auf eine Abenteuerreise machte. Er wird beeindruckt und emotional berührt, er gewinnt Erkenntnisse und findet letzten Endes seine Berufung. Dies führte „thank god“, so die Emphase, zur Geburt der Marke *Rituals*. Der spirituell konnotierte Begriff „mission“ („Auftrag“, „Mission“, „Berufung“ etc.), der auch die Interpretation eines „höheren Auftrags“ zuließe, findet sich auch in der Philosophie von *Rituals* wieder, die im nächsten Kapitel noch genauer beleuchtet werden soll:

30 It is our mission to make you feel good

31 with luxury products designed for body and home.<sup>68</sup>

Der Text „The journey of *Rituals*“ wurde mittlerweile, wie eingangs bereits gesagt, von der Website genommen und im Video „History of *Rituals* – Inside *Rituals*“ des offiziellen YouTube-Kanals des Unternehmens findet sich ein sprachlich deutlich nüchterneres und gleichzeitig weltanschaulich offenes Narrativ ohne spirituelle Implikationen.<sup>69</sup> Raymond Cloosterman selbst erzählt hier folgendes:

Rituals was founded in the late 1990s. I worked at Unilever and I was asked to find new branding concepts. I decided to explore inspiring places and visit inspiring people to find new ideas. I went to big cities: New York, London, Paris and visited trendsetters, research centers, and beautiful locations. I found this so exciting, I decided to quit my job and start *Rituals*.<sup>70</sup>

Das heißt, er ist keine messianische walk-your-talk Figur<sup>71</sup> und präsentiert sich auch nicht als solche, sondern ein Unternehmer, der am Beginn eines attraktiven Angebots steht, das auf potentielle Kunden und ihre Bedürfnisse zugeschnitten wurde und zugeschnitten wird.<sup>72</sup>

---

68 Siehe V<sub>1</sub>.

69 Offensichtlich wurde hier die „spirituelle Dimension“ des Unternehmens neu definiert. Siehe hierzu auch Kapitel 4.3 und Abschnitt 5.

70 Siehe V<sub>2</sub>.

71 „The *Rituals* philosophy is focused on relaxation and taking a step back to enjoy the little things in life. Do you actually practice what you preach?“ - „I have to admit, this one hits close to home. We are currently working very hard to further expand the brand into new territories, which means new countries and possibly even new continents. You can imagine that I have an overloaded schedule right now that can be best compared to a high speed train moving at maximum capacity. Slowing it down is near to impossible. So yes, there is always room for improvement. And no, I haven't quite mastered the art of practicing what I preach, just yet. But I learn and strive every day to balance things better.“  
*Rituals* Interview mit Raymond Cloosterman, siehe A<sub>2</sub>.

72 „I find inspiration in travelling as well as exploring other cultures, meeting new people and visiting retail shops in every corner of the world. I am probably one of the few guys out there who actually likes to go shopping. Which is in fact an important part of my job; to recognize what people like and what is going on trend wise. To stay on top I have to understand, better than anyone else, what our

## 2.2 Die Philosophie – Zeitdiagnose Stress, Lehre und impliziter Adressat

Um einen Eindruck von der Markenphilosophie zu gewinnen, eignet sich ein Blick auf das durch Musik unterlegte Video „Slow Down with *Rituals*“<sup>73</sup>, in dem sich *Rituals Cosmetics* vorstellt. Die ästhetisch eindrücklichen Bilder, deren semantische Nähe zum Bereich des Religiösen beziehungsweise Spirituellen offenkundig ist, illustrieren im Verweis auf fernöstliche Traditionen anhand der Darstellung der Praxis schlaglichtartig den Gedanken der ritualisierten Körperpflege als Selbstfürsorge. Der Begleittext des Videos findet sich im Folgenden zur Gänze abgedruckt und soll in diesem Kapitel textanalytisch erschlossen werden:

- 1 life is what happens when you're busy making plans
- 2 and while time ticks away
- 3 we chase the ultimate dream
- 4 of getting the most out of life
- 5 balancing work friends and family
- 6 leaving us often stressed and overwhelmed
- 7 when was the last time you stopped
- 8 to really notice the world around you?
- 9 To do nothing
- 10 to simply feel
- 11 be mindful
- 12 and welcome the start of each new day
- 13 Look at the world with new eyes
- 14 and you will see that beauty is everywhere
- 15 making time to relax and unwind
- 16 allows you to really appreciate
- 17 the true value
- 18 and importance
- 19 of turning everyday routines
- 20 into moments of meaning
- 21 we find our inspiration
- 22 in Asian culture and beyond
- 23 we adopt ancient traditions and customs

---

customers want.“ siehe A<sub>2</sub>.

„I know we are not changing the world, but I'd like to believe we contribute by making a difference in the industry.“ Siehe ebd.

73 Siehe V<sub>1</sub>.

- 24 embrace their age-old wisdom  
 25 and translate this for modern day life  
 26 THE RITUAL OF DAO  
 balance yin and yang with the ancient philosophy of China  
 27 THE RITUAL OF SAKURA  
 renew energy with the spring ceremony from imperial Japan  
 28 THE RITUAL OF HAMMAM  
 experience the purifying steam bath tradition of Asia  
 29 THE RITUAL OF AYURVEDA  
 nourish and rejuvenate body and soul with wisdom from India  
 30 It is our mission to make you feel good  
 31 with luxury products designed for body and home  
 32 slow down  
 33 celebrate the little things  
 34 and find moments of joy in your everyday life ...  
 35 *Rituals* helps you slow down  
 36 to find happiness in the smallest of things.  
 37 It is our passion to turn everyday routines  
 38 into more meaningful rituals.<sup>74</sup>

Am Beginn der Entfaltung der Philosophie von *Rituals* steht ein bekannter Aphorismus:

- 1 life is what happens when you're busy making plans<sup>75</sup>

Das Leben also ereignet sich, während man beschäftigt ist, Pläne für die Zukunft zu schmieden. Dieser Gedanke des Aphorismus wird im Folgenden weiter ausgeführt:

- 2 and *while time ticks away*  
 3 *we chase the ultimate dream*  
 4 of getting *the most* out of life<sup>76</sup>

Eine subtile Bedrohung wird in Z2 spürbar; die Zeit verstreicht und verrinnt zwischen den Fingern, ein Gefühl von Vergänglichkeit, das Bewusstsein der individuellen Endlichkeit, das man im Alltag gern verdrängt, wird nun wachgerufen. Es handelt sich um kostbare Lebenszeit – Lebenszeit hier verstanden als die Zeit, in der man bewusst lebt, nicht als jene, die als Ressource eingesetzt wird, um etwas zu erreichen. Während Z2 noch deren unwiederbringlichen Verlust feststellt, steht diesem eine zur Ruhe

---

74 Siehe V<sub>1</sub>.  
 75 Siehe ebd.  
 76 Siehe ebd.

unfähige Dynamik (Z3-4) gegenüber, die diesen kaum zu bemerken scheint. Ein starkes zielorientiertes Streben, das einer Steigerungs- beziehungsweise Optimierungslogik folgend das Leben gestalten will, leistungs- und erfolgsorientiert, das abstrakt gesehen nach Entwicklung trachtet. Bei den dabei angestrebten Werten kann es sich theoretisch sowohl um materielle als auch ideelle Werte handeln. „The ultimate dream“ scheint jedoch vage und der eigenen Lebenswirklichkeit fern zu bleiben; der Traum als solcher wird für gewöhnlich auch der Realität diametral gegenüber gestellt. Ein Ideal, das Orientierung gibt. Ein Ziel, das in Bewegung setzt und in Bewegung hält, aber nicht erreicht wird. Angesichts dieses starken Jagdmotivs<sup>77</sup> lässt sich auch eine gewisse negativ konnotierte innere Getriebenheit erkennen. Das Idealbild selbst wird nicht gezeichnet, das Optimum erfährt keine semantische Füllung und bleibt damit offen für die individuelle Deutung eines potentiellen Kunden, entsprechend persönlicher Sehnsüchte und Hoffnungen. Die Suche nach dem perfekten Leben, so die Aussage, treibt uns alle an. Durch das alle Menschen einschließende „we“ (Z3) wird in apodiktischer Weise Allgemeingültigkeit beansprucht. Dabei handelt es sich um eine Setzung, die sich auch in Frage stellen ließe. Gibt es nicht vielleicht auch Menschen, die sich mehr durchs Leben treiben lassen, als dass sie danach strebten, das Beste aus sich beziehungsweise ihrem Leben zu machen? Durch diese Setzung kristallisiert sich an dieser Stelle aber ein impliziter Adressat heraus: *Rituals* richtet sich an Menschen, die es gewöhnt sind, konstant die Gegenwart für die Zukunft zu opfern und die auf diese Weise der Gefahr unterliegen, ihr Leben aufzuschieben. Online findet sich in der Rubrik *about Rituals* ein zweites Video, das deutlich kürzer ist. An dieser Stelle jedoch erfährt der Text eine Erweiterung:

life is what happens / when you are busy making plans / *but if you are always rushing / to the next moment / what happens to the one you are in [...]*<sup>78</sup>

Hier erhält das Vorwärtstreben eine deutliche Wertung. Gegenüber dem Verb „to chase“ (Z3; „jagen“) ist das Verb „to rush“ („hasten“, „eilen“) negativ konnotiert. Wer durchs Leben hastet, so die Botschaft, verliert die Gegenwart, indem er den Fokus der Aufmerksamkeit in die Zukunft verlegt. Er gibt den gegenwärtigen Moment für den folgenden auf, den er wohl gleichermaßen nicht wird leben können, weil er diesen erneut zu Gunsten des darauf folgenden opfern wird.

---

77 Anm.: auch wörtlich, s. „chase“ (3).

78 Siehe V<sub>3</sub>.

5       *balancing work friends and family*

6       leaving us often *stressed and overwhelmed*<sup>79</sup>

Diese Zeilen sind insofern von besonderer Bedeutung, als sie eine kompakte (Zeit-)diagnose enthalten und das – aus der Perspektive von *Rituals* – zentrale Problem kurz umreißen: Menschen leiden unter einer Last (vgl. „overwhelmed“, Z6) an Aufgaben, Erwartungen und Anforderungen, seien sie beruflicher oder privater Natur. Z6 ruft den „Work-Life-Balance“-Diskurs auf – wie lassen sich verschiedene Lebensbereiche zeitlich miteinander vereinen, sodass man diesen jeweils auch gerecht werden kann? Über das Adjektiv „stressed“ (Z6) wird der Faden von Zeile 1 („busy“) wieder aufgenommen; hier wird nun die individuelle Folgeerscheinung des Bemühens um „Balance“ (Z5) sichtbar, das sich letzten Endes als Druck, „das eigene Leben im Griff zu haben“, artikuliert, und hier liegt auch der Ursprung der unbefriedigten Bedürfnisse, wo *Rituals* ansetzen möchte: Stress. Es erfolgt die interrogativische Wende:

7       when was the last time you *stopped*

8       to *really notice* the world around you?<sup>80</sup>

Wann, so die Frage an den Zuseher, hat dieser zuletzt innegehalten, um seine Umgebung wahrzunehmen. Die Betonung liegt dabei auf „really“ (Z8), wann also hat er zuletzt die Welt um ihn herum *wirklich* wahrgenommen. Implizit werden hier zwei Formen der Wahrnehmung voneinander unterschieden, wobei die apostrophierte Form der Ruhe bedarf; sie ist bewusst und achtsam.

Auf der Metaebene handelt es sich hierbei um eine Schlüsselstelle. Um dies zu erläutern, bedarf es eines genaueren Blickes auf die Frage als solche, jenseits ihres spezifischen Inhaltes, eines Blickes auf die Frage als sprachliche Handlung und was sie zu leisten fähig ist. Das Potential der ernsthaften Frage besteht grundsätzlich darin, dass diese das Individuum vor der Gefahr der Erstarrung im Denken bewahrt, in der zwischenmenschlichen Beziehung das Ich mitfühlend auf das Du hinordnet und damit verbindend wirkt, und die darüber hinaus – individuell wie gesamtgesellschaftlich gesehen – in der Lage ist, Strukturen des Denkens aufzubrechen und einen Wandel einzuleiten. Aus systemischer Perspektive: Ein System ist an der Systemerhaltung interessiert; in der Wahrnehmung und Deutung ist stets ein konservatives Element. In

---

79 Siehe V<sub>1</sub>.

80 Siehe ebd.

diesem konkreten Fall ist etwa auch der individuelle Lebensstil habitualisiert. Eine Frage birgt in sich den Gedanken, etwas könnte auch anders sein oder gesehen werden. Sie kann insofern als tiefenwirksam begriffen werden, als sie in der Lage ist, einen Reflexionsprozess anzustoßen. Unabhängig von der im Moment gegebenen Antwort und deren Informationsgehalt, im „System Mensch“ als in sich geschlossenes sinngebendes und eben dadurch autonomes Wesen regt die Frage Suchprozesse an. Wird sie gehört und dringt sie durch, ist sie fähig, das System und seine Denkstrukturen nachhaltig zu stören und den Fokus in der Betrachtung zu verschieben – damit wird eine Veränderung der Deutung des Betrachteten möglich. Der Handlungsspielraum des Menschen kann um neue Möglichkeiten erweitert werden. In diesem konkreten Fall wird eine alltägliche Getriebenheit und damit der ganze individuelle Lebensstil *in Frage* gestellt, während gleichzeitig – nach dem Entwurf des abschreckenden Szenarios, am Ende zu leben versäumt zu haben, marketingtechnisch geschickt – eine andere Form der Wahrnehmung als Option eingeführt wird:

- 9      *To do nothing*
- 10     *to simply feel*
- 11     *be mindful*
- 12     *and welcome the start of each new day*<sup>81</sup>

Ziel ist nicht, „nichts zu tun“ (Z9) im eigentlichen Sinne. Aber wirklich zu leben, so die Aussage, bedeutet nicht Handeln und Produktivität, sondern bewusstes Sein und achtsames Wahrnehmen. Es geht nicht um das Warten auf den neuen Tag, mit der gedanklichen to-do Liste vor sich, sondern um das Willkommenheißen des neuen Tages (Z12), das an die Gegenwart gebunden ist. Weiters schwingt hier der Aspekt der Dankbarkeit mit, der eng mit dem Konzept der Achtsamkeit verbunden ist: Jeder neue Tag ist auch ein Geschenk an Lebenszeit, das nicht selbstverständlich ist. Und jenseits der gewohnheitsmäßigen oberflächlichen Wahrnehmung liegt eine ganze Welt, der, so der Imperativ, sich der Zuseher mit neuen Augen (Z13), sprich einer veränderten Wahrnehmung zuwenden soll:

- 13     *Look at the world with new eyes*
- 14     *and you will see that beauty is everywhere*<sup>82</sup>

Diese Zeilen lassen an einen weiteren sehr bekannten Aphorismus denken: „Schönheit

---

81 Siehe V<sub>1</sub>.

82 Ebd.

liegt im Auge des Betrachters“ oder „Beauty lies in the eye of the beholder“. Sie haben eine größere Chance beim Zuseher und potentiellen Kunden Gehör zu finden, weil sie an etwas anknüpfen, was er vermutlich schon gehört hat und daher weiß. Es gibt keine Schönheit ohne den Wahrnehmenden, der sie als solche erkennt, begreift und genießt. In diesem Fall wird deutlich gemacht, dass die Schönheit der Welt uns stets umgibt, aber aufgrund fehlender Achtsamkeit unsichtbar bleibt. Es gilt demnach, das Auge für die Schönheit, für den Reichtum jedes Moments zu schulen. An dieser Stelle findet nun ein Wechsel zu einem didaktischen Duktus statt, wobei hinter der Lehre bereits das Angebot des Unternehmens durchscheint: die Transformation alltäglicher Momente durch deren Erfüllung mit Sinn beziehungsweise Bedeutung.

- 15     *making time to relax and unwind*
- 16     allows you to *really appreciate*
- 17     the *true value*
- 18     and *importance*
- 19     of turning everyday routines
- 20     into *moments of meaning*<sup>83</sup>

Um alltägliche Routinen als sinnhaft und bedeutungsvoll erleben zu können, gilt es, den nötigen Raum dafür zu schaffen („making time“, Z15). Alltäglichen Momenten auf diese Weise neue Qualität zu verleihen, bereichert das Leben und wird nicht etwa als „Luxus“ verstanden, im Sinne des nicht Notwendigen. Das Wertvolle liegt in den kleinen Dingen, im scheinbar nicht Besonderen:

- 32     slow down
- 33     celebrate the little things
- 34     and find moments of joy in your everyday life<sup>84</sup>

So wendet sich der Text imperativisch an den Zuseher und ruft diesen innerhalb einer beschleunigten Welt zur Entschleunigung auf (Vgl. Z32). Diese neue entschleunigte Form der Wahrnehmung erlaubt es, in den kleinen Dingen des alltäglichen Leben Schönheit zu entdecken, diese zu feiern und Freude zu empfinden. Im Online-Magazin von *Rituals* findet sich ein Artikel mit dem Titel „The Art of Finding Happiness in the Smallest of Things“, der diesen Gedanken weiter ausführt:

In our pursuit of happiness, we *tend to focus on the more monumental things* in life—like landing a dream job or having a fairy-tale wedding. But no matter how good those things can

---

83 Siehe V<sub>1</sub>.

84 Ebd.

make us feel, the *bursts of intense joy* they bring *will fade* once the excitement wears off. So *don't bet your happiness on big events and grand successes*. Instead, *discipline yourself in the art of finding happiness in the smallest of things*.<sup>85</sup>

Obwohl wir unsere Aufmerksamkeit oftmals auf die großen Ereignisse des Lebens oder auf unsere Erfolge und Errungenschaften richten, so sättigt dieses Streben nach den großen Zielen, die die Richtung des Weges bestimmen, doch nicht nachhaltig. Das zu diesen Anlässen intensiv empfundene Glück ist kurzlebig, weswegen es kein sicheres Fundament zu bieten vermag. Daher, so *Rituals*, gilt es, sich in der Kunst zu schulen, Glück in den kleinsten Dingen zu finden und diese zu feiern (Vgl. Video „Slow Down with *Rituals*“, Z33). Hier findet sich die Gegenüberstellung von einem Glück, das an große, mitunter einmalige Erlebnisse geknüpft ist, das im Moment auflodert und hell erstrahlt, aber letztlich flüchtig ist, und einem Glück, einer Freude, die im Alltag immer wieder gefunden und entdeckt werden kann. Eine Vielzahl an Momenten sowie ihr Potential streichen tagtäglich unbeachtet vorüber aufgrund eines beschleunigten Lebensstils („rush“), das sich durch Unaufmerksamkeit und Unachtsamkeit („inattentively“, „speed through“) auszeichnet:

Our days are filled with tiny meaningful moments that we *rush by inattentively* as we *speed through* our *busy modern lives*. Daily rituals of self-care—like taking a shower, having breakfast or applying make-up in the morning—often feel like *tasks we execute* rather than moments we experience.<sup>86</sup>

Alltägliche Handlungen werden pflichtbewusst beziehungsweise ordnungsgemäß erledigt, aber nicht in ihrer Gegenwärtigkeit erlebt. Das Potential dieser Momente, Körper, Geist und Seele auf einer tiefer liegenden Ebene zu berühren und zu nähren, liegt brach.

Because we're so focused on the big things in life, we tend to completely overlook the small things that nourish our body, mind and soul. Unlike big life events and *brag-worthy accomplishments*, it's those little things *that can bring real, lasting happiness*. Not that fleeting rush of pleasure, but a *deep sense of well-being that sustains us in good times and bad*.<sup>87</sup>

*Rituals* knüpft hier an den Diskurs über „Glück“ versus „Zufriedenheit“ an: Während „Glück“ als momenthaft begriffen wird, als „fleeting rush of pleasure“, so referiert

---

85 Siehe A<sub>3</sub>.

86 Siehe ebd.

87 Siehe ebd.

Zufriedenheit auf eine Grundstimmung des Lebens, „a deep sense of well-being that sustains us“, ein nachhaltiges Glück, das stetig, sanft und sicher durch den Tag und durch das Leben trägt. Dieses Wohlbefinden („well-being“) speist sich, so *Rituals*, aus der Wahrnehmung von Freude über die kleinen Dinge des Lebens, einem zartes Gefühl, das der Aufmerksamkeit bedarf, um entstehen zu können. Dieses wahre andauernde Glücks („real, lasting happiness“), so die Botschaft, finde sich in den Momenten des Alltag, in deren Gestaltung und Wahrnehmung.

Der eigenen Diagnose begegnet *Rituals* weder mit einer kulturpessimistische Rückkehr in eine idealisierte Vergangenheit noch mit einer kritischen Auseinandersetzung in der Gegenwart; es ist keine Aussteigerphantasie, sondern vielmehr die Perspektive und das Versprechen, wirklich „einzusteigen“ und zur Gänze einzutauchen. Keine Resignation, kein Abwenden von der Moderne sondern eine Hinwendung zum Leben und eine Annahme gegebener Arbeits- und Lebensverhältnisse. Im Zentrum steht das ganzheitliche Wohlbefinden, physisch wie psychisch – ein Wellness-Konzept, das nicht außeralltäglich ist, sondern über rituelle Strukturen in den Alltag integriert wird.

Im folgenden Abschnitt soll nun der Aspekt der ritualisierten Selbstfürsorge, der gewissermaßen den Kern der Markenphilosophie darstellt, in den Blick genommen werden. Ausgehend von einem textanalytischen Versuch, das Konzept, wie es von *Rituals* nach außen präsentiert wird und wie es dem Individuum und potentiellen Kunden begegnet, zu erfassen (3., 3.1 und 3.2), wird dieser in einem zweiten Schritt durch eine tiefer gehende Analyse ergänzt.

### 3. „*The dance of balance*“ – Ritualisierte Selbstfürsorge nach *Rituals*

Eine explizite Definition, was *Rituals* genau unter einem „Ritual“ versteht, findet sich auf der Seite des Unternehmens nicht – weder im Online Shopping-Bereich noch im Magazin. Der Begriff wird als selbsterklärend gesetzt und auf den ersten Blick scheint ein Ritual nicht mehr zu sein als eine alltägliche Handlung, die mit dem Nimbus des religiös konnotierten Begriff des „Rituals“ umgeben und damit der Alltäglichkeit enthoben wird. Auf dem YouTube-Kanal des Unternehmens *Rituals Cosmetics Global* findet sich jedoch ein Video mit dem Titel „Self-care rituals to slow down by Nicky Clinch“<sup>88</sup> das eine genauere Betrachtung verdient, weil hier eine detailliertere Definition

---

88 Siehe V<sub>4</sub>.

des Rituals eingeführt und auf der Metaebene darüber gesprochen wird, welche Funktion eine Implementierung von Ritualen in den Alltag erfüllt. Die Einbindung des Videos in den offiziellen Content ohne alternative Definitionen zu geben, impliziert, dass das Unternehmen sich hier Nicky Clinch inhaltlich anschließt. Die Wahl von Nicky Clinch, die von sich selbst als „Transformation Leader & Facilitator, Integrative Counsellor & Soul Alignment Mentor“<sup>89</sup> spricht, wird leicht nachvollziehbar, liest man ihre Lebensgeschichte auf ihrer Website:

I was born and raised in Hong Kong, surrounded by *intense sensory experiences* in a city that never slept. Amazing colours, aromas, exotic tastes, and *Ancient Chinese wisdom at every turn*. I heard words like Feng Shui, Energy and Chi in everyday conversation, and especially from my mamma who is Malaysian Chinese. My grandparents were *Buddhists*. Even as a little girl I felt a *deep sense of peace and love* when they were close. I remember sitting with my grandfather as he told me stories of the magical witch doctors he had known, and showed me his collection of *samurai swords*. He taught me the *ancient truth that each sword is inhabited by its own unique spirit*. These memories have had a huge impact on my life.<sup>90</sup>

Schnell wird deutlich, der Coaching Sektor ist zwar groß und vermutlich gäbe es eine Reihe von Menschen, die über alltägliche Rituale und Selbstfürsorge sprechen könnten, Nicky Clinchs persönlicher Hintergrund scheint sie aber für eine Zusammenarbeit mit *Rituals Cosmetics* geradezu zu prädestinieren. Die Fokuspunkte, die sie schon zu Beginn der Erzählung ihrer Geschichte setzt – sinnliches Erleben, der Bezug zum Fernen Osten, „ancient wisdom/truth“, „a deep sense of peace and love“, Buddhismus – zeigen, wie stimmig sie sich in die holistische Gedankenwelt von *Rituals* einfügt.

### 3.1 Rituale als Ausdruck und Mittel von *self-care*

In der Definition des „Rituals“ bei dem Thema „*self-care*“ zu beginnen und das ritualisierte Handeln vor diesem Hintergrund zu betrachten, folgt nicht dem rein analytischen Schluss, dass es sich bei Ritualen, in denen der Mensch sich selbst zuwendet, um Selbstfürsorge handelt. Das Unternehmen bettet Rituale immer wieder dezidiert in eben diesen Kontext ein. Es handelt sich nicht einfach um Schönheitsrituale, die lediglich dem Aussehen dienen, ebenso wenig, wie sich *Rituals* als normale Kosmetikmarke begreifen lässt. Dies lässt sich schon am genannten Titel des Videos

---

89 Siehe Q<sub>1</sub>.

90 Siehe Q<sub>2</sub>.

„Self-care rituals to slow down by Nicky Clinch“ erkennen, aber auch in zahlreichen Artikeln des Online-Magazins, so etwa im Beitrag zu „9 easy self-care tips for the winter season“:

Just like we renew our wardrobes as the seasons change, our self-care routines need a seasonal switch-up too. [...] Our daily self-care routines help us stay happy and healthy. But we don't just need daily routines. We need seasonal routines, too.<sup>91</sup>

Die Routinen, um die es geht, dienen der Gesundheit und dem Wohlbefinden des Menschen – Rituale sind immer Ausdruck und Mittel von *self-care*. Über Rituale wird Selbstfürsorge in den Alltag implementiert, über die Ritualisierung erhält sie ihre Stärke und Wirkkraft:

In order for self-care to be effective, it needs to be part of a daily routine.<sup>92</sup>

In ihrem Vortrag nennt Nicky Clinch zwei Mythen, zwei weit verbreitete Glaubenssätze, die der eigenen Selbstfürsorge beziehungsweise der Etablierung einer Praxis der Selbstfürsorge im Weg stehen. Der erste lautet: „Self-care is a luxury.“ Selbstfürsorge also als Luxus, den man sich entweder aus Zeitmangel nicht leisten kann oder sich erst ohne schlechtes Gewissen leisten darf, wenn alle Aufgaben erledigt sind. Wobei letzteres nie wirklich der Fall ist. In jedem Fall führt dieser Glaubenssatz dazu, dass Handlungen der Selbstfürsorge Seltenheitswert haben und ihnen nur in Form von besonderen außeralltäglichen Ereignissen Raum gegeben wird. Clinchs Plädoyer wie auch die Botschaft von *Rituals* lautet dagegen, dass es sich bei Selbstfürsorge eben nicht um Luxus handle sondern um eine Notwendigkeit („Self-care is not a luxury it is necessity.“) und diese daher Teil des alltäglichen Lebens sein sollte und muss.

I juggle and for me .. finding anchors .. slow down .. *self-care is a fundametal part that is a necessity of my life.*<sup>93</sup>

Die Argumentationslinien, die Clinch im Sinne einer solchen Praxis entwickelt, lauten folgendermaßen:

It doesn't just help us to feel better it actually helps us to *become more effective* in our life.

It allows us to become more present more available more grounded and *more effective in what we do.*<sup>94</sup>

Eine Praxis der Selbstfürsorge hat demnach nicht nur eine positive Wirkung auf das persönliche Wohlbefinden, sondern steigert darüber hinaus auch die Effektivität des

---

91 Siehe A<sub>4</sub>.

92 Siehe A<sub>5</sub>.

93 Siehe V<sub>4</sub>.

94 Siehe ebd.

eigenen Handelns. Bemerkenswert daran ist, dass die Leistung beziehungsweise das eigene Leistungsvermögen in Bezug auf *self-care* als Variable nicht etwa aus der Gleichung verschwindet, sondern von Beginn an in dieser angelegt ist. Die Selbstfürsorge der Gegenwart, die den Blick des Getriebenen von der Zukunft auf den Moment lenken soll, ist nicht Selbstzweck, sondern wird immer von der Zukunft her gerechtfertigt. Implizit wird *self-care* zum potentiell leistungssteigernden Mittel; eine Botschaft, die sich auch im Folgenden wiederfindet. So lautet der zweite Glaubenssatz, der Selbstfürsorge im Alltag verhindere, „We don't have enough time.“ An dieser Stelle erzählt Clinch von einem persönlichen Erlebnis: An einem ausgefüllten Arbeitstag hatte sie zu ihrem Leidwesen vorab unbedacht eine Fußreflexzonenmassage vereinbart. An nämlichem Tag führte die dazu, dass sie befürchten musste, ihr Pensum deswegen nicht erfüllen zu können. Tatsächlich sei am Ende das Gegenteil der Fall gewesen:

Everything felt easier it was more efficient everything flowed better there was no panic and it just got done and we had time to spare.<sup>95</sup>

Nach der Behandlung sei es ihr aus dem Zustand der Ruhe und Gelassenheit gelungen, nicht nur alles zu erledigen, sondern ihre Aufgaben sogar früher fertigzustellen. Dieses illustrative Beispiel lässt sie zu folgendem Schluss überleiten:

When we create time to take care of ourselves, we create more time, we create more space so that things happen more effortlessly things happen easier we become much more efficient.<sup>96</sup>

Ritualisierte Selbstfürsorge raubt demnach nicht Zeit, sondern generiert diese in gewisser Weise, da sie denjenigen, der sie praktiziert, in einen Zustand versetzt, der effizienteres Arbeiten erlaubt. Sie erhöht letzten Endes die Produktivität.

Welche Rituale sollen in der Gestaltung des alltäglichen Lebens nun also gewählt und wie sollen diese in den Alltag integriert werden? Nicky Clinch äußert sich hierzu mit diesen Worten:

So I don't think it would be effective for me *to just list you a routine*. Get up in the morning, hot lemon, get on the yoga mat for ninety minutes and then after that you need to eat bircher muesli and then when you walk you should be really peaceful and say in your mind I am enough I am enough I am enough. I don't think that would be useful. Because then *we start treating self-care like we treat everything else like a military operation*.<sup>97</sup>

Nicky Clinch liefert hier zunächst eine humorvolle stakkatoartige Darstellung von „how

---

95 Siehe V<sub>4</sub>.

96 Siehe ebd.

97 Siehe ebd.

not to practice self-care“. Bei ihrem *self-care*-Konzept handelt es sich dabei um die entscheidende Bedingung, um zu beurteilen, ob ein Ritual sinnvoll ist oder nicht: Es muss sich um Routinen handeln, die dem Menschen individuell tatsächlich Freude bereiten und die er genießt. Es geht nicht darum, lediglich Dinge zu tun, die als klug oder vernünftig, weil etwa der Gesundheit förderlich, bewertet werden. Eine apodiktische Vorgabe einer Routine oder einer Sammlung von Ritualen sei daher nicht sinnvoll und würde nicht den gewünschten Effekt erzielen. An dieser Stelle unterscheidet sich jedoch *Rituals* offenbar von Nicky Clinch, wie vielerorts im Online-Magazin sichtbar wird, und dass an genau diesem Punkt eine Differenz zu Tage tritt, ist erneut bemerkenswert. So entsteht vor allem eben bei den Artikeln des Online-Magazins durchwegs der Eindruck, dass es durchaus eine Vorstellung von einer täglichen Routine zu geben scheint, die korrekter ist als andere Möglichkeiten. Eine „perfekte“ Routine.

Clinchs Augenmerk liegt auf der individuellen Gestaltung und sie betont, ein präskriptives Vorgehen würde zum einen die Individualität des Menschen und seiner Bedürfnisse verkennen, zum anderen würde dies der Praxis der Selbstfürsorge den Charakter einer Pflichterfüllung verleihen: Sie wird als eine Aufgabe von vielen zum Punkt auf der to-do Liste und auf die gleiche Weise behandelt. Interessant ist der Vergleich, den sie wählt: „Because then we start treating self-care like we treat everything else like a military operation.“ Die Praxis der Selbstfürsorge als militärische Operation – ein starkes Bild, das mit Aspekten wie Pflicht, Gehorsam und Disziplin assoziiert ist. Das sei nicht das Ziel, ritualisierte Selbstfürsorge könne nur dann die gewünschte Wirkung erzielen, wenn sie mit der richtigen inneren Haltung praktiziert wird: freiwillig und mit Freude. Was sie aber gleichzeitig bei allen Anwesenden – sich eingeschlossen – uneingeschränkt setzt, ist die grundsätzlich agonistische innere Haltung gegenüber dem Alltag beziehungsweise Leben, sagt sie doch: „we start treating self-care like we treat everything else.“ Implizit aber wird hier das Bild vom alltäglichen Leben als Kampf gezeichnet, oder vielmehr als Tatsache gesetzt, dass Menschen dem Alltag mit der inneren Haltung des Kampfes begegnen würden. Ein zweites Bild, das oben bereits kurz eingeführt wurde, ist das Bild des Jonglierens:

*I juggle and for me .. finding anchors .. slow down .. self-care is a fundametal part that is a necessity of my life.*<sup>98</sup>

---

98 Siehe V<sub>4</sub>.

Die Reihe von Aufgaben und Anforderungen, die der alltäglichen Aufmerksamkeit bedürfen, erscheinen hier als Objekte eines sensiblen Systems, die in der Luft und in Bewegung gehalten werden müssen. Es handelt sich hierbei um ein friedlicheres Bild, das aber bei näherer Betrachtung nicht weniger umbarmherzig scheint. Denn im Jonglieren wird jeder Fehler sichtbar: Ein Augenblick der Unachtsamkeit oder mangelnder Konzentration führt zum Verlust eines Objekts, bringt das System aus dem Gleichgewicht oder lässt es in sich zusammenstürzen. Dieses Bild zeigt, Stress ist im Alltag kontraproduktiv; für das Jonglieren aller Aufgaben ist innere Ruhe nötig. Die Objekte in der Luft zu halten, ist aber de facto nicht ausreichend, vielmehr wird von einem Jongleur dabei eine spielerische Anmut erwartet. Während Stress den einen als Statussymbol gilt, liegt, bildlich gesprochen, den „Jongleuren“ daran, alles ohne nach außen sichtliche Anstrengung zu bewerkstelligen und dieses Bild aufrecht zu erhalten, was wiederum zusätzlichen Druck erzeugt. In der Metapher des Jonglierens ist zudem bereits das letztlich schlagende Argument, das Nicky Clinch für die Selbstfürsorge gibt, angelegt: Die zu jonglierenden Aufgaben und Herausforderungen sind abhängig vom Jongleur – nicht nur von seinen Fähigkeiten sondern auch seiner Konstitution. Zur Abhängigkeit ihrer Familie oder auch zu erledigenden Aufgaben von ihrer eigenen Stabilität, ihrem emotionalen Befinden und ihrer Gesundheit äußert sich Clinch mit diesen Worten:

*If i don't take care of me I can't take care of anything else.*

*If I go down everything goes down.*<sup>99</sup>

Die Notwendigkeit der Selbstfürsorge leitet sich demnach aus einem Gefühl der Verantwortung gegenüber anderen und anderem ab. Hier begegnet sie der weit verbreiteten Sorge, bei Selbstfürsorge handle es sich um Egoismus. Bemerkenswert ist jedoch, dass der Selbstfürsorge nicht die selbe Bedingungslosigkeit, wie der Fürsorge gegenüber anderen Menschen zugesprochen zu werden scheint. Das individuelle Wohlbefinden in der Gegenwart oder in der Zukunft als Folge einer selbstfürsorglichen Handlung scheint stets den Charakter des Sekundären aufzuweisen:

*It doesn't just help us to feel better it actually helps us to become more effective in our life.*<sup>100</sup>

Ob Effizienz oder Verantwortungsgefühl – die Rechtfertigung scheint bei näherer Betrachtung stets eine abgeleitete zu sein. Ein Gedanke, auf den später noch genauer

---

<sup>99</sup> Siehe V<sub>4</sub>.

<sup>100</sup> Siehe ebd.

eingegangen werden soll. Ein letzter zentraler Aspekt von *self-care*, auf den Nicky Clinch in ihrem Vortrag nicht gesondert hinweist, der sich aber wie ein roter Faden durch das Konzept von *Rituals* hindurchzieht, ist folgender:

Self-care is an essential part of becoming your best self.<sup>101</sup>

Auf dem Weg, die beste Version seiner selbst zu werden, ist ritualisierte Selbstfürsorge in Form einer Etablierung alltäglicher Routinen demnach wesentlich. *Self-care* verfügt, dem Verständnis von *Rituals* folgend, über transformatives Potential und erhält offenkundig eine zentrale Rolle in der persönlichen Entwicklung des Menschen zugewiesen. Im individuellen Streben nach Transformation wird hier bereits ein weiteres Problem berührt: das der Nähe von Selbstfürsorge und Selbstoptimierung.

Im Rahmen dieses Kapitels wurden damit nun auch eine Reihe von Themen bezüglich ritualisierter Selbstfürsorge aufgeworfen, die sich mit der Frage nach den möglichen Schattenseiten dieser für das Individuum überschreiben ließen. Dieser Frage soll im Abschnitt 6 nachgegangen werden. Im nächsten aber sollen nun die Funktionen der Rituale im Alltag, wie Nicky Clinch sie für *Rituals Cosmetics* in ihrem Vortrag vorstellt und bewirbt, und damit der postulierte Nutzen der ritualisierten Selbstfürsorge für den potentiellen Käufer beleuchtet werden.

### 3.2 Rituale als Anker im Alltag mit transformierender Kraft

In Bezug auf Rituale wählt Nicky Clinch einen dem Thema entsprechenden alltagspraktischen Zugang; so handele es sich dabei um „[...] tools and practices that root us back into the moment, that ground us when there is a storm going on.“<sup>102</sup> Rituale sind demnach Werkzeuge, die den Menschen im Moment verwurzeln, ihn erden, ihm Halt, Stabilität und Sicherheit geben. Das Bild des Sturms dient hier offensichtlich als Metapher für eine Form von Unruhe, für Belastung und Distress. Mit der Erde fest verbunden zu sein, wenn ein Sturm aufzieht, schützt davor, den „Boden unter den Füßen zu verlieren“. Rituale erfüllen somit eine bestimmte Funktion: Sie stärken die persönliche Resilienz, die Widerstandskraft dessen, der sie ausführt. Neben der psychologischen beziehungsweise psychotherapeutischen Perspektive gibt es aber auch eine andere Lesart – so handelt es sich bei „grounding“ um einen Begriff, der im

---

101 Siehe A<sub>5</sub>.

102 Siehe V<sub>4</sub>.

spirituellen Kontext weit verbreitet ist. Nicky Clinch selbst versteht sich auch als „spiritual mentor“<sup>103</sup>, was bereits nahe legt, ihren Vortrag vor einem spirituellen Hintergrund zu deuten und im Folgenden – wie bei *Rituals* im Allgemeinen – zeigt sich immer wieder, wie fließend der Übergang zwischen Psychologie, Wellness und Spiritualität ist. Neben diesem stabilisierenden und stärkenden Effekt von Ritualen findet sich auch ein regenerierender Aspekt – so gehe es bei Ritualen laut Clinch darum, „[...] how we find and *restore* ourselves back into balance and alignment“<sup>104</sup>. Bei dem Begriff „alignment“ handelt es sich um einen weiteren spirituell konnotierten Begriff. Das innere Gleichgewicht beschreibt sie als etwas, das sich nie endgültig erreichen lässt:

balance is something ... is like *ever-flowing*, we are in or out of it. Sometimes we go through phases of our lives when we are so out of it and then we have to find our way back. And the more that we bring in these rituals, the more we bring in this self-care into our everyday way of living we may get longer periods of time when we are in it and then we gonna come out of it again. A teacher taught me a long time ago that *I gonna recognize balance the moment I swing right past it*. And I love that because it's like *we are constantly in this little dance of coming out of balance .. what do I need to do to bring me back? Then come out of it again..what do I need to do to bring me back*. It isn't a final destination. So it is *learning how to do this dance*. And *learning what is that tool belt* that works for us individual. *Each one of us will need something different*.<sup>105</sup>

Den Zustand der inneren Balance, so Clinch, erkennt und spürt man besonders in dem Moment, in dem man diesen verliert. Das innere Gleichgewicht ist also kein statischer Zustand, der sich erringen lässt. Vielmehr handelt es sich um ein dynamisches Geschehen, das sie als einen „Tanz“ bezeichnet: Man gerät aus dem Gleichgewicht und findet es wieder und gerät erneut aus dem Gleichgewicht. Der Tanz als Bild ist ein anderes als das des Jonglierens und dem Bild des Kampfes lässt es sich diametral gegenüber stellen. Der Kampf ist auf Sieg und das Vorwärtsschreiten ausgerichtet, er kennt nur die Errungenschaft und den Verlust. Ein agonistisches Streben, das weder Niederlage noch ein Zurückweichen duldet. Die Tanzbewegung ist eine spezifisch körperliche Ausdrucksform, die sich weder wie das Jonglieren auf in der Luft zu haltende Objekte außerhalb, noch wie der Kampf auf zu Erreichendes und zu

---

103 Siehe Q<sub>2</sub>.

104 Siehe V<sub>4</sub>.

105 Siehe ebd.

Erringendes im Außen richtet. Der Tanz ist an den menschlichen Körper gebunden, der zum Resonanzraum wird.<sup>106</sup> Tanzen zeichnet sich durch Selbstreferentialität wie Selbstzwecklichkeit aus und ist im hic et nunc verortet:

Tanz ist eine Bewegungskunst, in welcher körperliche Bewegungen um ihrer selbst Willen in Raum und Zeit organisiert, d.h. improvisiert oder choreografiert ausgeführt werden. Tanz ist an Raum und Zeit gebunden, weil der menschliche Körper räumlich und zeitlich ist und weil dieser seine Bewegungen nur in Raum und Zeit entfalten kann. Die Qualität und nicht das Ziel einer Bewegung ist im Tanz von entscheidender Bedeutung [...].<sup>107</sup>

Der Gedanke, immer wieder das Gleichgewicht zu verlieren, sich wieder auf die Suche nach diesem zu machen, nur um es wieder zu verlieren – diese Vorstellung einer fließenden oszillierenden Bewegung ist im Bild des Tanzes bereits angelegt. Es gehe, so also Clinch, darum, diesen Tanz zu erlernen – das heißt, zu lernen, welche Handlung zu setzen ist, um wieder zurück zum inneren Gleichgewicht<sup>108</sup> zu finden und Wurzeln zu schlagen.

Hier zeigt sich erneut der praktische Zugang – es gelte, aus den verschiedenen optionalen Praktiken, gemäß den individuell unterschiedlichen Bedürfnissen diejenigen herauszufinden, die für den Einzelnen gut funktionieren, und in unruhigen oder belastenden Situationen immer wieder zu diesem „toolbelt“ oder auch „toolkit“ zurückzukehren. Diese Praktiken werden zu den „Ankern“ im Alltag, womit sie eine dem Bild der Wurzel ähnliche zweite Metapher einführt: für Resilienz, so trotzts das ankernde Schiff dem Sturm, für die Verbindung zum Halt gebenden Boden und die Verbindung zum Moment im Strom der Zeit, d.h. für die Entschleunigung.

What do we need to do so that we have roots again? *Really simple everyday practices* that become the anchors of our life and slow us down so we can find balance.

So let me talk about bringing some anchors in our life. Bringing some rituals .. everyday rituals that we can really do at any time. *We don't need to like go to the spa.* These are things that we can do like just in our living room, in the tub or on the bus. One of these everyday things that become *accessible* to all of us.<sup>109</sup>

Sie nennt im Anschluss eine Reihe von Techniken – Meditation, Tagebuchschreiben („Journaling“), Kochen, Bewegung. Wohlgermerkt, für keine dieser Techniken sind

---

106 Vgl. Rosa (2016), 483.

107 Devonas (2012), 69.

108 Vgl. Philosophie (5f): „balancing work friends and family leaving us often stressed and overwhelmed“. Siehe V<sub>1</sub>.

109 Siehe V<sub>4</sub>.

Produkte von *Rituals* nötig und es wird auch nie auf solche verwiesen. Obwohl der Vortrag eine Veranstaltung des Unternehmens ist und natürlich das Konzept ritualisierter Selbstfürsorge beworben wird, so scheint man Wert doch darauf zu legen, einen lehrhaften Charakter zu bewahren, ohne in den Bereich der Werbung abzugleiten. Es gibt tatsächlich nur zwei Punkte im Vortrag, die eine Assoziation mit den Produkten erlauben würde: Wenn Nicky Clinch von „Bewegung des Körpers“ spricht, weist sie darauf hin, dass damit nicht leistungsorientiertes „Training“ gemeint sei. Bewegung solle nicht als Bestrafung des Körpers empfunden werden, vielmehr solle man eine Art von Bewegung wählen, die man liebt; sei es Spaziergehen, Yoga, Laufen, Tanzen etc. Es gehe nicht darum, den Körper so zu fordern, dass man ihn nicht mehr spürt, sondern Ziel sei die Verbindung mit dem Körper. Und wenn die Energie an manchen Tagen nicht reiche, um etwa laufen zu gehen, sei es auch eine Form von Bewegung, eine Form von Verbindung mit dem Körper, diesem ein Peeling zukommen zu lassen. Um diese Entscheidungen treffen zu können und am Ende jene Möglichkeiten der Selbstfürsorge zu wählen, die ihre intendierte Wirkung entfalten können und als wohl-tuend empfunden werden, bedürfe es einer guten Selbstwahrnehmung:

Self-care on it's own is not enough we also need self awareness. Self-care plus self-awareness equals self-love. When we gain more awareness about how we are, how we feel, what do we need ... how am I today ... we can make conscious choices about what tool to use to take care of ourselves. So we are *not using the tools to override ourself* we're learning *how to listen* about who we are and where we are and how do we take care.<sup>110</sup>

Selbstfürsorge ist also nicht genug, nötig ist die achtsame Selbstwahrnehmung und die Rückverbindung mit sich selbst. Erst die Achtsamkeit macht einen Akt der Selbstfürsorge zu einem Akt der Selbstliebe und bewahrt diesen dadurch davor zur „military operation“ zu werden.

Clinchs Fokus liegt auf „simplen“ Techniken, die sich mühelos in den Alltag integrieren lassen, die sich immer und überall durchführen lassen, die keine finanziellen Ressourcen in Anspruch nehmen, die, wie sie an anderer Stelle betont, kein Expertentum oder spezielles Wissen erfordern – die für jeden zugänglich („accessible“) sind.<sup>111</sup> Es geht hier explizit nicht um besondere Ereignisse wie eine Behandlung im Spa sondern um die Etablierung einer alltäglichen Praxis. Die Überleitung von der

---

110 Siehe V<sub>4</sub>.

111 Siehe hierzu auch Kapitel 4.3.

Behandlung im Spa zur alltäglichen Praxis erlaubt die Assoziation des Home Spa und damit zum zweiten Mal einen Gedankensprung zu *Rituals* und den Produkten des Unternehmens. Bei all diesen Techniken ist nun die innere Balance, das innere Gleichgewicht das Ziel.

Auf der Grundlage dieses Konzepts ritualisierter Selbstfürsorge, wie es von *Rituals* vertreten und beworben wird, soll sich der Blick im Abschnitt 3.3 nun – beginnend mit einem Einblick in Ritualforschung und Ritualtheorien – im Rahmen einer religionswissenschaftlichen Analyse auf den Ritualbegriff des Unternehmens richten.

### 3.3 Eine Analyse des Ritualbegriffs von *Rituals*:

#### 3.3.1 Ritualforschung und Ritualtheorien – ein Überblick

Im Gegensatz zu den Anfängen der Ritualforschung<sup>112</sup> vor etwas mehr als hundert Jahren, wo das Ritual neben dem Mythos als Grundkomponente von „Religion“ galt,<sup>113</sup> werden spezifische Riten und das Ritual im Allgemeinen heute kaum noch ausschließlich als religiöse Phänomene betrachtet.<sup>114</sup> Klassischerweise werden etwa Bestattungen, Heilungen, Initiationen, Liturgien oder auch Opfer als prototypische Rituale betrachtet, wobei allerdings ein zentrales Problem der Theoriebildung darin besteht, dass Ritualtheorien oft anhand eines einzelnen Paradebeispiels entworfen werden.<sup>115</sup> Die erste bewusste Thematisierung der rituellen Dimension von Religion, wurde wohl zum Teil von der Frage nach einer Ursprungstheorie der Religion geleitet, wie sie in der frühen britischen Kulturanthropologie eine zentrale Rolle spielte.<sup>116</sup> Während so am Beginn des Ritualdiskurses noch William Robertson Smith steht, der 1889 Rituale als verbindliche, fixierte Praktiken und Institutionen definiert und ihre Funktion zur Schaffung sozialer Ordnungen betont<sup>117</sup>, wird seit der Jahrhundertwende

---

112 Anm.: Siehe hierzu etwa Wulfs und Zirfas' Ausführungen zur Geschichte der Ritualforschung im gleichnamigen Kapitel: Wulf und Zirfas (2004), 9-17.

113 Vgl. Stausberg (2020).

114 Vgl. Belliger und Krieger (2013), 7.

Siehe auch Stausberg (2004), 42-44 (Kapitel „Säkulare Rituale und unsichtbare Religion: Verflechtungen und Alternativen“).

115 Vgl. Stausberg (2020).

Anm.: z.B. vedische Opfer, balinesischer Hahnenkampf, Ndembu-Initiationen, Jain- Pūjā etc. Vgl. Ebd.

116 Vgl. Hödl (2003), 666.

117 Vgl. Stausberg (2020).

Anm.: Dabei handelt es sich jedoch um „bis in die Gegenwart reichende Zentralkonstellationen der

der Ritualbegriff für symbolische Handlungen ganz allgemein verwendet. Dies wurde vor allem durch die Einführung von Soziologie und Psychologie als Wissenschaften im 19. Jahrhundert, die Anwendung geisteswissenschaftlicher Theorien auf die Antike und die schon damals beträchtlichen Befunde ethnologischer und anthropologischer Forschung über sogenannte „primitive“ Völker begünstigt beziehungsweise herbeigeführt.<sup>118</sup> Gegenüber semantisch ähnlich gelagerten Termini<sup>119</sup> hat sich der Begriff des „Rituals“ im späten 20. Jahrhundert als kulturwissenschaftliches Konzept etabliert. Wie auch der Begriff der „Religion“ sind das Ritual und die damit verbundenen Konzepte und Theorien ein Produkt der modernen europäischen Geschichte. Zwar wird davon ausgegangen, dass es in allen Kulturen und Religionen Riten beziehungsweise Rituale gibt, aber nur wenige Sprachen haben eine entsprechende terminologische Differenzierung hervorgebracht.<sup>120</sup> Es kristallisierte sich das Verständnis des Rituals als etwas allgemein Menschliches heraus, das in fast allen Bereichen des kulturellen Lebens vorgefunden werden kann.<sup>121</sup> Die meisten Ritualtheorien bis in die 60er Jahre des 20. Jahrhunderts wurden aber, trotz der Erweiterung des Ritualbegriffs auf allgemeine symbolische Handlungen, von Vorstellungen über das Ritual geleitet, die nun grundsätzlich in Frage gestellt werden. Rituellen Handlungen wurden in den meisten Theorien eine Bedeutung und Funktion zugeschrieben, die von außerhalb des Rituals selbst stammte: Rituale seien demnach bloß Ausführungen sozialer oder psychologischer „Texte“ und hinter dem Rituellen stehe stets etwas Nicht-Rituelles. Zwar wurde das Ritual selbst nicht mehr bloß als Vollzug oder Ausdruck eines religiösen Glaubens gedeutet, seine wirkliche Bedeutung wurde aber außerhalb der rituellen Handlung selbst lokalisiert und es blieb gewissermaßen ein sekundäres Phänomen.<sup>122</sup> Seit den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts fokussierte die Forschung sich einerseits verstärkt auf „säkulare“ Rituale<sup>123</sup>, andererseits wird das Ritual „heute vielmehr als ein Phänomen sui generis betrachtet, das eigene theoretische Klärung und methodologische

---

Ritualforschung“, Stausberg (2020).

118 Vgl. Belliger und Krieger (2013), 7.

119 Siehe Kapitel 1.1.

120 Vgl. Stausberg (2020).

121 Vgl. Belliger und Krieger (2013), 7.

122 Vgl. ebd.

123 Vgl. Stausberg (2020).

Anm.: In den Bereichen sprachlicher Kommunikation, Literatur, sozialer Interaktion, Massenmedien, Recht, Politik, Sport, Kunst, Theater, soziales Drama etc. Vgl. ebd.

Zugänge verlangt.“<sup>124</sup>

In den letzten Jahren ist mit den Ritual Studies<sup>125</sup> ein neues interdisziplinäres Forschungsfeld entstanden, das rituelle Aspekte verschiedenster Kulturbereiche systematisch untersucht, wegweisende frühere Arbeiten über das Ritual<sup>126</sup> in neuem Licht betrachtet und dabei eine große Vielfalt an empirischen Studien sowie die Entwicklung von Ritualtheorien umfasst.<sup>127</sup> In Bezug auf die Funktionsbestimmung von Ritualen<sup>128</sup> bewegt sich die theoretische Diskussion weitgehend zwischen den Polen einer eher konservativen, strukturerhaltenden und einer eher transformativen, strukturaufbrechenden. Die Bedeutung von Ritualen für die soziale wie individuelle Identitätskonstruktion kann jedoch als Forschungskonsens betrachtet werden.<sup>129</sup> Angesichts des breiten Spektrums ritueller Handlungen erstaunt es insgesamt aber nicht, dass es keine allgemeine Theorie des Rituals gibt<sup>130</sup>, sondern unterschiedliche Zugänge gewählt und verschiedene Merkmale rituellen Handelns in den Fokus genommen werden:

Gegenüber den in gängigen Definitionsversuchen immer wieder betonten Merkmalen des Regelmäßigen, Stereotypen, Traditionellen, Sequenziellen, Formalen, Invariablen [...] treten in der jüngeren Debatte die Elemente des Kreativen, Ästhetischen, Performativen etc. in den Vordergrund. [...] Im Umfeld von Praxistheorien wird darauf verwiesen, daß R[ituale] kein kognitives, sondern von Machtbeziehungen durchtränktes praktisches (Handlungs-)Wissen bereitstellen, das in körperlichen Prozessen angeeignet und umgesetzt wird [...]. Einige Autoren erheben die Abgrenzung von R[itualen] von Nicht-R[itualen] zum Definitionsmerkmal des R[ituals], z.B. als Gegensatz zum „normalen« Alltagshandeln“ bzw. zur „technischen Routine“ oder auch in der Form des „Framing“.<sup>131</sup>

Die Verschiebung in der Betrachtung vom Ritual hin zu einer Analyse der

---

124 Belliger und Krieger (2013), 7.

125 Siehe hierzu auch Stausberg (2014), 29 (Kapitel „Die 'Ritual Studies' als neues interdisziplinäres Forschungsfeld“).

126 Anm.: Die sogenannten Klassiker der Ritualforschung wie Mary Douglas, Clifford Geertz, Victor Turner etc.

127 Vgl. Belliger und Krieger (2013), 8.

128 Siehe hierzu auch Wulf und Zirfas (2004), die im Kapitel „Funktionen der Rituale“ auf den Seiten 17-24 folgende sieben Funktionen des Rituals, wie sie in den Ritual Studies immer wieder beschrieben werden, nennen und behandeln: Rituale seien 1. kommunal, 2. stabilisatorisch, 3. identifikatorisch-transformativ, 4. gedächtnisstiftend, 5. kurativ-philosophisch, 6. transzendentalistisch und 7. differenzbearbeitend.

129 Vgl. Belliger und Krieger (2013), 31.

130 Vgl. Wulf und Zirfas (2004), 8.

Für eine mögliche Einteilung siehe Bell (2009b), 93-137 (Basic Genres of Ritual Action).

131 Stausberg (2020).

Hierzu siehe auch Kapitel „neuere Tendenzen der Ritualforschung“ in Wulf und Zirfas (2004), 38-42.

„Ritualisierung“, wie sie im Kapitel 1.1 zu Begriffsklärung bereits angesprochen wurde, führt dagegen eine prozesshafte Perspektive ein:<sup>132</sup>

Anstatt Rituale als klar abgegrenzte Entität, Struktur oder kulturellen Text, mit Bedeutungen, Stimmungen und symbolischen Handlungen belegt anzusehen, treten ihre dynamischen Dimensionen in den Vordergrund. Dieser Fokus resultiert in einer Schwerpunktverschiebung von Symbolik und Repräsentation hin zu Praxis und Verkörperung. Nicht mehr der Text oder der Deutungshorizont rituellen Agierens stehen im Zentrum der Betrachtung, sondern die sie konstitutive Performance [...], samt ihrer, auch über den rituellen Rahmen in den Alltag hinaustretenden Wirksamkeit [...]. [...] Performative Praxis konstituiert rituelles Geschehen und ist sozusagen ein Motor der Ritualisierung. Sie ist hierin durch ästhetische Inszenierungsbemühungen gekennzeichnet, um eine gesteigerte Form an Präsenz respektive Aufmerksamkeit zu kreieren.<sup>133</sup>

Insgesamt lässt sich feststellen, dass Rituale seit geraumer Zeit einen neuen Schwerpunkt geistes- und sozialwissenschaftlicher Forschung bilden als Antwort der Kulturwissenschaften darauf, dass Rituale und Ritualisierung in allen Bereichen menschlichen Lebens eine tragende Rolle spielen:<sup>134</sup>

Mit ihrer Hilfe werden die Welt und die menschlichen Verhältnisse geordnet und interpretiert; in ihnen werden sie erlebt und konstruiert. Rituelle Handlungen erzeugen einen Zusammenhang zwischen Geschichte, Gegenwart und Zukunft; sie ermöglichen Kontinuität und Veränderung, Struktur und Gemeinschaft sowie Erfahrungen von Transition und Transzendenz.<sup>135</sup>

Im Rahmen der aktuellen Debatte um die Wiederentdeckung des Rituals<sup>136</sup> konstatieren Belliger und Krieger:

Angesichts der Tatsache, dass traditionelle Formen religiöser, kultureller und sozialer Identitätskonstruktion in der multikulturellen und multireligiösen Gesellschaft zunehmend dysfunktional werden, könnte die Ritualforschung eine bedeutende Rolle bei Problemlösungen in der postmodernen Gesellschaft spielen. Globalisierung einerseits und die zunehmend funktionelle Differenzierung der Gesellschaft in autonome Subsysteme andererseits verursachen eine Krise der „rituellen Repräsentation“, da die maßgebenden Formen rituellen Handelns relativiert und pluralisiert werden.<sup>137</sup>

Auch Byung-Chul Han, der etwa 2010 die Beschleunigung moderner Gesellschaften

---

132 Vgl. Luger, Budka und Graf (2019), 18.

133 Ebd.

134 Vgl. Wulf und Zirfas (2004), 7f.

135 Ebd.

136 Vgl. ebd., 7.

137 Belliger und Krieger (2013), 32.

sowie die Betonung der Effizienz und der Optimierung des Selbst im Rahmen einer Unterordnung unter die neoliberale Vermarktungslogik diagnostizierte<sup>138</sup>, skizziert 2019 in seinem Essay „Vom Verschwinden der Rituale. Eine Topologie der Gegenwart“ eine Genealogie des Verschwindens der Rituale in der Gegenwart, die er jedoch nicht als eine Emanzipationsgeschichte deutet. An ihr entlang zeichnen sich die Pathologien der Gegenwart ab, vor allem die Erosion der Gemeinschaft. Rituale dienen ihm dabei als Kontrastfolie, vor der die Gegenwart schärfere Konturen annimmt.<sup>139</sup> „Denkbar ist“ so konstatiert Han, „eine rituelle Wende, in der wieder der Vorrang der Formen gilt.“<sup>140</sup> Denn die Kraft der Rituale bestehe darin über äußere Formen zu inneren Veränderungen zu führen.<sup>141</sup> Hartmut Rosa wiederum, der Resonanz als das zentrale Versprechen der Moderne bezeichnet, auf das sich das individuelle Begehren und Streben in einer beschleunigten Welt richten, schreibt 2016 über die elementare Funktion des Rituals und damit sein Potential für das Individuum: „Rituale stiften soziokulturell etablierte Resonanzachsen, entlang deren vertikale (zu Göttern, zum Kosmos, zur Zeit und zur Ewigkeit), horizontale (in der sozialen Gemeinschaft) und diagonale (auf die Dinge bezogene) Resonanzbeziehungen erfahrbar werden.“<sup>142</sup>

Während also das Ritual in der 68er Jahren im Zuge der Debatte um den Nationalsozialismus fast ausschließlich unter Aspekten wie Stereotypie, Rigidität und Gewalt thematisiert oder nur vormodernen Gesellschaften zugeordnet wurde, gewinnen Rituale und Ritualisierungen heute in einer politischen und gesellschaftlichen Situation, die von Diskussionen um den Zerfall des Sozialen, den Verlust von Werten und der Suche nach kultureller wie individueller Identität geprägt ist, eine größere Bedeutung.<sup>143</sup>

Rituale erscheinen nun nicht mehr als irrationaler Ausdruck von Mysterien kultischen Ursprungs oder als Medium einer zum Irrationalismus geronnenen instrumentellen Vernunft totalitärer Systeme, sondern als lebensweltliche Scharniere, die durch ihren ethischen und ästhetischen Gehalt eine unhintergehbare Sicherheit in den Zeiten der Unübersichtlichkeit gewähren sollen. Mit einem Wort: Rituale versprechen eine Kompensation für die mit der Moderne verbundenen Verlusterfahrungen von Gemeinschaftlichkeit und Kommunikationsmöglichkeiten, von Identität und Authentischem, von Ordnung und Stabilität, oder auch von

---

138 Siehe hierzu weiterführend Han (2016).

139 Vgl. Han (2019), 7.

140 Ebd., 31.

141 Vgl. ebd.

142 Rosa (2016), 297.

143 Vgl. Wulf und Zirfas (2004), 7.

Langsamkeit und Präsenz – Erfahrungen, die mit den diagnostizierten Tendenzen zum Individualismus, [...] den Erosionen sozialer und kultureller Systeme und der Beschleunigung und Chronokratie moderner Gesellschaften verknüpft sind.<sup>144</sup>

Dieses Versprechen, das sich innerhalb einer beschleunigten Welt mit dem Ritual verbindet und es in der Gesellschaft wie im individuellen Leben breitenwirksam zum Sehnsuchtsort erhebt, muss als eine Wurzel der Erfolgsgeschichte von *Rituals Cosmetics* betrachtet werden und zeigt, dass das Unternehmen nicht nur als Teil der Mindfulness-Bewegung<sup>145</sup>, sondern auch in diesem weiten Kontext der Wiederentdeckung des Rituals zu verstehen ist.

### 3.3.2 Ritual oder Routine?

Im Versuch zu erfassen, worum es sich im Verständnis des Unternehmens bei einem „Ritual“ handelt, soll zunächst ein deskriptiver Zugang gewählt werden, um zu verhindern, den Gegenstand lediglich durch das Prisma klassischer Ritualtheorien zu betrachten. Ein zentrales Problem in der Analyse ist, dass *Rituals* das „Ritual“ vielfach explizit von der „Routine“ unterscheidet – so etwa an prominenter Stelle im Rahmen der Philosophie der Marke:

37 It is our passion to turn everyday routines  
38 into more meaningful rituals.<sup>146</sup>

Der Anspruch des Unternehmens, tägliche Routinen in bedeutungsvolle oder sinnstiftende Rituale zu transformieren und damit mehr Freude in den individuellen Alltag zu bringen, impliziert zwischen Routine und Ritual eine deutliche Differenz, wobei letzterem offensichtlich ein semantischer Mehrwert sowie eine besondere Wirkkraft zugeschrieben werden. Wirft man dann allerdings einen Blick in das Online-Magazin häuft sich erstaunlicherweise vor allem ein Begriff: der der Routine. So finden sich unzählige Artikel wie „How to build a skincare routine: tips from our expert.“<sup>147</sup>, „8 Ayurvedic self-care routines you should start practicing today“<sup>148</sup>, „25 Daily routines to slow down and improve your well-being“<sup>149</sup> oder „This yoga routine can clear your

---

144 Wulf und Zirfas (2004), 7.

145 Siehe Kapitel 5.3.

146 Siehe Siehe V<sub>1</sub>.

147 Siehe A<sub>6</sub>.

148 Siehe A<sub>5</sub>.

149 Siehe A<sub>7</sub>.

mind in less than 30 minutes“<sup>150</sup>. Vereinzelt Artikel wie „Spring Skin: 5 ways to update your routine“<sup>151</sup> suggerieren im Titel eine aufwertende Veränderung einer bereits bestehenden Routine und erwecken damit die Erwartungshaltung, nun mehr über Beschaffenheit und Qualität dieser postulierten Differenz zwischen Routine und Ritual zu erfahren beziehungsweise eine Anleitung vorzufinden, wie diese Verwandlung einer Routine in ein Ritual zu bewerkstelligen sei. Im Artikel umfassen dann aber die ersten vier Schritte lediglich eine Pflegeroutine der Haut, wie sie auch von jeder anderen Kosmetiklinie stammen könnte, basierend auf den unternehmenseigenen Produkten. Erst mit dem fünften Tipp weicht man mit der Formel „Live well“ von einer simplen Pflegeleitung ab und rät zu einem ganzheitlich gesunden Lebensstil:

#### SPRING SKIN TIP #5: LIVE WELL

At *Rituals*, we believe in taking a holistic approach to our skincare routines. Be mindful as you traverse your day—eat a diet rich in colour and nutrients where you can, factor in regular exercise that you look forward to (rather than dread) and take moments out to relax, whether it’s a 20-minute meditation or a chapter of a book. Stitching all these elements together, where you can, will help to reduce stress and strain that can show up on your skin. We’re only human, somedays you’ll ace all areas, other days you’ll only be able to tread water and that’s okay. Do what you can to lead a healthy lifestyle and your complexion will thank you.<sup>152</sup>

Ein gesunder Lebensstil ist diesem Verständnis nach ein achtsamer Lebensstil („Be mindful as you traverse your day“), der neben Ernährung und Bewegung<sup>153</sup> auch bewusst eingebaute Momente der Entspannung in wie auch immer gearteter Form, sei es z.B. Meditation oder Lesen, umfasst, um Stress zu reduzieren. Auch hier jedoch fehlt jeder Hinweis, wie nun auf der Mikroebene – abseits des übergeordneten und alles überspannenden Lebensstils – ein Ritual aussehen könnte oder was dieses am Ende konkret von einer bloßen Routine unterscheidet. Weiters finden sich weder online, wo im Shop die einzelnen Kollektionen und Produkte vorgestellt und beschrieben werden, noch auf den Verpackungen der einzelnen Produkte, wie sie der Konsument am Ende vor und während der Anwendung in den Händen hält, eine genaue Anleitung oder aber Inspirationen für die Möglichkeiten der Gestaltung eines Rituals. Wenn es also um das Spezifikum geht, das die Differenz zur Routine bestimmt, oder um die Vorstellung, was

---

150 Siehe A<sub>8</sub>.

151 Siehe A<sub>9</sub>.

152 Siehe ebd.

153 Anm.: Im Online-Magazin finden sich zahlreiche Rezepte und Übungen.

nun genau ein Ritual eigentlich ist beziehungsweise letzten Endes als Handlung sein soll, bleibt *Rituals* bemerkenswert vage. Dies muss erstaunen, wenn man bedenkt, dass es sich dabei um den zentralen Begriff der Philosophie handelt, der auch für das Unternehmen namensgebend war. Mögliche Gründe für diese offenkundige Leerstelle könnten die Annahmen sein, Anleitungen könnten als apodiktisch wahrgenommen oder als überfordernd, mühsam oder gar esoterisch<sup>154</sup> anmutend empfunden werden und in weiterer Folge eine abschreckende Wirkung entfalten. Vielleicht zeigt sich darin der Versuch, sich von einem dogmatischen Zugang abzugrenzen und weltanschaulich für möglichst viele potentielle Kunden offen zu bleiben.

Das tatsächlich einzige Ritual, dessen mögliche Gestaltung im Ansatz ausgeführt wird, findet sich im Artikel „How make-up can influence your mood“. Vorgestellt wird die Ritualisierung einer alltäglichen Handlung<sup>155</sup> – der Make-up Routine:

#### THE IMPORTANCE OF A MAKE-UP ROUTINE

*Once your make-up habits turns into a procedure, it loses its charm, which is such a shame. Rather than shortening your to-do list, you've now added an extra task. Next time you look in the mirror, remember to look yourself in the eyes and admire your own inner and outer beauty. Before you start, don't forget to light a scented candle and to turn on relaxing music. You're going to be spending time on yourself, so you might as well turn it into a moment of meditation. [...]*<sup>156</sup>

Neu eingeführt wird hier der Begriff der Gewohnheit („habit“) für eine Tätigkeit, die regelmäßig verrichtet wird, die jedoch, wie auch Nicky Clinch es betont, nicht zur zusätzlichen Aufgabe auf der to-do Liste werden soll, da sie sonst all ihren Reiz („charm“) verliere. Die übliche Wendung birgt hier eine zweite Bedeutungsebene, verweist die Wahl des Wortes „charm“ über seine Polysemie doch nicht nur auf das Besondere der Handlung an sich („Reiz“) sondern schon auf eine spezielle, fast magische Wirkkraft, die der ritualisierten Handlung zugeschrieben wird: ihren „Zauber“.<sup>157</sup> Die Handlungsabfolge wird nun wie folgt beschrieben: Zu Beginn soll eine Kerze entzündet und entspannende Musik ausgewählt werden, um eine besondere Atmosphäre zu schaffen. Der Blick in den Spiegel soll nicht nur ein oberflächlicher Blick sein, der sich allein auf das korrekte Auftragen der Produkte konzentriert, sondern

---

154 Anm.: In einem negativ konnotierten Sinne.

155 Anm.: „Alltäglich“ hier einerseits verstanden als „gewöhnlich“ und andererseits als tatsächlich täglich stattfindend; nicht jeder Mensch schminkt sich (regelmäßig) oder gar täglich.

156 Siehe A<sub>10</sub>.

157 Siehe auch Abschnitt 3.3.4.

ein Blick, der sich selbst in die Augen sieht und mit dem die Hinwendung zu sich selbst einhergeht. Die Aufmerksamkeit soll sich auf die äußere wie innere Schönheit richten und dieser mit einer Haltung der Bewunderung, Achtung oder Wertschätzung begegnen („admiration“). Eine detailliertere Beschreibung der Gestaltung eines Rituals findet sich sonst an keiner Stelle und auch hier wird man am Ende wieder zurück zur Achtsamkeit geführt, die sich wie ein roter Faden durch alle Artikel, Produktbeschreibungen und Videos zieht und den Boden der Philosophie des Unternehmens bildet. Zeiten, zu denen man sich selbst widmet, seien – so die abschließende Botschaft in diesem Artikel – immer mögliche Anlässe für einen Moment der Selbstversenkung oder Meditation, wobei der Terminus der „Meditation“ eine starke Kopplung mit dem Mindfulness-Konzept erfährt. So auch der Begriff des „Rituals“, wie im Kapitel 2.2 bereits deutlich wurde: Die Handlungen an sich selbst und am eigenen Körper, die Teil des Alltags sind, sind noch keine Rituale der Selbstfürsorge. Es handelt sich vielmehr um Routinen (Vgl. „Video Slow Down with *Rituals*“, Z19), die beiläufig ausgeführt werden als eine von vielen Aufgaben, ohne ihnen größere Beachtung zu schenken oder gar eine Bedeutung zuzumessen. Es sind Handlungen an sich selbst, die ihren Zweck nicht in sich selbst haben. Man duscht, um sauber zu sein. Man frühstückt, um den Hunger zu stillen. Man schminkt sich, um ein gewisses gepflegtes Äußeres zu erzielen. Die primären Bedürfnisse des Körpers werden gestillt, aber er wird nicht mehr als gepflegt und instand gehalten für das Auftreten in der Zukunft, die dem Moment der Körperpflege folgt.<sup>158</sup>

Im Rahmen eines übergeordneten achtsamen Lebensstils, wie er von *Rituals* postuliert wird, ist ein „Ritual“ also zunächst eine alltägliche Handlung, eine „Routine“ oder auch „Gewohnheit“, die bewusst gestaltet und achtsam ausgeführt wird. Das heißt auch, *Rituals* will keine neuen Handlungen einführen, sondern bereits bestehende Routinen und Gewohnheiten ritualisieren, mithin transformieren. „Ritualisierung“ referiert demnach auf den anderen Handlungsmodus, der durch eine veränderte Form der Wahrnehmung bestimmt ist. Zwar gibt es im Gegensatz zum Ritual zahlreiche Anleitungen für Meditationen – gleichzeitig geht durch die starke Kopplung an das Mindfulness-Konzept die Trennschärfe zwischen den Begriffen mitunter verloren: Es scheint, als wäre jedes Ritual durch die achtsame Ausführung der Handlung immer auch

---

158 Anm.: Hier zeigt sich ein Widerspruch, denn bei Handlung der Selbstfürsorge nach *Rituals* spielt die Zukunft sehr wohl eine Rolle. Siehe Kapitel 3.1 und 3.2 sowie Abschnitt 6.

eine Meditation und jede Meditationsübung ein Ritual im Rahmen eines achtsamen Lebensstils. Folgt man der Produktpalette des Unternehmens, sind die adressierten „Rituale“ dabei offensichtlich unterschiedlich komplex: vom bewussten Parfümieren eines Raumes, über den achtsamen Genuss einer Tasse Tee bis zu umfassenderen Ritualen der Körperpflege. Letztere stehen sicher im Zentrum des Kosmetikunternehmens, das bedingt durch das Sortiment in erster Linie ein körperorientiertes Konzept von Selbstfürsorge vertritt. Diese sollen nun eine tiefergehende Betrachtung erfahren.

### 3.3.3 Gestaltung und Merkmale des Rituals

In der Analyse ergibt sich ein hermeneutisches Problem: Da *Rituals Cosmetics* in Bezug auf das Ritual kein ausformuliertes differenziertes Theoriegebäude bietet, ist der Gegenstand – wie im vorangegangenen Kapitel gezeigt werden konnte – von vornherein schwer greifbar. Darüber hinaus soll aber ein Ritual beschrieben werden, das in seiner individuellen Ausführung nicht beobachtbar ist. Das heißt, die Verdachtshypothese, dass es nie oder überwiegend nicht stattfindet und die Menschen die unternehmens-eigenen Produkte so verwenden wie diejenigen einer beliebigen anderen Marke auch, ohne sich die dahinter stehende Philosophie anzueignen, lässt sich kaum entkräften. Das Ritual ist am Ende nicht mehr und nicht weniger als das, wozu es das handelnde Subjekt macht und vielleicht findet es auch gar nicht statt. Dennoch soll im Folgenden der Versuch unternommen werden, sich dem Ritualverständnis des Unternehmens weiter anzunähern und die Morphologie eines Rituals der körperorientierten Selbstfürsorge zu erfassen, mithin seine Merkmale und Eigenarten herauszuarbeiten.

Mittels eines Sets an rituellen Bausteinen, wie sie Axel Michaels bietet, soll nun versucht werden einen ersten Zugang zu legen. Dies ist insofern interessant, als er in Abgrenzung von Catherine Bell – auf die noch eingegangen werden soll – fünf Komponenten des Rituals nennt<sup>159</sup>, die dieses von bloß ritualisierten Gewohnheiten unterscheiden.<sup>160</sup> Anschließend an die Frage, die im vorherigen Kapitel gestellt wurde,

---

159 Anm.: Bei den fünf Komponenten von Ritualen handelt es sich um: 1. Ursächliche Veränderung (*causa transitionis*), 2. Förmlicher Beschluss (*solemnis intentio*), 3. Formale Handlungskriterien: Förmlichkeit, Öffentlichkeit, Unwiderrufbarkeit, „Liminalität“ (*actiones formaliter ritorum*), 4. Modale Handlungskriterien (*actiones modaliter ritorum*): Vergemeinschaftung (*societas*), Transzendenz (*religio*), subjektive Wirkung (*impressio*) 5. Veränderungen von Identität, Rolle, Status, Kompetenz (*novae classificationes; transitio vitae*). Vgl. Michaels (2001), 29.

160 Vgl. Michaels (2001), 30.

worin der Unterschied zwischen Ritual und Routine nun genau besteht, lässt sich auf diese Weise vielleicht noch mehr Klarheit hinsichtlich eben dieser Differenz gewinnen. Als erste Komponente nennt Michaels die Anlässe (Ursächliche Veränderung – *causa transitionis*): Veränderungen seien eine Grundvoraussetzung für Rituale und ritualisierte Veränderungen markierten häufig Wechsel zwischen Oppositionen oder Dichotomien wie alt und neu, rein und unrein, lebend und tot, jenseits und diesseits, heilig und profan, geordnet und chaotisch etc. Auch wenn nicht jeder dieser Wechsel ritualisiert sei, so konstatiert Michaels doch:<sup>161</sup> „Wo keine Grenzüberschreitung, keine Veränderung, kein Wechsel stattfindet, gibt es keine Rituale.“<sup>162</sup>

Gemeinsam mit der fünften Komponente, dem Statuswechsel (Veränderung von Identität, Rolle, Status, Kompetenz – *novae classificationes; transitio vitae*),<sup>163</sup> der in diesem Zusammenhang vorgezogen werden soll, bildet die erste Komponente (Die Anlässe) das Kriterium der Transitionalität. Dieses ist für Arnold van Gennep und Viktor Turner zentral, da es die Schwellenphase der Liminalität oder Ambiguität einleitet und ermöglicht.<sup>164</sup> Rituale bringen Veränderung mit sich und lassen sich als Übergänge begreifen. Schon vor ihm hatten andere – wie etwa Fustel de Coulange oder Robertson Smith – auf die Dreiteilung von Ritualen hingewiesen<sup>165</sup>, doch erst van Gennep arbeitet diese drei Phasen von Trennung (*séparation*), Umwandlung (*marge*) und Angliederung (*agrégation*)<sup>166</sup> in seinem klassischen Werk „Les rites de passage“ von 1909 in dieser Deutlichkeit heraus, unterstrich damit den prozessualen Charakter von Ritualen<sup>167</sup> und führte für den Wechsel zwischen zwei Lebensstufen oder Seinszuständen den Begriff der Übergangsriten ein.<sup>168</sup> Die Umwandlungsphasen weisen laut van Gennep mitunter eine gewisse Autonomie auf.<sup>169</sup> Rituelle Handlungen betreffen immer auch den Körper,<sup>170</sup> in der körperorientierten Selbstfürsorge im besonderen

---

161 Vgl. Michaels (2001), 30.

Anm.: Er selbst nennt in diesem Kontext apotropäische Riten, Heilungsriten und Reinigungsriten. Vgl. ebd.

162 Ebd.

163 Vgl. ebd., 38.

164 Vgl. ebd., 30.

165 Vgl. ebd., 24.

166 Vgl. Van Gennep (2005), 21.

167 Vgl. Michaels (2001), 24.

168 Vgl. Michaels (2020).

Van Genneps Theorie wurde vor allem durch den Ethnologen Viktor Turner und Edmund Leach bekannt. Vgl. auch Hödl (2003), 673.

169 Vgl. Van Gennep (2005), 183.

170 Vgl. Michaels (2001), 28.

Maße: Die Kleidung wird ab- und wieder angelegt, der Körper gewaschen, gepflegt und eingecremt.<sup>171</sup> Durch die Nacktheit wird Übergang besonders deutlich. Ein Ritual, das vom Individuum zuhause unter Ausschluss eines Kollektivs ausgeführt wird, verfügt tatsächlich über keine spezielle beziehungsweise über keine ausdifferenzierte auf das Kollektiv bezogene nach außen sichtbare Trennungs- oder Wiederangliederungsphase. Als Schwelle ließe sich einerseits das Betreten des Badezimmers als räumlicher Übergang<sup>172</sup> betrachten, andererseits das mit dem Entkleiden verbundene Betreten der Dusche oder das Steigen in die Badewanne. Über das Ein- und Abschalten von Musik<sup>173</sup> sowie das Entzünden und Löschen einer Kerze kann der Raum im übertragenen Sinn geöffnet und geschlossen werden. *Rituals* verweist besonders auf die transformative Wirkung von Düften auf den Raum; neben den tatsächlichen Pflegeprodukten für den Körper wird auch eine große Auswahl an Düften in Form von Duftstäbchen, Duftkerzen und Raumdüften angeboten.

Als äußere Anlässe der Rituale ließe sich Reinigung und Pflege oder – in Bezug auf das Schminken oder das Auftragen von Parfum – auch das Schmücken des Körpers erkennen (unrein-rein, nicht gepflegt-gepflegt, nicht geschmückt-geschmückt). Auf den möglichen Wechsel des Status und inwiefern das in Bezug auf *Rituals* eine Rolle spielt soll im nächsten Kapitel im Zusammenhang mit der transformativen Wirkung von Ritualen noch näher eingegangen werden. Als zweite Komponente eines Rituals – nach den Anlässen – nennt Axel Michaels den formalen Beschluss (*solemnis intentio*), d.h. es bedürfe eines solchen zur Abhaltung eines Rituals, wobei diese Zeichensetzung nicht verbal erfolgen müsse.<sup>174</sup> Diese allein mache eine alltägliche oder gewohnheitsmäßige Handlung zu einer Ritualhandlung. Sie schneide aus dem Fluss der Handlungen bestimmte Segmente heraus, erzeuge eine Zäsur und rufe den Wechsel, die Veränderung ins Bewusstsein.<sup>175</sup> Man könne nicht zufällig, unabsichtlich oder fahrlässig ein Ritual vollziehen.<sup>176</sup> Die nach Michaels ausschlaggebende Komponente der *solemnis intentio* weist der Ritualbegriff von *Rituals* fraglos auf: Die Änderung des Wahrnehmungsmodus bedarf eines Beschlusses, der Moment des Achtsam Werdens

---

171 Vgl. Michaels (2001), 28.

172 Siehe auch Van Genneep (2005), 25-33 (Kapitel „Räumliche Übergänge“).

173 Anm.: Im Online-Magazin finden sich auch sogenannte „Playlists“.

174 Vgl. Michaels (2001), 30f.

Anm.: Caroline Humphrey und James Laidlaw sprechen hier von „rituellem Engagement“ oder „ritual commitment“. Siehe auch Fußnote 191.

175 Vgl. Michaels (2001), 32.

176 Vgl. ebd., 33.

stellt dabei innerlich gewissermaßen eine Schwelle im Bewusstsein des Praktizierenden dar.<sup>177</sup> Als dritte Komponente formuliert Axel Michaels anschließend formale Handlungskriterien (*actiones formaliter ritorum*)<sup>178</sup>. Während die *causa transitionis* und *solemnis intentio* eindeutig vorhanden sind, wird es hier etwas schwieriger. Die rituellen Handlungen müssten: „a) förmlich, stereotyp und repetitiv (und damit nachahmbar), b) öffentlich und c) unwiderruflich sein; in vielen Fällen sind sie auch d) liminal. Umgekehrt heißt das: Handlungen dürfen nicht spontan, privat, widerrufbar, singulär und beliebig für jedermann sein.“<sup>179</sup>

Auch wenn Abwandlungen immer möglich seien und kein Ritual gleich sein könne, die Förmlichkeit sei ein Grund für ihre Kodifizierung, Repetitivität, Normativität und Präskriptivität.<sup>180</sup> Wie bereits im vorhergehenden Kapitel ausgeführt, so gibt es bei *Rituals* aber keine Anleitungen. Rituale werden in ihrer Gestalt nicht explizit vorgeschrieben. Jedoch kann man annehmen, dass das Unternehmen mit einer gewissen „Wellness-Kompetenz“ potentieller Kunden rechnet und rechnen kann. Das Konzept von Wellness kann als bekannt vorausgesetzt werden, d.h. mit dem Begriff verbinden sich spezifische Bilder und Gefühle, die Idee, „sich etwas Gutes zu tun“ sowie eine Vorstellung, welche Gegenstände damit verbunden sind oder sein können. Würde jemand äußern, er habe gestern sein Badezimmer in ein Home-Spa verwandelt oder sich nach einem anstrengenden Arbeitstag ein Baderitual gegönnt, entstünde bei den Anwesenden ein klares Bild. Zwar gibt es bei Ritualen dieser Art per se keine vorgeschriebene Handlungsabfolge, so ist weder festgelegt, ob es Kerzen geben muss, noch wann diese angezündet oder ausgelöscht werden müssen. Die spezifischen Produkte, die der Körperpflege dienen, geben jedoch selbst schon eine Reihenfolge ihrer Anwendung vor und bestimmen auf diese Weise den Gesamttablauf – so ergäbe es zum Beispiel keinen Sinn, sich zu entkleiden, eine pflegende Creme und Make-up aufzutragen, die Kleidung wieder anzulegen und dann unter der Dusche ein Peeling vorzunehmen. Es gibt also sinnvolle Pflegeroutinen, wie sie auch im Online-Magazin vielfach vorgestellt werden, deren Einzelschritte aufeinander abgestimmt sind und damit

---

177 Vgl. etwa: „Mindfulness is thus a way to attempt dwelling and crossing at the same time, to combine perpetual seekership in the eternal now with home-making in the mind, body, and world. And we can certainly note that mindfulness is used by Americans to intensify joy and confront suffering.“

In: Wilson (2014), 193.

178 Vgl. Michaels (2001), 34.

179 Ebd.

180 Vgl. ebd.

den Handlungsablauf eines Rituals bestimmen. Da dies für alle praktizierenden Individuen gilt, auch wenn sie in der Praxis de facto oder zumindest üblicherweise für sich alleine sind, ist das Kriterium der Öffentlichkeit gegeben.<sup>181</sup> Auch die Unwiderruflichkeit ist es, wenn auch vielleicht in unterschiedlichem Grad und nicht im selben Ausmaß wie etwa bei einer kirchlichen Taufe: Der Körper ist für einige Zeit gereinigt und gepflegt, die Augen sind geschminkt bis die Schminke abends wieder abgenommen wird, eine gepeelte Haut ist dies unwiderruflich in Bezug auf die abgetragene Haut, ebenso, wie der rasierte Bart in Bezug auf die weggeschnittenen Haare. Auch diese Handlungen müssen aber wiederholt werden, soll der Zustand bestehen bleiben. Mit dem Kriterium der Liminalität, das er als hinreichendes nicht aber als notwendiges definiert, bezeichnet Michaels mit Verweis auf Turner reversible, paradoxe teilweise absurde Anteile des Rituals und die Möglichkeit der zweitweisen Aufhebung von Geschlechtern oder auch sozialen Rollen.<sup>182</sup> Auch dieses lässt sich als gegeben ansehen, denn Nacktheit hebt per se soziale Unterschiede auf. Als vierte Komponente, die für ein Ritual nötig sei, formuliert Michaels die modalen Handlungskriterien (*actiones modaliter ritorum*), die aus Vergemeinschaftung (*societas*), Transzendenz (*religio*) und subjektiver Wirkung (*impressio*) bestehen. Die *impressio* bezeichnet auf die Teilnehmer eines Rituals bezogene subjektive Handlungsaspekte wie Angstlinderung, Spielfreude, Lust oder Unlust. Dieses Kriterium könne vorhanden sein, hier ist es das (vornehmlich durch die Linderung von Stress, sprich, den Abbau von unangenehmen Erregungszuständen und das Empfinden von Schönheit), müsse aber nicht, sei es doch ein Kennzeichen vieler Rituale, dass sie sogar langweilen.<sup>183</sup> Die Kriterien *societas* und *religio* können unterschiedlich stark, müssen aber Michaels Verständnis nach vorhanden sein, damit es sich um ein Ritual handelt.<sup>184</sup> Als *societas* begreift er alle auf die Gemeinschaft bezogenen Funktionen eines Rituals wie Solidarität, Hierarchie, Kontrolle oder Normierung, womit er dem Aspekt gerecht zu werden sucht, dass Rituale oft mit Macht und sozialem Druck zu tun haben. Dieses Kriterium ist ohne Frage gegeben und im Abschnitt 6 wird genau dieser Aspekt eine tiefere Auseinandersetzung erfahren. Einerseits kann Ritualisierung, wie in 6.2.2 ausgeführt werden wird, auch als Instrument der Selbstdisziplinierung dienen.

---

181 Vgl. Michaels (2001), 34f.

182 Vgl. ebd., 35.

183 Vgl. ebd., 37f.

184 Vgl. ebd., 38.

Andererseits reicht bei ritualisierten Handlungen der Körperpflege beziehungsweise Selbstfürsorge die Gemeinschaft mit ihren Erwartungen und normierenden (Schönheits-)Idealen in die privaten Räume hinein, in denen ihre Selbstoptimierungsanrufe, Perfektionsansprüche und Produktivitätsimperative spürbar werden, und sucht auf diesem Weg Kontrolle über diese zu erlangen. Das Kollektiv mag im Ritual selbst nicht präsent sein, tritt als Variable aber in introjizierter Form in Erscheinung. Über allgemeine Glaubenssätze und gesellschaftliche Ideale nimmt der Praktizierende an der kollektiven Wirklichkeit im Ritual teil. Mit *religio* nennt Axel Michaels den letzten Aspekt der modalen Kriterien eines Rituals:

*Religio* umfaßt die transzendierenden, auf eine jenseitige, höhere, geheiligte Welt (*vita perennis*) bezogenen Intentionen, also das, was etwa bei Clifford Geertz „Aura von Faktizität“ oder bei Rudolf Otto das „Numinose“ heißt. Mit *religio* erhalten alltägliche Handlungen Erhabenheit und Ernst [...], mit *religio* wird das Unveränderliche, Nichtindividuelle oder Nichtalltägliche inszeniert bzw. szenisch repräsentiert.<sup>185</sup>

Dieses Kriterium sei strittig, weil es eine Definition von Religion voraussetzt, die bekanntlich nicht einfach sei. Dennoch halte er es für nötig, um Ritual von Routine trennen zu können. Unter *religio* versteht Michaels „das Bewußtsein, daß die jeweilige Handlung gemacht wird, weil ihr ein transzendentaler [sic] Wert zugemessen wird.“<sup>186</sup> Auch dieses letzte Kriterium ist bei *Rituals* eindeutig erfüllt – nicht nur durch das Anzitiern verschiedener Traditionen östlicher Spiritualität mittels der Kollektionen sondern vor allem durch den Bezug zur Achtsamkeit. Die spirituelle Dimension des Unternehmens soll im Kapitel 5 aber noch stärkere Beachtung finden. Gibt es ein Heiliges als Objekt, auf das das Ritual hingeeordnet wird? Einerseits ist da vor dem Hintergrund der Selbstoptimierung sicher die Idee einer „besten Version seiner selbst“ („the best version of yourself“),<sup>187</sup> die in der Zukunft wartet und hinsichtlich der das Ritual bzw. die ritualisierte Selbstfürsorge auf dem Weg der persönlichen Entwicklung eine wesentliche Rolle spielen. Darüber hinaus wird in der Gegenwart der Schönheit der Welt, oder besser der Welt und dem Leben in ihrer Schönheit ein höherer Wert zugeordnet. Immer wenn sich die Aufmerksamkeit, das Bewusstsein auf achtsame Weise dem Moment zuwendet, tritt diese Schönheit in einer quasi mystischen Erfahrung zu Tage. Nach konfessionalistischen (substantialistischen, theologischen) Ritualtheorien

---

185 Michaels (2001), 37.

186 Ebd.

187 Siehe hierzu Abschnitt 6.

transzendieren und mythisieren Rituale, sie grenzen das Profane vom Sakralen ab und sondern aus dem Alltag Bereiche aus, in denen Kontakt zu einer anderen Welt gesucht wird.<sup>188</sup> *Rituals* lehrt quasi die Sakralisierung des Alltags, die Transzendenz in der Immanenz; abseits von der Körperpflege soll mittels der Home-Spa-Produkte der eigene Raum ein einen anderen, in einen sprechenden Ort verwandelt werden.<sup>189</sup>

Ein „Ritual“ nach *Rituals* lässt sich demnach nicht lediglich als eine ritualisierte Handlung verstehen, sondern weist auch alle fünf Komponenten auf, die in der Definition von Axel Michaels nötig sind, um tatsächlich von einem „Ritual“ und nicht bloß von einer „ritualisierten Gewohnheit“<sup>190</sup> sprechen zu können. Im Folgenden sollen nun Funktion beziehungsweise Wirkkraft, wie sie einem Ritual von *Rituals* zugeschrieben werden, in den Blick genommen werden.

### 3.3.4 „*The power of rituals*“ – Die Funktionen: Sinnstiftend, schützend, verbindend und transformativ

Während Frits Staal 1979 in seinem Artikel „The Meaninglessness of Ritual“ die These aufstellte, Rituale seien „meaningless“ – eine These, die 1994 von Caroline Humphrey und James Laidlaw in „The Archetypical Actions of Ritual“ weiter entwickelt und vertreten wurde<sup>191</sup> –, findet sich bei *Rituals* ein Ritualbegriff, der diesem diametral entgegengesetzt scheint.

---

188 Vgl. Michaels (2001), 26.

189 Siehe hierzu Kapitel 4.4.2.

190 Vgl. Michaels (2001), 29.

191 Vgl. Axel Michaels (2001), 23.

Anm.: Caroline Humphrey und James Laidlaw formulieren in ihrer Ritualforschung folgende Frage: Worin liegt der Unterschied zwischen ritualisierten und nicht-ritualisierten Handlungen? Ihre Antwort:

„Handlungen können als ritualisiert betrachtet werden, wenn der Akteur oder die Akteurin eine besondere Einstellung oder Haltung in Bezug auf seine oder ihre eigenen Handlungen eingenommen hat, die wir das „rituelle Engagement“ nennen möchten.“ Humphrey und Laidlaw (2013), 133.

Dieses rituelle Engagement habe vier Hauptaspekte, die als logisch voneinander unabhängig zu verstehen seien und vielmehr vier Formen des Zugangs darstellten: Rituelle Handlungen seien nicht-intentional, vorgeschrieben, äußerlich (elementar beziehungsweise archetypisch) und wieder-erkennbar. Vgl. ebd.

So heißt es in der Philosophie des Unternehmens<sup>192</sup> explizit:

- 17 the true value
- 18 and importance
- 19 of turning everyday routines
- 20 into *moments of meaning* [...]
- 37 It is our passion to turn everyday routines
- 38 into more meaningful rituals.<sup>193</sup>

Rituale scheinen sich diesem Verständnis nach also dadurch von Routinen zu unterscheiden, dass ihnen Sinn und Bedeutung inhärent ist. Bei näherer Betrachtung wird aber deutlich, dass sie im Verständnis von *Rituals* weniger bedeutungsvoll beziehungsweise sinnvoll sind als in Bezug auf das individuelle Leben sinnstiftend wirken. Der Moment birgt die Erfahrung von Sinn unabhängig von einer Ritualisierung der Handlung:

Our days are filled with tiny *meaningful moments* that we rush by inattentively as we speed through our busy modern lives. [...]<sup>194</sup>

*They are everywhere: at any given moment, of every single day, waiting to be discovered, eager to share the beauty within them.* They are the *seemingly meaningless moments* we all tend to overlook. *Rituals unveils* these moments and reminds you to experience them with joy. Whether it's taking a nice long bath or creating a homey atmosphere with the rich scent of Asian incense, *Rituals allows you to find* happiness in the smallest of things.<sup>195</sup>

Die Ritualisierung wirkt über das Prinzip der Achtsamkeit fokussierend und Raum schaffend in dem Sinne, dass ein Erfahrungs- und Erlebnisraum geöffnet wird, innerhalb dessen die Welt in ihrer Schönheit wahrgenommen und geschätzt („beauty is everywhere“<sup>196</sup>), „Glück in den kleinsten Dingen gefunden“ und das Leben bewusst und mit Freude gelebt werden kann. Die Ritualisierung des Alltags meint hier, das Leben aktiv mit Sinn und Bedeutung zu erfüllen – sprich, den Raum zu schaffen und die nötige Aufmerksamkeit zu generieren. Auch wenn Rituale in diesem Sinne als Modus der sinnstiftenden Handlung beziehungsweise der Wahrnehmung verstehbar sind, so werden sie im Verständnis von *Rituals* dennoch in ihrer Bedeutung nicht darauf reduziert.

---

192 Siehe Kapitel 2.2.

193 Siehe V<sub>1</sub>.

194 Siehe A<sub>3</sub>.

195 Siehe „The power of rituals“.

196 Siehe Kapitel 2.2.

Ein Blick auf das Sortiment verdeutlicht, dass über die symbolische Bedeutung der Handlungen in der Körperpflege<sup>197</sup> hinaus, auch die Produkte über die Einbettung in Kollektionen semantisch aufgeladen und so in ihrem rituellen Wirkungsbereich definiert werden: So legt beispielsweise „The Ritual of Hammam – a purifying ceremony for body and soul“<sup>198</sup> den Fokus auf die ganzheitliche Reinigung, wodurch es sich auch der Kategorie der Reinigungsriten zuordnen ließe. „The Ritual of Ayurveda – the ancient art of living wisely“<sup>199</sup>, dagegen stellt die innere Balance ins Zentrum und soll ganzheitlich sowohl nährend wie verjüngend wirken<sup>200</sup>. „The Ritual of Sakura celebrate each day as a new beginning“<sup>201</sup>, wiederum soll Erneuerung bringen<sup>202</sup> und wird mit dem Neubeginn verbunden. Über jeweils zwei näher beschriebene Inhaltsstoffe erfahren die Kollektionen darüber hinaus auf der semantischen Ebene eine stützende symbolische Anreicherung. Ein zweiter Blick auf das Sortiment von *Rituals* soll dies illustrieren. So wird beispielsweise „The Ritual of the Happy Buddha“<sup>203</sup> online wie folgt beschrieben:

In ancient China, 1100 years ago, The Laughing Buddha was a famous monk whose legendary smile brought *joy* wherever he went. For centuries, rubbing his belly has symbolised *good luck and prosperity*. This tradition is the inspiration for a collection of uplifting products that celebrate his *positivity*. Infused with Sweet Orange and the moodenhancing power of Cedar Wood, our energising Happy Buddha collection adds a daily dose of happiness to your life.<sup>204</sup>

Nachdem eingangs eine Verbindung zu einer östlichen Tradition gezogen wird, wird der

---

197 Siehe hierzu – gänzlich unabhängig von der Analyse der Marke *Rituals* – Kapitel 8 im Abschnitt zur Lebenskunst.

198 Siehe „Kollektion Hammam“.

Näher beschrieben wird die Kollektion wie folgt: „The Hammam is one of the oldest cleansing traditions in the world. This steam bath experience from the East purifies both body and soul. This ancient custom inspired us to create a modern Hammam collection for your home. Close your eyes and feel the warmth of your own personal wellness ceremony.“ Ebd.

199 Siehe „Kollektion Ayurveda“.

Näher beschrieben wird die Kollektion wie folgt: „Balanced living is the principle behind Ayurveda, the science of life. This ancient wisdom from India helps you to improve health and well-being by cleansing and nourishing your energy. The Ritual of Ayurveda has been carefully designed to support this philosophy and offers a collection of luxury home and body care products that help balance your body, mind and soul.“ Ebd.

200 „nourish and rejuvenate body and soul“, siehe V<sub>1</sub>.

201 Siehe „Kollektion Sakura“.

Näher beschrieben wird die Kollektion wie folgt: „The ancient Hanami ceremony from Japan celebrates the fleeting beauty of the Sakura blossom. As with life itself, its beauty is short-lived and precious and should be enjoyed to the fullest. Discover the Ritual of Sakura and celebrate each day as a new beginning.“ Ebd.

202 „renew energy“, siehe V<sub>1</sub>.

203 Siehe „Kollektion Happy Buddha“.

204 Siehe ebd.

thematische Bereich der Kollektion abgesteckt: Freude, Glück, Wohlstand und Positivität. Über zwei ausgewählte Inhaltsstoffe, wird dieser nun unterfüttert. Da wäre zum einen „Sweet Orange“:

The zesty, spicy, fresh yet sweet fragrance of Sweet Orange *boosts your mood and energy levels*. In China, *the colour orange symbolises gold*. Thus offering someone an orange is equivalent to *wishing them happiness and prosperity*.<sup>205</sup>

In funktionaler Hinsicht wird zunächst auf dem stimmungs- und energiesteigernden Aspekt des Orangenduftes hingewiesen und über die Farbe symbolisch eine Verbindung zum Reichtum gezogen. Darüber hinaus wird von einer chinesischen Tradition berichtet, in der das Schenken einer Orange so viel bedeute, wie Glück und Wohlstand zu wünschen. Beim zweiten beschriebenen Inhaltsstoff handelt es sich um „Cedar Wood“:

The *majestic cedar tree provides shade and shelter to ancient Japanese temples and palaces*. The evergreen trees are a *symbol of fortitude and immortality*. The pure, aromatic essential oil of Cedar has a *stimulating woody fragrance*.<sup>206</sup>

Hier wird über den „majestätischen“ Zedernbaum, der alten japanischen Tempeln und Palästen Schatten spendet, eine Verbindung zum Spirituellen wie zum Wohlstand hergestellt. Darüber hinaus handle es sich bei der immergrünen Zeder um ein Symbol für Kraft und Unsterblichkeit. Während diese Anmerkung das Narrativ um die Kollektion „The Ritual of the Happy Buddha“ nicht unbedingt zu stützen scheint, so erfährt hier doch der stimmungs- und energiesteigernde Aspekt der Orange durch die symbolische Bedeutung für Kraft, ebenso wie durch den Verweis auf den anregenden Duft des Baumes, eine Stärkung.

Funktionalistische Zugänge zum Phänomen des Rituals sind meist soziologisch oder psychologisch ausgerichtet, wobei letztere besonders den angst- oder spannungs-reduzierenden Aspekt hervorheben.<sup>207</sup> In gleicher Weise tritt auch bei *Rituals* die Funktion des Rituals, Stress entgegen zu wirken, indem das innere Gleichgewicht oder die Balance wiederhergestellt werden, als zentral hervor (vgl. „The dance of balance“).<sup>208</sup> Im Video „Inside *Rituals*“ erklärt Raymond Cloosterman, dass es sich bei *Rituals* um die erste Marke handle, die „home and body care“ vereine.

---

205 Siehe „Kollektion Happy Buddha“.

206 Siehe ebd.

207 Vgl. Michaels (2001), 25.

208 Siehe Kapitel 3.

*Rituals* is the first brand in the world to combine home and body care. Because we realize that the concept of one's self and one's home are closely linked. Those are two places where you can build a „wall“ to protect yourself from outside pressures.<sup>209</sup>

Der Hintergrund sei, dass man sich der engen Verbindung zwischen dem Ich beziehungsweise seiner Identität und seinem Zuhause bewusst sei. In beiden Bereichen – zuhause wie am eigenen Körper – könne man ansetzen, um eine „Mauer“ als Schutz gegen Druck von außen zu errichten. Nicky Clinch spricht von Ankern und Wurzeln, Cloosterman hier von einer Art Schutzwall – in beiden Fällen dienen ritualisierte Handlung also dazu, sichere Inseln beziehungsweise einen Zufluchtsort im stressigen Alltag zu schaffen: Sie stiften Ruhe, Halt und innere Balance.<sup>210</sup>

Wie in den Kapitel 3.1 und 3.2 bereits näher ausgeführt, dienen die Rituale dazu, den Praktizierenden mit sich selbst und dem Moment zu verbinden. Den Effekt eines Rituals beschreibt Nicky Clinch folgendermaßen:

It doesn't change where we are it actually helps us *to connect where we are in the moment*. How we are *feeling*. *To have awareness* of what might be going on.<sup>211</sup>

reconnect with where you are right now bringing a practice like this in your everyday life helps you to *connect to you* so that you may go out there having some awareness of you before you start meeting everybody else and hearing what they have to think and say. The more awareness and presence that we have to where we are *the more choices we can make for ourselves* so that we are *not just reacting to anything around us*.<sup>212</sup>

Hier zeigt sich deutlich der enge Konnex vom Ritualbegriffs des Unternehmens und dem Konzept der Achtsamkeit, mithin der Mindfulness-Bewegung.<sup>213</sup> Rituale ändern nichts an der Situation, in der ein Mensch sich befindet. Sie wirken vielmehr transformierend auf den Menschen selbst, sodass er sich zu seiner Lebenssituation anders verhalten kann.<sup>214</sup> Rituale verbinden den Getriebenen, der seinen Blick in die Zukunft richtet, wieder mit der Gegenwart, vor allem aber verbinden sie ihn wieder mit sich selbst und schenken ihm Bewusstsein darüber, was in ihm vorgeht. Rituale stiften demnach laut Clinch innere Ruhe, Klarheit sowie Präsenz und ermöglichen es dem

---

209 Siehe V<sub>2</sub>.

210 „[...]They [Anm.: daily routines] *offer a moment of peace in the chaos of everyday life*, which is good for both body and soul. After a busy week, it's wonderful to do some yoga or to transform your bathroom into a home spa. Routines create *stability* and keep us in *balance*—they help us stay *grounded* in a world that is constantly moving.“ Siehe A<sub>11</sub>.

211 Siehe V<sub>4</sub>.

212 Siehe ebd.

213 Siehe hierzu Kapitel 5.3.

214 Anm.: Die Schattenseiten dieses Zugangs werden im Kapitel 6.1 beleuchtet.

Individuum, sich seiner selbst bewusst und der eigenen Gefühle gewahr zu werden. Rituale versetzen den Menschen in die Lage, aus dieser inneren Klarheit heraus Wahlmöglichkeiten erkennen und Entscheidung bewusst treffen zu können; sie erlösen ihn aus einem Modus des bloßen Reagierens auf seine Umwelt und befähigen ihn zum souveränen Handeln. Um auf Axel Michael zurückzukommen, zeigt sich hier nun deutlich, dass auch die fünfte Komponente, der Statuswechsel, erfüllt ist, wird das handelnde Individuum durch die Praxis doch offensichtlich kompetenter und produktiver<sup>215</sup>. Da es dadurch wiederum langfristig gesehen laut *Rituals* auch erfolgreicher werden soll beziehungsweise es auf dem Weg der Selbstoptimierung immer weiter vorwärts schreitet,<sup>216</sup> tragen die Rituale sukzessive auch zu einer Verbesserung, mithin Veränderung des sozialen Status bei. Rituale übernehmen im Verständnis von *Rituals* nicht nur eine schützende Funktion, sie sollen den Praktizierenden auch in eine Art Kampfbereitschaft versetzen:

After this, you'll be ready to *conquer the day*.<sup>217</sup>

That's why your morning routine is so important—it's when you bring your body and mind into *a state of preparedness to conquer any challenge the day may bring*.<sup>218</sup>

[...] transform yourself into *a modern-day warrior, ready to conquer any challenge the day brings*[...].<sup>219</sup>

Das Verb „conquer“ (zu Deutsch „erobern“, „bezingen“, „bewältigen“, „überwinden“, „siegen“, ...) entstammt semantisch einem kriegerischen Bedeutungsfeld. Die Aufgabe muss gemeistert, der Tag bewältigt, die Welt erobert werden – die Frau als Königin<sup>220</sup>, der Mann als Krieger<sup>221</sup>. Nicht nur Nicky Clinch zeichnet ein agonistisches Bild vom Alltag, auch die Welt von *Rituals* scheint von Wettbewerb und Konkurrenz bestimmt zu sein – leben heißt kämpfen, so die implizite Botschaft, und auch hier helfen offenbar Rituale. Damit ritualisierte Selbstfürsorge nun ihre transformative Wirkung<sup>222</sup> entfalten

---

215 „When we create time to take care of ourselves, *we create more time, we create more space* so that things happen more effortlessly things happen easier we become much more efficient.”

Siehe V<sub>4</sub>.

216 Siehe hierzu Abschnitt 6.

217 Siehe A<sub>10</sub>.

218 Siehe A<sub>1</sub>.

219 Siehe A<sub>12</sub>.

220 Siehe „Kollektion Kleopatra“.

221 Siehe „Kollektion Samurai“.

222 Anm.: In ihrer transformativen Funktion werden die Rituale von den Düften der Produkte unterstützt: „SIGNATURE FRAGRANCES – A fine fragrance holds the power to transform your mood, conjure up long lost memories and embrace you with a sense of comfort and well being.”

Siehe “Signature Fragrances”.

kann, braucht es Achtsamkeit und die tägliche Anwendung, so lehrt es Nicky Clinch<sup>223</sup>, so findet es sich auch im Online-Magazin von *Rituals*:

In order for self-care to be effective, *it needs to be part of a daily routine*. This brings *radical change* in body, mind, and consciousness. Routine helps to establish balance in one's constitution. It also regularizes a person's biological clock, aids digestion, absorption and assimilation, and *generates self-esteem, discipline, peace, happiness, and longevity*.<sup>224</sup>

Durch ritualisierte Selbstfürsorge soll eine radikale Veränderung („radical change“) in gefühlt allen Bereichen erreicht werden können: Von der Verdauung bis zum inneren Frieden scheint alles abgedeckt, das Selbstvertrauen erwacht und das Leben währt länger. Eben dieses umfassende Transformationspotential, das der ritualisierten Selbstfürsorge zugeschrieben wird, macht sie auch zum unersetzbaren Werkzeug der Selbstoptimierung („Self-care is an essential part of becoming your best self.“<sup>225</sup>).

#### 4. Attraktivität und Anschlussfähigkeit für das Individuum – das Angebot von *Rituals*

Das Angebot von *Rituals Cosmetics* besteht einerseits aus dem expliziten in Form der vertriebenen Produkte, andererseits aus dem Konzept ritualisierter Selbstfürsorge im Rahmen eines achtsamen Lebensstils. Letzteres wird implizit (kostenfrei) angeboten, auf mehreren Wegen vermittelt<sup>226</sup> und als alternative Lebensweise propagiert. Von diesem ideologischen Hintergrund, wie er dem Individuum und potentiellen Kunden bei *Rituals* begegnet, lassen sich die Produkte, deren Vermarktung er stützt und fördert, nicht lösen. Dieser Abschnitt widmet sich nun der übergeordneten Fragestellung, wie *Rituals Cosmetics* sein Sortiment vor dem Hintergrund der Unternehmensphilosophie vermarktet – welchen Charakter weisen die Produkte auf, was macht diese attraktiv für das Individuum und potentiellen Kunden, an welche Bedürfnisse und Sehnsüchte knüpft *Rituals* an, welche Leerstellen besetzt das Unternehmen damit und welche impliziten Versprechen werden formuliert?

Zunächst soll geklärt werden, wie das Unternehmen dem individuellen Streben nach well-being entgegenkommt und welche Gestalt die Ausrichtung auf das ganzheitliche

---

223 Siehe V<sub>4</sub>.

224 Siehe A<sub>5</sub>.

225 Siehe ebd.

226 Anm.: Über das Online-Magazin, Printmedium, YouTube, Instagram und die App. Die App erfordert dabei eine Registrierung und vereint das Online-Magazin und den Online-Shopping Bereich ergänzt um videogestützte Anleitungen für Yoga und Meditation.

Wohlbefinden im Rahmen eines umfassenden Wellness-Konzepts annimmt.

#### 4.1 ausgerichtet auf das ganzheitliche Wohlbefinden

Körperorientierte Selbstfürsorge, wie sie von *Rituals* vertreten wird, basiert auf einem ganzheitlichen Menschenbild. Dies spiegelt sich etwa auch im Online-Magazin wider, das neben „Your rituals“ die Überkategorien „Your body“ und „Your soul“ kennt. „Your body“ wird gemäß den Körperpflegeprodukten und ihren Anwendungsbereichen in die Rubriken „Face“ und „Body“ unterteilt, „Your Soul“ in: „Yoga“, „Meditation“ und „Spirituality“. Der rote Faden ist das individuelle „well-being“, wobei auf der Metaebene sich hierbei die Überzeugung, „health“ und „happiness“ durch „balance“ erreichen zu können, herauszukristallisieren scheint („Boost your well-being by staying balanced“<sup>227</sup>). In der Rubrik „Yoga“ gruppiert sich der Content thematisch um Schlagworte wie „relaxation“, „stress-relief“ und „relieve body tension“. Ähnlich wie auch in der App finden sich hier konkrete Übungen mit schriftlichen Anleitungen und Videos – die Spanne erstreckt sich von Artikeln zu rein körper-fokussiertem Training (Bsp.: „Stretch your way to ultimate muscle fitness with these easy exercises“<sup>228</sup>) zu ganzheitlichen Betrachtungsweisen und Körpertechniken (Bsp.: „Why yoga is the ultimate wellness practice for mind, body & soul“<sup>229</sup> oder „Basic pilates exercises for a strong body & mind“); der Schwerpunkt liegt dabei deutlich auf letzteren. Die Rubrik „Spirituality“ beinhaltet einerseits Themen wie „meaning“, „positivity“, „mindfulness“ und „gratitude“, andererseits aber auch Artikel das individuelle Selbstverhältnis betreffend, so etwa zu „self-acceptance“ oder „self-love“. Neben den körperorientierten Techniken findet sich in der Rubrik „Meditation“ ein weiterer Weg, um mittels angeleiteter Meditationsübungen – fokussiert etwa auf „awareness“ oder „grounding“ – zu einem erfüllteren und ausgeglicheneren Leben zu finden ( Bsp.: „Meditate your way to forgiveness“<sup>230</sup> oder „Balance your chakras for inner harmony“<sup>231</sup>). Die Verbindung von „mind“, „soul“ und „body“ ist auch hier immer deutlich; angestrebt wird „the ultimate body bliss“<sup>232</sup>. In dieser Formulierung wird deutlich: der Körper ist nie nur

---

227 Siehe A<sub>13</sub>.

228 Siehe A<sub>14</sub>.

229 Siehe A<sub>15</sub>.

230 Siehe A<sub>16</sub>.

231 Siehe A<sub>17</sub>.

232 Siehe A<sub>18</sub>.

Körper, sondern für das menschliche Wohlbefinden essentiell. Hier setzt *Rituals* durch Pflegeprodukte und Kosmetik an und bietet darüber hinaus ein komplexes Set an Techniken, Übungen und gedankenregenden Texten und Videos, das darauf ausgerichtet ist, immer wieder die Rückverbindung mit dem Körper zu erwirken, in dem letztlich das Gefühl von Ausgeglichenheit und Ruhe auch spürbar werden soll. Das ganzheitliche Wohlbefinden wird seit der Mitte des 20. Jahrhunderts mit dem Begriff „Wellness“ beschrieben; er umfasst das seelische Wohlbefinden (*well-being*) sowie die gute körperliche Verfassung (*fitness*). Zurückzuführen ist dieses Wort in diesem Kontext auf den amerikanischen Sozialmediziner Halbert L. Dunn (1959), der damit wohl versuchte die moderne Suche nach Glück (*pursuit of happiness*) auf eine Integrität des Körperlichen und Seelischen auszurichten.<sup>233</sup> Der Körper wird hier zum Tempel der Seele, der Mensch wird als Verbindung von Körper und Geist/Seele ganzheitlich begriffen<sup>234</sup>. Der Körper tritt „in den Fokus [der] Aufmerksamkeit, um über ihn jedoch letztlich hinauszugehen und in der Einbindung von Spiritualität, Ruhe, Sanftheit, innerer Einkehr und Entspannung jenes Wohlgefühl zu erreichen, das vom Körper seinen Ausgangspunkt nimmt, ihn aber überschreitet.“<sup>235</sup> Das heißt er wird begreifbar als „Medium und Ort von spirituellen Sinnerfahrungen“<sup>236</sup>, seine Kultivierung bedeutet auch die Entwicklung der Empfänglichkeit für die Dimension der Tiefe<sup>237</sup>.

Betrachtet man Wellness, so fällt der Paradigmenwechsel auf: Ein Seitenwechsel der Sorge wird vollzogen – von der Fürsorge durch andere und anonyme Institutionen hin zur Selbstfürsorge. Im Gegensatz zur Kur, die von außen verschrieben wird und sich auf die Heilung eines spezifischen Leidens richtet, kommt Wellness ohne Indikation aus, folgt der individuellen Initiative, wird umfassend gedacht, ist ganzheitlich und präventiv angelegt.<sup>238</sup> Es geht darum, „sich etwas Gutes zu tun“. Wellness steht für ein Wohlbefinden, für welches das Individuum selbst die Verantwortung übernimmt, und geht meist einher mit einem Bekenntnis zum gesunden Lebensstil, mit einer Hinwendung zum „Positiven“ und kennzeichnet sich durch die Betonung der Harmonie von Körper, Seele und Geist.<sup>239</sup>

---

233 Vgl. Schmid (2016), 196f.

234 Vgl. ebd.

235 Neuhold (2010), 16.

236 Jäger und Quarch (2004), 28.

237 Vgl. ebd.

238 Vgl. Schmid (2016), 197.

239 Vgl. ebd., 197f.

## 4.2 ästhetisch und exklusiv

Die *Rituals* Shops sind nun bewusst als Orte konzipiert, in denen Individuum und Kunde ganzheitlich angesprochen werden:

*Rituals* shops are *unique* because you enter an *entirely different world*. Your senses are *stimulated* and you can smell, feel, and experience all our products. It is important that our customers *feel comfortable* and that they are *given time to look around*. We call that a „slow shopping experience“.<sup>240</sup>

Als ihr Alleinstellungsmerkmal wird ihre absolute Andersartigkeit definiert, man betrete förmlich eine andere Welt. Damit soll explizit ein Stimmungswandel einhergehen, wie er etwa auch für religiöse Räume relevant ist. Die Welt von *Rituals* ist ästhetisch insofern als sie die Sinne bewusst anspricht. Durch die kontrastreichen aber matten Farben der Kollektionen werden im Erleben Intensität und gleichzeitig durch die visuelle Konsonanz ein besonderes Maß an Ruhe erreicht. Das visuelle Gesamtkonzept und Design verdienen eine detaillierte Betrachtung, die hier leider zu weit führen würde. Denn insbesondere auf visueller Ebene handelt es sich um eine eindrucksvolle Ästhetik, die ausgesprochen durchdacht erscheint, sich ohne Brüche konsistent in allen Medien des Unternehmens findet und dabei einen hohen Grad an Perfektion wie einen großen Wiedererkennungswert aufweist. Darüber hinaus wird aber auch den Düften von *Rituals* eine auffallende Bedeutung zugemessen:

### SIGNATURE FRAGRANCES

A fine fragrance holds the power to transform your mood, conjure up long lost memories and embrace you with a sense of comfort and well being. Designing a new perfume can be compared to creating a work of art: we carefully uncover and combine all the right ingredients in order to compose the uniquely appealing character of every single fragrance we create.<sup>241</sup>

Diese Bedeutung verdankt sich, so *Rituals* gegenüber dem potentiellen Kunden, der transformativen Wirkung und des positiven Einflusses auf das ganzheitliche Wohlbefinden oder well-being.<sup>242</sup> Im Rahmen der „slow shopping experience“ tritt das Ansprechen der Sinne u.a. auch durch das Element der sogenannten „Duftreise“ besonders zu Tage: Die Kunden erfahren hier den Service, dass ihnen die Parfums

---

<sup>240</sup> Siehe V<sub>2</sub>.

<sup>241</sup> Siehe „Signature Fragrances“.

<sup>242</sup> Anm.: In Bezug auf das Marketing sei darauf verwiesen, dass „Düfte und Aromen [...] sich hervorragend zur Markierung von Dienstleistungen und Produkten [eignen]. Sie können so nachhaltig die Wahrnehmung von Marken prägen.“ Gutjahr (2019), 179.

umfassend vorgestellt und ausgewählte Düfte mit einem Fächer in der Luft verteilt werden, sodass sie sich besser entfalten können. In manchen Shops können Seifen oder Duschgels auf der Haut direkt getestet werden, wobei die Hände des Kunden von einer Mitarbeiterin<sup>243</sup> gewaschen werden. Es finden sich also starke visuelle, olfaktorische und mitunter auch taktile Reize. Betritt man einen *Rituals* Shop, wird zudem – je nach Jahreszeit – entweder kühler oder heißer Tee angeboten. Dadurch wird nicht nur auch der Geschmackssinn berührt, sondern diese „Teezeremonie“ steht auch am Beginn der „slow shopping experience“ und markiert damit deutlich den Übergang in die andere Welt. Am Ende steht das tatsächliche Käuferlebnis: Die Produkte können als Geschenk besonders verpackt werden, aber auch abseits davon beim normalen Kauf wird das Innere der *Rituals* Tragetasche, die die ausgewählten Produkte bergen, vor den Augen des Kunden zum Abschluss parfümiert. Die Idee dahinter ist, dass es sich in jedem Fall um ein Geschenk handelt – sei für den Kaufenden selbst oder jemand anderen:

Whether you purchase a gift for yourself or for someone else [...] <sup>244</sup>

Selbst in der Vorweihnachtszeit, wenn der Shop überfüllt ist und bei den Kunden selbst wenig von Entschleunigung zu spüren ist, werden die erstellten Produkte nicht über die Kasse hinweg gereicht, sondern die Mitarbeiterin geht um den Tresen herum, um sie dem Kunden mit ausgestreckten Armen persönlich zu überreichen. Diese Handlung wird nicht zugunsten einer Beschleunigung des Ablaufs gestrichen und dient als deutlicher Distinktionsmarker gegenüber anderen Geschäften, in denen Wert auf rasche Abfertigung gelegt wird, mit dem emotionalen Ergebnis, dass sich Kunden auch abgefertigt fühlen. Die „slow shopping experience“ versucht den Ablauf des Einkaufs und damit auch den Kunden zu entschleunigen und ist auf dessen Wohlbefinden (well-being) ausgerichtet. Sie selbst weist zahlreiche ritualisierte Handlungselemente und einen ritualisierten Ablauf auf, dabei insbesondere Elemente ritualisierter Gastlichkeit und Förmlichkeit, wie sie die Kunden vielleicht mit dem asiatischen Kulturraum verbinden, dessen Traditionen auch in der *Rituals* Philosophie adressiert werden<sup>245</sup>. Der Kunde wird durch den facettenreichen Service – den er kostenfrei und unabhängig vom tatsächlichen Kauf erfährt – erhoben und erlebt besonderes Entgegenkommen und Wertschätzung.

---

243 Anm.: Es scheint, als würden weibliche Mitarbeiter bevorzugt werden.

244 Siehe „Perfect gifts“.

245 Siehe Kapitel 2.2.

What sets us apart is the element of the unexpected and the special service we offer.<sup>246</sup>

Ein weiterer interessanter Aspekt hinsichtlich des Bemühens um Exklusivität ist, dass neben dem fixen Sortiment von *Rituals* regelmäßig Kollektionen als Limited Edition<sup>247</sup> auf dem Markt erscheinen – in den vergangenen Jahren beispielsweise „The Ritual of Banyu“, „The Ritual of Chado“ oder „Ritual of Karma“<sup>248</sup> als Summer Limited Edition und daneben etwa „The Ritual of Light“, „The Ritual of Anahata“ oder „The Ritual of Yalda“ als Winter Limited Edition. Das saisonal erscheinende aufwändig produzierte Printmagazin<sup>249</sup>, das die Kunden beim Kauf kostenfrei erhalten, ist in der Stückzahl ebenfalls und noch stärker limitiert und damit den Wenigen vorbehalten, die zum richtigen Zeitpunkt einen der Shops aufsuchen.

*Rituals* definiert sich selbst als „unique luxury lifestyle brand“<sup>250</sup> – einerseits weisen Produkte sowie Gesamtkonzept einen hohen Grad an Ästhetisierung und sinnlicher Verfeinerung auf, andererseits entstehen durch den ideologischen Boden beziehungsweise die umfassende Philosophie von *Rituals*, durch den Erlebnischarakter des Einkaufs sowie die besondere Serviceleistung starke Exklusivitäts- und Luxus-eindrücke. Gleichzeitig legt das Unternehmen jedoch großen Wert auf seine Niederschwelligkeit, wie im folgenden Kapitel gezeigt werden soll.

#### 4.3 niederschwellig: leistbarer Luxus und religiös entkernte Wellness-Spiritualität

Das Gesamtkonzept von *Rituals Cosmetics* ist in jeder Hinsicht niederschwellig konzipiert: Die App, der Zugang zum Online-Magazin sowie das vierteljährliche Printmagazin sind kostenlos. Die Artikel im Online-Magazin und auch Nicky Clinch versprechen, Techniken der ritualisierten Selbstfürsorge – wie Yoga oder Meditation – seien einfach und leicht, von jedem, zu jeder Zeit und an jedem Ort umsetzbar. *Self-care* mag von Luxus abgegrenzt und als Notwendigkeit<sup>251</sup> postuliert werden, *Rituals*

246 Siehe V<sub>2</sub>.

247 Anm.: Bei der aktuellen Limited Edition im Sortiment handelt es sich um „The Ritual of Jing“.

Siehe „Kollektion Jing“.

248 Anm.: „The Ritual of Karma“ wurde in das reguläre Sortiment übernommen.

249 Anm.: Farblich gedruckt auf dickem Papier, mit zahlreichen Bildern, Goldprägungen auf dem Cover etc.

250 Siehe „Franchise“.

251 Vgl. Die Formulierung von Nicky Clinch: „Self-care is not a luxury it is a necessity.“ Siehe Kapitel 3.1 beziehungsweise V<sub>4</sub>.

definiert sich selbst aber als „unique *luxury* lifestyle brand“<sup>252</sup>. Tatsächlich handelt es sich bei *Rituals* nicht im eigentlichen Sinne um eine Luxusmarke<sup>253</sup>, dennoch wirbt das Unternehmen mit dem Begriff „Luxus“. Dieser „[...] findet als Verkörperung eines exklusiven Lebensstils im alltäglichen Sprachgebrauch ebenso häufig Verwendung wie als routinemäßig eingesetztes Element in Slogans und Werbekampagnen“<sup>254</sup>. Allerdings besteht wenig Einigkeit darüber, wie Luxus konkret zu definieren ist.<sup>255</sup>

Der Begriff ist facettenreich und schwer fassbar<sup>256</sup> – in Bezug auf *Rituals* lassen sich u.a. folgende Merkmale erkennen: Der qualitative Anspruch der Marke, der besondere Aufwand in der Serviceleistung,<sup>257</sup> die Betonung der Erlebnisdimension<sup>258</sup>, die enge Verbindung mit der Sinnlichkeit<sup>259</sup> sowie – aus der bedürfnisorientierten Perspektive heraus betrachtet – ein „positive[r], angenehme[r] Effekt, welcher sowohl physisches als auch psychisches Wohlbefinden auslöst“<sup>260</sup>. Semantisch bewegen sich die Inhalte von Luxus heute auch weg vom klassisch-materiellen Luxus hin zu weniger greifbaren Produkten – so etwa im Wellness-Bereich,<sup>261</sup> wo „[l]uxuriöse Angebote [...] Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden; sozusagen ein 'sich-Wohlfühlen' auf Zeit [versprechen]“<sup>262</sup>: „Neben Zeit, Aufmerksamkeit, Raum, Ruhe, Umwelt und Sicherheit werden uns heute ebenso Gesundheit, Selbstverwirklichung oder Familie als der eigentliche Luxus suggeriert.“<sup>263</sup>

Tatsächlich rücken auch bei *Rituals* die Produkte in ihre Funktionalität eher in den Hintergrund, im Zentrum steht dagegen diese Form von „entmaterialisierte[m] Luxus, dessen Wert nicht auf Gegenständen und deren Preisen beruht“<sup>264</sup>. Längst haben sich

---

252 Siehe „Franchise“.

253 Siehe: „Ein Luxusunikat [...] ist ein einmaliges, von einem Schöpfer kreiertes, handgefertigtes Objekt von höchster Perfektion. Eine Luxusmarke hingegen wird nicht als Einzelstück, sondern in kleinen Serien ebenfalls überwiegend per Handarbeit in sog. Manufakturen gefertigt. Wie das Luxusunikat befindet sich auch die Luxusmarke in qualitativer sowie in ästhetischer Hinsicht auf höchstem Niveau. Auf der darunter liegenden Ebene folgt die Premiummarke, die im Vergleich zur Luxusmarke in höherer Stückzahl produziert und distribuiert wird und damit für breitere Konsumentenschichten zugänglich ist.“ In Büttner und Huber (2008), 11.

254 Siehe hierzu auch Kapitel 4.1.3 Luxus in der Werbung in Schmied (2013), 103-105.

255 Wiedmann und Hennigs (2017), 164f.

256 Für einen umfassenden Definitionsversuch siehe hierzu Schmied (2013), 61-78; für Funktion und Wirkung ebd., 78-87.

257 Vgl. ebd., 70f.

258 Vgl. Meurer und Hirschsteiner (2012), 201.

259 Vgl. Kolaschnik (2012), 198.

260 Schmied (2013), 71.

261 Vgl. ebd., 91.

262 Ebd., 91f.

263 Ebd., 93.

264 Ebd.

globale Luxusindustrien entwickelt, die Luxus als Produkt für die Massen vermarkten<sup>265</sup>  
– so spricht auch *Rituals Cosmetics* dezidiert von leistbarem Luxus:

[...] we created an extensive collection of luxurious yet affordable products for home and body.<sup>266</sup>

Bei aller Exklusivität handle es sich also um Luxus, der erschwinglich und damit um ein Erleben, das für jeden zugänglich und erfahrbar sei. Daneben ist die Marke *Rituals* aber vor allem weltanschaulich niederschwellig konzipiert, um einen möglichst hohen Grad der Offenheit gegenüber potentiellen Kunden mit jedwedem kulturellen oder religiösen beziehungsweise spirituellen Hintergrunds zu erzielen. Welches Verständnis von Spiritualität liegt nun bei *Rituals Cosmetics* vor beziehungsweise welches Spiritualitäts-Angebot formuliert das Unternehmen gegenüber potentiellen Kunden? In einem Interview im Online-Magazin antwortet Dagmar Brusse, Creative Director von *Rituals*, unter anderem auf die Frage: „Unlike most cosmetics companies, *Rituals* has a definite spiritual side. Why is this so relevant?“<sup>267</sup> Interessant ist hierbei, dass das Unternehmen von sich aus den Fokus auf seine spirituelle Dimension lenkt, diese nicht etwa als latent, sondern als klar und offensichtlich vorliegende Ausrichtung bezeichnet und dies als Distinktionsmerkmal zu anderen Kosmetikmarken hervorhebt. Brusse antwortet zunächst aus persönlicher Perspektive, wobei zu bedenken ist, dass dieses Statement auch für das Unternehmen selbst relevant ist, gibt sie als Creative Director doch die Leitlinien in der Entwicklung von Ideen und Gestaltung neuer Produkte und Kollektionen:

*To me, spirituality can be seen as the essence of humanity; it is life at its very core. Sadly, most of us in the modern western world have gotten out of touch with it, yet I believe spirituality is essential to your emotional and physical well-being. I get inspired by the philosophies of Osho, Sadghuru, Alan Watts, Rumi and Kahlil Gibran because their words resonate with my own search for more meaning and purpose. I try to adapt aspects of their wisdoms into my own life.*<sup>268</sup>

Zunächst findet sich hier eine starke Setzung, die Definition von Spiritualität als Wesen der Menschheit oder als Kern des Lebens, die aber gleichzeitig relativiert und auf ihr subjektives Empfinden eingeschränkt wird („To me“; „can be seen“). Brusse beklagt,

---

265 Vgl. Schmied (2013), 91.

266 Siehe „Our products“.

267 Siehe A<sub>19</sub>.

268 Siehe ebd.

die moderne westliche Welt habe jedoch den Zugang zu dieser verloren, dabei sei Spiritualität wesentlich für das emotionale und körperliche Wohlbefinden und damit ist diese, wie es scheint, auch eine Voraussetzung für die Gesundheit des Menschen. Offensichtlich ist erneut der Konnex von Spiritualität und well-being, der hier gesetzt wird. Gesucht wird nicht nach einer objektiven Wahrheit oder auch nur nach etwas, das für eine Gemeinschaft von Menschen gültig sein könnte – der Subjektivismus ist offenkundig: Inspiriert werde sie persönlich von jenen „Philosophien“<sup>269</sup>, bei denen sie in Bezug auf die eigene individuelle Sinnsuche Resonanz empfinde. Diesen entnehme sie einzelne Aspekte und versuchen sie auf ihr eigenes Leben zu übertragen. Auffällig ist hier zum einen der eklektische Zugang, zum anderen die Begriffswahl – so spricht Brusse nicht etwa von spirituellen Lehren sondern von „Philosophien“ und deren „Weisheit“. Mit Blick auf das Unternehmen fährt sie fort:

*Rituals has always promoted the idea that you need to slow down, to find that moment of reflection where you can align body, mind and soul. Where you can find out what makes your soul, your heart, happy. Because finding this, is what brings you fulfilment [sic].*<sup>270</sup>

*Rituals*, so Brusse, habe immer die Idee der Entschleunigung und Achtsamkeit gefördert, da in diesen Momenten der Besinnung, wo Körper, Geist und Seele in Einklang kämen, dem Einzelnen klar werden würde, was ihn – beziehungsweise „seine Seele, sein Herz“ – glücklich mache. Hier findet sich erneut, wie auch schon bei Nicky Clinch, der spirituell konnotierte Begriff des „alignment“, der aber nicht genauer erklärt wird. Ebenso wenig erfahren die Begriffe Körper, Geist, Seele oder Herz eine semantische Füllung – ob beispielsweise „soul“ und „heart“ auf denselben Aspekt des Menschen referieren oder nur beide gleichermaßen glücklich werden sollen, ist nicht klar. Auch bleibt offen, ob „happiness“ und „fulfillment“ als synonyme und daher austauschbare Begriffe zu verstehen sind, oder vielmehr letzteres aus ersterem resultiert. Insgesamt, lässt sich konstatieren, bleibt alles ausgesprochen vage und wenig ausdifferenziert. Deutlich wird lediglich, dass im Zentrum des Interesses das individuelle Glück und Wohlbefinden und nicht etwa auf andere oder die Gesellschaft bezogene ethische Überlegungen stehen, wie es der buddhistische Hintergrund der Achtsamkeitsbewegung vielleicht auch nahelegen könnte. Für dies also – worum auch immer es sich im Detail dabei handelt – möchte *Rituals* mehr Bewusstsein schaffen:

---

269 Am.: Die Wahl des Begriffes lässt sich als Distanzierungsstrategie lesen – es handle sich um „Philosophien“, nicht aber um religiöse beziehungsweise spirituelle Lehren.

270 Siehe A<sub>19</sub>.

*We aim to promote more awareness of this by inspiring a lifestyle with luxury products that help you find a moment to reconnect with what your soul and heart need at their core.*<sup>271</sup>

Geboten wird am Ende augenscheinlich eine Minimalform von Mindfulness, die hier wörtlich nicht als „Mindfulness“ bezeichnet wird, die nicht nur nicht buddhistisch ist sondern auch nicht notwendigerweise „spirituell“ sein muss, so der Kunde und Konsument dies nicht wünscht:

*Call it spirituality if you like; I think it is living with a little more attention*<sup>272</sup>

Ein Statement, das in einem krassen Gegensatz zum Beginn ihrer Antwort und auch der konkreten Fragestellung, nämlich warum die offenkundige spirituelle Seite von *Rituals* so relevant sei, steht. Plötzlich spricht Brusse selbst nicht mehr von Spiritualität, sondern es handle sich lediglich um „eine etwas aufmerksamere Lebensweise“<sup>273</sup>. Von einer Position der vollen Bejahung der spirituellen Dimension des Unternehmens ausgehend entwickelt sich sukzessive eine Relativierungs- und Distanzierungsstrategie bis am Ende kaum noch etwas von dieser übrig bleibt und *Rituals* weltanschaulich maximal geöffnet daraus hervorgeht. Hier findet sich ein durch und durch flexibles, adaptierbares religiös entkerntes spirituelles Angebot, sodass grundsätzlich Menschen mit jedwedem kulturellen oder weltanschaulichen Hintergrund die Möglichkeit finden, für sich anzuknüpfen. Wobei anzuknüpfen noch nicht eine wie auch immer geartete Praxis meint, sei sie „spirituell“ oder nicht, sondern in erster Linie bedeutet, das Konzept oberflächlich für sich als stimmig zu finden und die Produkte von *Rituals* als attraktiv wahrzunehmen. Die spirituelle Dimension des Unternehmens lässt sich bis zur Negation relativieren und sich dadurch nahezu auf die bloße Funktion als positives Distinktionsmerkmal gegenüber konkurrierenden Kosmetikanbietern reduzieren. Den Produkten verleiht sie über den religiös beziehungsweise spirituell konnotierten Begriff des „Rituals“ sowie über das Label „Mindfulness“ („slow down, be mindful“) gleichwohl den Nimbus des Besonderen und Außergewöhnlichen.

Mindfulness als Begriff hat sich nicht nur von seinen religiösen Ursprüngen entfernt und fügt sich nahtlos in einen allgemeinen Lebensstil der Selbstkultivierungs-Spiritualität ein<sup>274</sup> sondern wird, wie Jeff Wilson ausführt, darüber hinaus mit einer

---

271 Siehe A<sub>19</sub>.

272 Siehe ebd.

273 Anm.: Durch die Formulierung „a little more“ erfährt die Aussage eine weitere Abschwächung und Relativierung.

274 Vgl. Wilson (2014), 157.

Fülle von positiv konnotierten Begriffen assoziiert:

The result of the successful adaptations [...] is that mindfulness has become so mainstream that it is used as a generic appellation for anything good, spiritual, healthy, liberal, and so forth. It is traveling the same pathway that Zen did a generation earlier, where Zen ceased to mean a specific meditation practice or Buddhist tradition and instead became a universal term for aesthetic, artistic, meaningful, cool, and/or spiritual.<sup>275</sup>

Begriffe, deren Semantik sich über das Label „Mindfulness“ wiederum auf die Produkte überträgt: “The label „mindful“ when applied to seemingly unrelated consumer products can help to pry open a consumer's wallet by associating a product with a general sense of spirituality, health, intelligence, or civic-mindedness.”<sup>276</sup> Eine solchermaßen positive Wertung der Produkte lässt auch ihren Kauf nicht unberührt, rückt den Konsum per se in ein günstiges Licht und lässt diesen attraktiv erscheinen: “And in the process of achieving mainstream generality, mindfulness becomes a label for supposedly enlightened consumption, which is at root a tool for getting people to spend money and consume products that they otherwise might not purchase.”<sup>277</sup>

Lenkt man den Blick auf den Begriff „Mindfulness“ und seine semantische Füllung neben seiner hier beschriebenen Funktion als „Label“, erhält der Kunde beziehungsweise Konsument eine Form des spirituellen Erlebens<sup>278</sup>, wie sie prominent von Thich Nath Hanh vertreten wird. Neben Jon Kabat-Zinn handelt es sich hierbei um die zweite zentrale Figur der Mindfulness-Bewegung, auf die zurückzuführen ist, dass Mindfulness als eine Technik begriffen wird, die in zahllosen Situationen des Alltags konkreten praktischen Nutzen zu bringen vermag. Genauer handelt es sich bei diesem zweiten Ursprung um die Lehren des Zen-Buddhismus, wobei Zen im Westen überwiegend mit einer starken Betonung auf der persönlichen Mediationspraxis einerseits und des Alltäglichen als Quelle von Einsicht wie Freude. Dieser Zugang wiederum findet seinen Höhepunkt in den Arbeiten von Thich Nhat Hanh, dem bekanntesten Vertreter des Zen-Buddhismus in Amerika und womöglich die Person, die am stärksten mit Mindfulness verbunden wird.<sup>279</sup>

Die von ihm beschriebene Form der achtsamen Weltwahrnehmung, die das Alltägliche in den Blick nimmt und in diesem das Besondere entdeckt, ist jene Achtsamkeit, von

---

275 Wilson (2014), 156.

276 Ebd., 157.

277 Ebd., 156.

278 Anm.: So er ein solches darin sehen will.

279 Vgl. Wilson (2014), 110f.

der auch die Philosophie von *Rituals* spricht – statt Weltabkehr findet sich hier wie bei Thich Nath Hanh die Weltaffirmation:

- 7 when was the last time you stopped
- 8 to really notice the world around you?
- 9 To do nothing
- 10 to simply feel
- 11 be mindful
- 12 and welcome the start of each new day
- 13 Look at the world with new eyes
- 14 and you will see that beauty is everywhere [...]
- 32 slow down
- 33 celebrate the little things
- 34 and find moments of joy in your everyday life [...]<sup>280</sup>

Die Wunder der Welt bedürfen jedoch der Achtsamkeit im Moment, um nicht für immer verloren zu gehen. Thich Nath Hanh lehrt die Methode der konstanten Achtsamkeit, die denjenigen, der sie praktiziert, dem Moment zuwendet, was es erlaubt die Umgebung beziehungsweise die jeweilige Tätigkeit, die im Moment verrichtet wird, zu genießen. Diese Form von Mindfulness stellt eine Verbindung zu Welt her und lehrt Dankbarkeit: “Thich Nath Hanh's real success comes about because of his way of making transcendence immanent in every action, no matter how mundane. [...] This is not a mindfulness of detachment but of appreciation. Boring or arduous tasks become vehicles for touching the miraculous nature of life.”<sup>281</sup> Der Fokus der Wahrnehmung, der Meditation beziehungsweise Kontemplation liegt demnach nicht auf wie auch immer gearteten religiösen Symbolen oder Selbsthilfe-Mantras, wie das von Nicky Clinch zitierte im englischsprachigen Raum äußerst populäre „I am enough“:

[Y]ou don't focus on objects of religious desires (such as God, Christ, Buddha) or self-help mantras, but on the actual activity you're doing right now. The goal is no longer detachment but thorough inhabitation of the moment, the better to enliven the activity and spiritualize it. The distance between the spiritual and the everyday, between the religious act and the mundane, has been completely collapsed and erased.<sup>282</sup>

Als einen Grund für die Mindfulness-Praxis nennt Hanh die totale Ruhe, die sie dem Praktizierenden zu bringen vermag. Wenn er über die Vorteile und den Nutzen der

---

280 Siehe V<sub>1</sub>.

281 Wilson (2014), 110f.

282 Ebd., 192.

Praxis spricht, bedient er sich jedoch einer diesseitigen Sprache, wie sie sich auch bei *Rituals* wiederfindet. So vermeidet er etwa, den Terminus „buddhahood“ explizit zu nennen, spricht von Nahrung für Geist und Körper und nennt als Effekte von Mindfulness inneren Frieden, Harmonie und Erleichterung.<sup>283</sup> Jeff Wilson rekapituliert dies folgendermaßen: “[...] [H]e and similar authors are promoting mindfulness in a way that speaks to the sad [and] anxious [...] yearning for healing and contact with a natural miracle that doesn't require renunciation of pleasures or affirmation of the supernatural.”<sup>284</sup>

*Rituals* wählt eine ähnliche Sprache wie Thich Nath Hanh; es handelt sich um eine zutiefst niederschwellige Form von Spiritualität, wenn es sich denn überhaupt um eine solche handelt. Die Sehnsucht und die Bedürfnisse eines potentiellen Kunden des Unternehmens werden sich auch kaum per se auf ein dezidiert spirituelles Erleben beziehen, da *Rituals* ein solches nicht verspricht. Sie scheinen aber ähnlich gelagert zu sein, wie Jeff Wilson es im vorhergehenden Zitat in Bezug auf Thich Nath Hanhs Konzept von Mindfulness mit anderer Wortwahl konstatiert: Das Bedürfnis nach Ruhe und die Sehnsucht nach einer Verbindung, einer Beziehung mit der Welt – mithin, wie Hartmut Rosa es formulieren würde, die Sehnsucht nach Resonanz.

#### 4.4 ... als eine optionale Antwort auf die Leerstellen

##### 4.4.1 Ruhebedürfnis

Da *Rituals* vor dem Hintergrund der Theorie einer beschleunigten Welt analysiert wird, wäre es gerade hier in diesem Kontext naheliegend, den Begriff der „Entschleunigung“ zu wählen. Das Bedürfnis nach Entschleunigung also in einer beschleunigten Welt.<sup>285</sup> Richtet man den Blick jedoch auf den Menschen, auf das konkrete Individuum, scheint es sinnvoller, bei den Grundbedürfnissen anzusetzen und, unabhängig von einer soziologischen Metatheorie einer beschleunigten Welt, einen Begriff zu wählen, der basaler und dem individuellen Erleben näher ist: den der Ruhe.

Jedem Menschen ist das Gefühl der Überwältigung durch Geschehnisse beziehungsweise Anforderungen empirisch bekannt – das Gefühl der Überstimulation und Überlastung, „Stress“ also nicht in Form von Eustress sondern Distress. Ein

---

283 Vgl. Wilson (2014), 111.

284 Ebd., 112.

285 Anm.: Hartmut Rosa selbst, wie bereits erwähnt, meidet den Begriff der Entschleunigung.

körperlich beziehungsweise leiblich spürbares Ruhebedürfnis, das aus der Erschöpfung physischer und psychische Ressourcen resultiert und in der individuellen Lebenspraxis unmittelbar ersichtlich ist. Ein menschliches Grundbedürfnis nach Ruhe und Erholung, das die Sehnsucht nach Wellness weckt. Auf eben dieses Grundbedürfnis referiert

*Rituals*:

5 *balancing work friends and family*

6 *leaving us often stressed and overwhelmed*<sup>286</sup>

*Rituals* antwortet auf dieses Gefühl der Überlastung im Ringen um „Work-Life-Balance“, die positiven Konnotationen von „Wellness“, was „Wellness“ an Entspannung und Wohlfühl vermittelt, werden mittels der Produkte erschlossen und die Möglichkeit, diese „Auszeit“ auch zuhause erleben zu können, wird eröffnet. Die Verwandlung des eigenen Zuhauses zum Home-Spa. Wellness, so das implizite verführerische Versprechen, bleibt damit nicht nur ein sporadisches Erleben, ein Erleben mit Seltenheitswert, sondern nimmt Einzug im alltäglichen Leben.

Mit dem starken Fokus auf well-being und der der expliziten Botschaft, zu entschleunigen („slow down“<sup>287</sup>) und Inseln der Ruhe im Alltag zu schaffen, scheint es sich hierbei auf den ersten Blick um das zentrale Werbeversprechen von *Rituals* zu handeln. Zumal das Sortiment überwiegend<sup>288</sup> aus Homespa-Produkten wie Produkten zur Körperpflege, Kerzen, Yogakleidung oder Bademäntel und ähnlichem besteht. Es gibt jedoch eine Vielzahl an Produkten und Angeboten auf dem Markt, die auf dieses Bedürfnis eine Antwort zu geben versuchen und Ruhe und Entspannung versprechen: vom 5-Sterne Wellnesshotel, zu Massage und Yoga um die Ecke, zu Badesalz und Tee im gewöhnlichen Drogeriemarkt. Offensichtlich handelt es sich hierbei nicht um ein Alleinstellungsmerkmal von *Rituals*; den Erfolg des Unternehmens kann es – auch in Kombination mit den zuvor behandelten Punkten, welche die Attraktivität der Marke beziehungsweise der Produkte ausmachen – fraglos nicht erklären. Im nächsten Abschnitt soll eine viel tiefer gehende Sehnsucht des Menschen und potentiellen Kunden in den Blick genommen werden: die Sehnsucht nach Resonanz, an die das Unternehmen mit seinem Angebot anzuknüpfen sucht.

---

286 Siehe V<sub>1</sub>.

287 Siehe ebd.

288 Anm.: Es gibt zum Beispiel auch Reiseaccessoires wie Kofferanhänger.

#### 4.4.2 Resonanzsehnsucht

Für moderne Gesellschaften, so Hartmut Rosa, sei die Angst vor dem umfassenden Resonanzverlust, vor dem „Verstummen der Welt“<sup>289</sup> charakteristisch.<sup>290</sup> Es handle sich dabei um eine existentielle Grundangst<sup>291</sup>, denn Rosa definiert gleichermaßen die Resonanzsensibilität wie das Resonanzverlangen als anthropologische Grundkonstanten<sup>292</sup>, eine Fähigkeit und ein Bedürfnis<sup>293</sup>. Menschen, so Rosa, haben „ein Verlangen nach Resonanz [...], das dem nach Nahrung oder nach Anerkennung ähnelt.“<sup>294</sup> Es handle sich gleichermaßen um basale wie prekäre Bedürfnisse, denn sie können unerfüllt bleiben.<sup>295</sup> Erinnerungen an glückliche, erfüllte Momente des Einklangs mit sich selbst und mit der Welt, an ein Gefühl des Getragenseins auf der einen und diesen diametral gegenüber stehenden Erinnerungen an Momente existentieller Verlorenheit und der Verlassenheit in einer abweisenden, beziehungslosen Welt, an ein Gefühl des Geworfenseins verleihen nach Rosa der Weltangst und dem Weltbegehren des Menschen Substanz. Sie definieren seine Suchrichtungen und formen seinen Erwartungshorizont, der durch die Angst in Situationen der Entfremdung zu geraten,<sup>296</sup> „und zugleich durch die Hoffnung oder Sehnsucht, jene 'Oasen des Aufgehobenseins' wiederfinden zu können, bestimmt ist.“<sup>297</sup> Bei solchen Oasen- und Wüstenerfahrungen handelt es sich offenkundig um Ausnahme- beziehungsweise Extremformen menschlicher Welterfahrung. Der Alltag, so Rosa, werde von einem Zwischenzustand dominiert, in dem Subjekte aber von der Erinnerung an sie angetrieben werden, das heißt von dem Versuch, Zustände der Entfremdung und des Weltverstummens zu vermeiden sowie von der Suche nach Momenten des bezogenen Daseins und der Fülle.<sup>298</sup> Vor diesem Hintergrund und in Bezug auf *Rituals* wird etwa die „Wellnessoase“ zum Sehnsuchtsort. Dieses Begehren als elementare Form der Weltbeziehung bleibt jedoch nach Rosa selbst dort ein Beziehungsbegehren, wo es sich auf materielle Objekte richtet, da diese versprechen, bestimmte Weisen des In-der-Welt-

---

289 Vgl. Rosa (2016), 269.

290 Vgl. ebd.

291 Vgl. ebd.

292 Ebd.

293 Vgl. ebd., 293.

294 Ebd., 294.

295 Vgl. ebd.

296 Vgl. ebd., 196.

297 Ebd.

298 Vgl. ebd., 198.

Seins zu eröffnen. Dies spiegelt sich auch in den Versprechen der Werbeindustrie wider.<sup>299</sup>

*Was wir kaufen, ist in den meisten und vor allem in den mit Begehren aufgeladenen Fällen eine Resonanzverheißung: Durch den Erwerb des Weltdings als Ware hoffen wir, uns ein Stück Welt anzueignen und dadurch eine neue, tiefere, intensivere Form der Weltbeziehung zu verwirklichen. Die Outdoor-Wanderjacke oder das Trekkingzelt werden uns auf ganz neue Weise mit der Natur in Verbindung bringen; die neue Stereoanlage oder das Keyboard wird uns die Musik viel tiefer erleben lassen, das Deo oder das Armband werden und zu einem zufriedeneren Selbstverhältnis [...] verhelfen usw.*<sup>300</sup>

Die Erfahrung bleibt jedoch unverfügbar: Das erworbene Produkt kann im Subjekt etwas auslösen oder auch nicht. Resonanz lässt sich nicht käuflich in Form von Waren erwerben.<sup>301</sup> Dennoch ist es verführerisch, Dinge zu erwerben und sich damit ihr Resonanzpotential anzueignen:

Waren als erworbene Weltausschnitte lassen sich beliebig vermehren und sind als solche nahezu unbeschränkt steigerungsfähig. Anverwandlung hingegen ist zeitintensiv und erfordert das Sich-Einlassen auf die Dinge [...], was wiederum den Einsatz von Zeit, Aufmerksamkeit, Libido und Energie voraussetzt. Und sie enthält immer ein Moment des Unverfügbaren und deshalb des Unbezahlbaren. Resonanz ist kein rechtliches oder ökonomisches Besitzverhältnis.<sup>302</sup>

In der tatsächlichen Konsumation werde die Resonanzverheißung daher oft nicht eingelöst, im Kaufakt selbst dagegen sei sie noch spürbar und lebendig.<sup>303</sup> Über den Konsum spezifischer Produkte sollen sich dem Individuum, so das Versprechen der Werbung laut Rosa, damit verbundene neue Welten erschließen:

Indem wir kaufen, eignen wir uns buchstäblich, nämlich ökonomisch und rechtlich, ein Stück Welt an: Discover a whole new world of hunting, of travelling, of music, of luxury, of leisure, of wellness – die Werbung hat dieses Versprechen auf Welteröffnung, Welterschließung, auf das Sprechend-Machen von Welt durch Konsum längst als Begehrensmotor identifiziert.<sup>304</sup>

Und hier findet sich das eigentliche Erfolgsgeheimnis von *Rituals*: Versprochen wird nicht „a whole new world [...] of luxury, of leisure, of wellness“ oder ähnliches, die

---

299 Vgl. Rosa (2016), 199.

300 Ebd., 431.

301 Vgl. ebd., 625.

302 Ebd., 433.

303 Vgl. ebd., 698.

304 Ebd., 431.

Verheißung lautet:

13 Look at *the world* with new eyes

14 and you will see *that beauty is everywhere*.<sup>305</sup>

Indem der Kunde die Produkte von *Rituals* kauft, so das Versprechen der Werbung, eignet er sich nicht „ein Stück Welt“ an, er erschließt sich nicht lediglich einen Teil der Welt. Die Verheißung lautet vielmehr, den Kunden die Welt mit gänzlich „neuen Augen“ sehen zu lassen, ihm eine gänzlich neue Welt zu eröffnen und zu erschließen – mithin das Weltverhältnis des Individuums auf umfassende Weise zu transformieren. Gelingendes Leben, so die Kernthese Hartmut Rosas, bestehe „in einer Form der Weltbeziehung, die in ihrer Tiefenstruktur resonant ist“.<sup>306</sup> Es lasse sich geradezu als resonantes Weltverhältnis definieren.<sup>307</sup> Aus einer philosophischen Perspektive betrachtet bietet *Rituals* in seinem Werbeversprechen hier implizit eine mögliche Antwort auf eine der ältesten Fragen der Welt: Was ist das gute Leben?

Glück und Fülle, so die Botschaft, würden nur darauf warten, entdeckt zu werden, seien überall im Alltag und in den kleinsten Dingen zu finden. Man müsse sich lediglich in der Kunst der Wahrnehmung schulen, um diese sehen zu können („The Art of Finding Happiness in the Smallest of Things“<sup>308</sup>). Auf diese Weise würden selbst alltägliche Routinen in sinnerfüllte Momenten verwandelt werden. Dagmar Brusse, Creative Director von *Rituals*, betont:

We aim to promote more awareness of this *by inspiring a lifestyle with luxury products that help you find a moment to reconnect with what your soul and heart need at their core*.<sup>309</sup>

Um – mit Rosa gesprochen – die Produkte anzuverwandeln und deren Resonanzpotential erschließen zu können, braucht es de facto eine Änderung des Lebensstils, den *Rituals* mittels des Magazins oder auch der App zu inspirieren sucht. Die Resonanzverheißung der Produkte dagegen suggeriert, der Kauf alleine würde eine Änderung des ganzen Lebens bewirken und der bloße Konsum, die Verwendung der Produkte, den Blick auf die Welt fundamental ändern. Möglicherweise wird das Resonanzversprechen der Produkte sogar durch das Erleben in den *Rituals* Shops, wie es im Kapitel 4.2 beschrieben wurde, auf Kundenseite stärker als üblich empfunden. Unter diesem Gesichtspunkt lässt sich erneut ein Blick auf die „slow shopping

---

305 Siehe V<sub>1</sub>.

306 Rosa (2016), 733.

307 Vgl. ebd.

308 Siehe A<sub>3</sub>.

309 Siehe A<sub>19</sub>.

experience“ werfen:

*Rituals* shops are unique because you enter an entirely different world. Your senses are stimulated and you can smell, feel, and experience all our products. It is important that our customers feel comfortable and that they are given time to look around. We call that a „slow shopping experience“.<sup>310</sup>

Die Shops von *Rituals* sind, wie bereits ausgeführt, von vornherein als Andere Orte konzipiert. Eine Atmosphäre des Wohlbefindens, die mit den Produkten assoziiert wird. Der Ort lässt sich als die extensive Verheißung der Produkte deuten: Der Kunde betritt die Welt von *Rituals*, eine „gänzlich andere Welt“, entschleunigt, alle seine Sinne werden angesprochen und stimuliert, er soll sich wohlfühlen, er macht seitens der Angestellten die Erfahrung besonderer zwischenmenschlicher Wertschätzung – die latente Verheißung: es könnte immer so sein, denn die Welt von *Rituals* lässt sich mittels der Produkte erschließen. Die Shops des Unternehmens sind offenkundig als Orte der Resonanz konzipiert – eine bewusste Resonanzsimulation, die Teil des Marketings ist und das Resonanzversprechen der Produkte verstärkt.

Eine Teileinlösung des Werbeversprechens, ließe sich argumentieren, findet über die besondere Ästhetik der Produkte sowie der allgemeinen Selbstrepräsentation des Unternehmens statt – über das Angesprochenwerden der Sinne und vor allem das Empfinden von Schönheit. Der Schönheit wird von *Rituals* im Rahmen eines gelungenen Lebens eine große Bedeutung zugesprochen: „beauty is everywhere“<sup>311</sup>, so die Botschaft, und diese Schönheit gilt es wahrzunehmen und zu erschließen. Der Begriff der Resonanz beschreibt einen Beziehungsmodus, einen Beziehungsmodus zur Welt und die Erfahrung des Schönen bezeichnet eine Beziehung zwischen Subjekt und Objekt<sup>312</sup>: „Was wir als Schönheit erfahren [...] ist [...] die zum Ausdruck gebrachte Möglichkeit einer resonanten Weltbeziehung, die Möglichkeit einer Art des In-der-Welt-Seins, in der Subjekt und Welt einander antworten.“<sup>313</sup> Ästhetische Resonanzen, so Rosa, gehören untrennbar zur Struktur moderner Subjektivität<sup>314</sup> und dem bloßen Empfinden von Schönheit ließe sich auch eine spirituelle Qualität zuschreiben: „Das Angesprochenwerden durch ein Werk oder eine ästhetische Begegnung ist die privilegierte, dominant institutionalisierte und ritualisierte Form, in der moderne

---

310 Siehe V<sub>2</sub>.

311 Siehe V<sub>1</sub>.

312 Vgl. Rosa (2016), 481.

313 Ebd., 482.

314 Vgl. ebd., 481.

Subjekte vertikale Resonanz im Sinne der unverfügbaren Stimme eines Anderen erfahren.<sup>315</sup> Ästhetik und Design von *Rituals*, werden sie als schön empfunden, können demnach potentiell eine gelingende Beziehung zur Welt und „reales Glück“ stiften:

Schönheit bezeichnet eine Beziehungsform. Und auch wenn die konkreten Formen ästhetischer Erfahrung sich historisch und kulturell wandeln und von den Individuen unterschiedlich rezipiert werden, gilt: Wo Subjekte Schönheit erfahren, erfahren sie die Möglichkeit einer gelingenden Beziehung zur Welt und damit reales Glück – weil diese Beziehung indessen nicht ihre alltägliche und praktisch-tätige Weltbeziehung, nicht ihr gelebtes Weltverhältnis beschreibt, bleibt sie zugleich auch Schein, der Trauer und Sehnsucht erzeugt.<sup>316</sup>

Da das Empfinden, wenn es denn stattfindet, außeralltäglichen Charakter hat, erzeugt es erneut eine Sehnsucht, deren Kraft in die Resonanzverheißung von *Rituals*, des Sprechend-Machens von Welt durch Konsum, miteinfließt. Zudem gibt es keine Empfindung ohne den Empfindenden, das heißt, nach wie vor muss das Subjekt die Anverwandlung „leisten“ und das entscheidende Charakteristikum der Resonanz-erfahrung bleibt ihre Unverfügbarkeit. Mit Blick auf die Shops des Unternehmens muss geschlossen werden: Resonanzoasen lassen sich nicht bewusst konstruieren und beherrschen. Die Intention einen solchen Ort der Resonanz-erfahrung zu schaffen, ist offensichtlich – es bleibt letzten Endes die im Rahmen des Gesamtkonzepts stimmige, kalkulierte Simulation einer besonderen, einer „ganz anderen“ Art des In-der-Welt-Seins. Das individuellen Erleben im Shop wird, soweit dies möglich ist, bewusst geplant und streng kontrolliert – Es handelt sich um Resonanzsimulation.<sup>317</sup> Selbst wenn man die Ästhetik von *Rituals* als „Gesamtkunstwerk“ betrachten wollen würde, so ist sie dafür im Konzept zu durchdacht und zu sehr auf Wirkung bedacht, auf die Manipulation des subjektiven Erlebens. Sie ist die Dienstmagd des Marketings, dient dem Verkauf von Produkten. Es ist eine gefällige Ästhetik ohne Brüche, glatt, perfekt – Resonanz aber, so Rosa „[...] entsteht niemals dort, wo alles „reine Harmonie“, und auch nicht aus der Abwesenheit von Entfremdung, sondern sie ist vielmehr gerade umgekehrt das Aufblitzen der Hoffnung auf Anverwandlung und Antwort in einer schweigenden Welt.“<sup>318</sup>

---

315 Rosa (2016), 472.

316 Ebd., 482.

317 Vgl. ebd., 319.

318 Ebd., 321.

Im folgenden Abschnitt nun soll der Versuch unternommen werden, die in den vorhergehenden Kapiteln angesichts des Materials herausgearbeiteten Aspekte aus einer religionswissenschaftlichen Perspektive in einen größeren Kontext einzuordnen.

## 5. „*Rituals has a definite spiritual side.*“ – Versuch einer religionswissenschaftlichen Verortung des Unternehmens *Rituals Cosmetics*

### 5.1 Zum Begriff der Spiritualität

Wie aus dem Kapitel 4.3 hervorgeht ist *Rituals* weltanschaulich niederschwellig konzipiert, um einen möglichst hohen Grad der Offenheit gegenüber potentiellen Kunden jedwedem kulturellen oder religiösen beziehungsweise spirituellen Hintergrunds zu erzielen – das Unternehmen selbst spricht von seiner „spirituellen Seite/Dimension“ („spiritual side“), wählt aber gleichzeitig Strategien der Distanzierung<sup>319</sup> oder sogar der impliziten Abwertung<sup>320</sup>, wenn es hinsichtlich der Vermarktung nützlich zu sein scheint.

Wie lässt sich dieser Bezug zur Spiritualität also verstehen? Der Begriff „Spiritualität“ verfügt über keine einheitliche Definition und weist eine Vielfalt an Bedeutungen auf; von sehr weiten bis inhaltlich speziellen Auffassungen.<sup>321</sup> Im alltäglichen Sprachgebrauch avanciert er jedoch immer mehr zum Synonym für die Szene neuer Religiosität (auch unsichtbare Religion, New Age, kultisches Milieu, Esoterik oder holistisches Milieu genannt), eine wachsende Szene, die immer mehr gesellschaftliche Anerkennung findet. Im Hinblick auf die Geschichte sowie die Bedeutung des Begriffs in gegenwärtigen Religionen stellt dies fraglos eine starke Verengung dar.<sup>322</sup> Für diese gibt es nach Baier im Wesentlichen drei Gründe: Zum einen werde der Begriff „Spiritualität“ im neureligiösen Feld selbst als Sammelbegriff gebraucht, um auf die verschiedenen Formen von religiöser Praxis im selbigen zu referieren. Dies wiederum wirke zurück auf die Verwendung des Begriffs in der breiten Öffentlichkeit.<sup>323</sup> Zum anderen lasse sich von dem Terminus, wie Christoph Bochinger in „»New Age« und moderne Religion“ aufgezeigt habe, auch eine Linie zu einer angelsächsischen Bedeutungstradition ziehen, die wohl aus dem Spiritualismus in das

319 Siehe hierzu Kapitel 4.3.

320 Siehe hierzu 6.2.3.

321 Vgl. Köpf (2020).

322 Vgl. Baier (2006), 23.

323 Vgl. ebd.

alternativ-religiöse Feld des 19. Jahrhunderts trat, auf das sich wiederum das gegenwärtige neureligiöse Milieu zurückführen lasse.<sup>324</sup> Darüber hinaus versteht man unter Spiritualität bereits im traditionell-christlichen Bereich die gelebte Form der Religion einzelner Gläubiger. Auch dies lege, so Baier, die Verwendung des Begriffs für individuell geprägte Religiosität außerhalb institutionalisierter und organisierter Traditionen nahe. Als Ethnokategorie und wissenschaftlicher Terminus dürfe der Spiritualitätsbegriff aber nicht darauf reduziert werden.<sup>325</sup>

Dennoch: Der Begriff der Spiritualität ist populär und längst im Alltagsgebrauch angekommen, wo er mittlerweile dem Religionsbegriff Konkurrenz zu machen<sup>326</sup> und diesem inhaltlich sogar diametral gegenüber gestellt zu werden scheint. Spiritualität wird dabei als positiv wahrgenommen, als „modern, offen, erfahrungsorientiert und authentisch – Religion hingegen als rückständig, einengend, formal und dogmatisch“<sup>327</sup>. Die Popularität und anziehende Strahlkraft eines Begriffes, der so positiv besetzt ist, macht ihn auch interessant im Kontext der Vermarktung. Ulrike Popp-Baier spricht in diesem Zusammenhang von einer „Rhetorik der Spiritualität“<sup>328</sup>, andere vom Terminus „Spiritualität“ als modisches Label, das der Werbung für und Vermarktung von Produkten dient.<sup>329</sup> So konstatieren David Voas und Steve Bruce, die in ihrem Verständnis von Spiritualität dem Konzept von Heelas und Woodhead folgen,<sup>330</sup> etwa:

[...] this view of the self as sacred is not always distinguishable from conventionally modern view of the self as precious and self-determining. The spiritual is being hollowed out; the label may be used to flatter anything from earnest introspection to beauty treatments, martial arts to support groups, complementary medicine to palm reading.<sup>331</sup>

Religiöse Sinnstiftung folgt in einer modernen Welt unter den Bedingungen der Multioptionalität den Gesetzen von Angebot und Nachfrage.<sup>332</sup> „Die Aufmerksamkeit einer individualisierten Kundschaft zu erlangen, verlangt“, so Markus Hero, „die 'religiöse Produktion' für die aktuellen und persönlichen Bedürfnisse [...]

---

324 Siehe hierzu weiterführend Bochinger, Christoph: »New Age« und moderne Religion. Religionswissenschaftliche Analyse. Kaiser: Gütersloh 1994 [Diss., München 1992/93].

325 Vgl. Baier (2006), 23.

326 Vgl. Tretina (2016), 5.

327 Heller (2014), 49.

328 „There is some evidence of a trend toward using a rhetoric of spirituality in various mass media and in the context of (religious) organizations trying to improve advertising for the products they offer.“

Popp-Baier (2019), 61.

329 Vgl. Berghuijs, Pieper und Bakker (2013), 16.

330 Vgl. Bruce und Voas (2007), 43f.

331 Ebd.

332 Vgl. u.a. Hero (2010), 121.

anschlussfähig zu halten.<sup>333</sup> Auch wenn *Rituals Cosmetics* sich innerhalb einer beschleunigten Welt mit ihren tempoinduzierten Problemen in gewisser Weise als „Heilsanbieter“ inszeniert und am Markt in Stellung bringt, so ist das Unternehmen dennoch außerhalb des religiösen Feldes beheimatet und nicht als Player des religiösen (Dienstleistungs-)markts<sup>334</sup> zu begreifen. Vielmehr handelt es sich um ein gewinnorientiertes Unternehmen, das Home-Spa Produkte für die alltägliche Körperpflege vermarktet, und dabei mit dem Bezug zur Spiritualität einen Trend aufgreift, um sich als Marke attraktiv zu machen.<sup>335</sup> Wie aber lässt sich dieser Bezug, die „spirituelle Seite“ des Unternehmens, verstehen, will man diese inhaltlich ernst nehmen und nicht lediglich als eine Marketingstrategie identifizieren? Welche Form von Spiritualität liegt hier vor?

## 5.2 „Turning East for ancient-wisdom and tradition“ – *Rituals* als Teil des holistischen Milieus?

Wellness an sich wird immer wieder im Feld neuer Religiosität angesiedelt<sup>336</sup>, auf das, wie eingangs ausgeführt, häufig mit dem Begriff „Spiritualität“ referiert wird – als „neue Gestalt körperfixierter Religiosität hochgradig individualisierter Individuen“<sup>337</sup> jenseits von jeder Institutionalisierung. Moderne Religiosität als „erlebnishaft Individualisierung“<sup>338</sup> zeigt sich neben „der Eventkultur als Sehnsucht nach der bedeutungsvollen Zeit [...] in Wellness als Sehnsucht nach dem Ort der Kraft“<sup>339</sup>. Der Begriff des Events wird hier verwendet im Sinne des besonderen Ereignisses, das zwar nicht den Charakter eines Festes hat, aber innerhalb und gleichzeitig außerhalb des Alltäglichen liegt, rituell gestaltet und begangen wird. Als solches verspricht es „die Erfüllung der Sehnsucht nach Alltagsüberschreitungen in nicht-alltäglicher Raum-, Zeit- und Körpererfahrung. [...] [Seine] Funktion liegt in der Affirmation zur Welt und

---

333 Hero (2010), 121.

334 Anm.: Zur Entwicklung des religiösen Dienstleistungsmarktes und seiner Mechanismen siehe in diesem Zusammenhang ebd., insbesondere 134ff.

335 Anm.: Hier wird dezidiert keine Aussage getroffen über jene, die für das Unternehmen arbeiten; weder über deren religiöse beziehungsweise spirituelle Überzeugungen oder deren Weltanschauungen, noch über individuelle Intentionen. Der Fokus der Analyse richtet sich ausschließlich auf die Marke *Rituals* und deren Repräsentation nach außen.

336 Premig (2009), 12.

337 Jäger und Quarch (2004), 10.

338 Gutmann und Gutwald (2005), 9.

339 Ebd.

individuell in der körperlichen Erfahrung von Anwesenheit und Resonanz.<sup>340</sup>

Ein ganzheitliches Menschenbild, Wellness, der Bezug zum Fernen Osten, Körpertechniken wie Yoga, Rezepte für gesunde Ernährung, Meditation beziehungsweise Mindfulness etc. – Aspekte, die sich in der bisherigen Analyse bereits herauskristallisiert haben und a priori für den Versuch einer Einordnung in das Feld neuer Religiosität oder das holistische Milieu<sup>341</sup> sprechen. Auch wenn es sich bei *Rituals Cosmetics*, wie bereits ausgeführt, nicht um einen Anbieter des religiösen Bereiches handelt, so soll im Folgenden doch anhand zentraler Grundüberzeugungen und Merkmale des holistischen Milieus versucht werden, Übereinstimmungen und Differenzen herauszuarbeiten, um die sogenannte „spirituelle Dimension“ zu konturieren und inhaltliche Klarheit zu gewinnen. Es gibt eine Vielzahl an Arbeiten und theoretischen Entwürfen, die sich der Szene neuer Religiosität widmen, die deren historische Wurzeln zu eruieren und sie hinsichtlich ihres Spektrums sowie ihrer Charakteristik zu definieren suchen.<sup>342</sup> Den Kontext der Vermarktung miteinbeziehend, soll Markus Heros institutionstheoretische Analyse neuer Religiosität im Rahmen dieser Betrachtung der „spirituellen Seite“ von *Rituals Cosmetics* den Ausgangspunkt bilden.<sup>343</sup> Er konstatiert, dass angesichts der „variierenden innerweltlichen Erlösungsbedürfniss[e] [...] religiöse Semantiken gefragt [sind], die einen hohen Anteil selbstreferentieller, an der subjektiven Bedürfnislage ausgerichtete Deutungsmuster

340 Gutmann und Gutwald (2005), 9.

341 Anm.: Die Verwendung des Begriffs „holistisches Milieu“ im Sinne von Paul Heelas für die Gesamtheit der alternativen therapeutischen und spirituellen Aktivitäten und die sozialen Kreise, in denen diese ausgeübt werden, bietet, wie Franz Höllinger und Thomas Tripold herausstreichen, in der Analyse einige Vorteile: Vgl. Höllinger und Tripold (2012), 12.

„Die Begriffe Esoterik und Spiritualität haben unseres Erachtens ähnlich wie der Begriff »New Age« den Nachteil, dass viele Menschen, die alternative Praktiken wie etwa Shiatsu oder Tai Chi ausüben, die Etikettierung dieser Praktiken als esoterisch oder spirituell ablehnen. Der Begriff holistisch bzw. ganzheitlich wird hingegen in nahezu allen Teilbereichen dieses Milieus in wörtlicher oder umschriebener Form zur Charakterisierung der jeweiligen Praktik bzw. Therapie verwendet.“ Ebd.

342 Anm.: Eine Auswahl an wissenschaftlicher Arbeiten, in denen das holistische Milieu differenziert beschrieben und im Kontext mit der gesamtgesellschaftlichen Entwicklung analysiert wird:

Die wissenssoziologische Studie „Die soziale Konstruktion okkultur Wirklichkeit“ von Horst Stenger (1993), die religionswissenschaftlichen und ideengeschichtlichen Untersuchungen „»New Age« und moderne Religion“ von Christoph Bochinger (1994) und „New Age Religion and Western Culture“ von Wouter Hanegraaff (1996), sowie die soziologischen Analysen von Paul Heelas („The New Age-Movement“ 1996, „Spiritualities of Life“ 2008). Vgl. Höllinger und Tripold (2012), 13.

Anm.: Für eine Diskussion des Spektrums wissenschaftlicher Analysen zum holistischen Milieu siehe ebd., 12ff.

343 Anm.: Hero geht von dyadischen Beziehungen zwischen den „religiös Virtuosen“ und den „Adepten“ aus. Eine vergleichbare Konstellation gibt es bei *Rituals* nicht und das Unternehmen ist auch nicht Teil der „Netzwerkstruktur des holistischen Milieus“, wie sie etwa Franz Höllinger und Thomas Tripold beschreiben. Vgl. Höllinger und Tripold (2012), 29.

Vgl. auch Kapitel 3.3.5 in Hero (2010).

enthalten.<sup>344</sup> Diese Fokussierung auf die individuellen Sinnstiftungsinteressen seitens der Anbieter schlage sich auf der semantischen Ebene in Anthropozentrismus, Diesseitsorientierung, Individualismus und Erlebnisorientierung nieder,<sup>345</sup> an anderer Stelle nennt er außerdem im Kontext Psychologisierung und Therapeutisierung von Religion die religiöse Wiederentdeckung des Körpers.<sup>346</sup>

*Rituals* bietet keine wie auch immer geartete Vorstellung des Göttlichen. Ganz im Sinne der weltanschaulichen Offenheit findet sich zwar auch kein Hinweis, dass *Rituals* den Menschen in spiritueller Hinsicht zum „potentiell Göttlichen“ erheben würde,<sup>347</sup> zentral aber ist der Gedanke der individuellen Selbstoptimierung, wie sich im Abschnitt 6 noch zeigen wird.<sup>348</sup> Insofern lässt sich das von Hero genannte Merkmal des Anthropozentrismus erkennen: Innerhalb anthropozentrischer Heilsvorstellungen, könne der einzelne Mensch selbst Heilsträger sein, er besitze die Fähigkeit zur Vervollkommnung und die Heilsgewissheit sei Ergebnis menschlichen Tuns.<sup>349</sup> Hero bemerkt hierzu:

Weil die Idee der Vollkommenheit des Einzelnen angesichts der realen Unvollkommenheit des menschlichen Wesens permanent in ihre Grenzen verwiesen wird, benötigt das reale Ich eine transzendente Unterstützung von außen, die im wesentlichen durch eine identifikatorische Verschmelzung mit einem „fantasierten Ideal“ herbeigeführt wird. Erst über die Identifikation mit dem „eigentlichen Wesen“ oder dem „höheren Selbst“ wird [...] die Vervollkommnung seiner Persönlichkeit in Aussicht gestellt.<sup>350</sup>

Das Ideal der Welt von *Rituals* lautet „the best version of yourself“<sup>351</sup>, bei den „einschlägigen spirituellen Techniken“<sup>352</sup>, die den Weg dorthin öffnen, handelt es sich in diesem Fall etwa um Yoga, vor allem aber um Mindfulness. Neben den Inhalten neopaganer Spiritualität, die in den 1980er-Jahren an Einfluss gewann, sind es vor allem fernöstliche Traditionen unterschiedlicher historischer und geographischer Provenienz, die in der neureligiösen Szene, im holistischen Milieu rezipiert werden.<sup>353</sup> In der

---

344 Hero (2010), 125f.

345 Vgl. ebd., 121.

346 Vgl. Hero (2016), 614f.

347 Anm.: Allerdings lässt sich natürlich die Frage stellen, was theoretisch am Ende des Strebens nach Selbstoptimierung, das im Kapitel noch ausführlich behandelt werden wird, steht.

348 Anm.: Dieses Kapitel bezieht Ergebnisse aus dem folgenden Abschnitt 6 mit ein.

349 Vgl. Hero (2010), 121.

350 Ebd., 122.

351 Siehe hierzu Abschnitt 6.

352 Hero (2010), 122.

353 Vgl. ebd., 123.

Siehe hierzu weiterführend auch Kapitel 5 „Easternization?“ in: Partridge (2004).

Philosophie von *Rituals* findet sich explizit eine Gegenüberstellung der modernen westlichen Welt und der „Weisheit Asiens“, wo Traditionen noch respektiert werden würden und Rituale ihren festen Platz im Leben hätten:

- 21 we find *our inspiration*
- 22 in *Asian* culture and beyond
- 23 we adopt *ancient traditions and customs*
- 24 embrace *their age-old wisdom*
- 25 and translate *this for modern day life*<sup>354</sup>

„We adopt, we embrace and we translate“ - so formuliert es *Rituals* in Bezug auf Aneignung der Inhalte.<sup>355</sup> „Die 'Innovation'“, so Hero, „lieg[e] dabei im *modus operandi*, in der besonderen Anpassung traditionaler [sic] Heilsideen an die organisatorischen Anforderungen moderner Heilsvermittlung“<sup>356</sup>; das heißt, in der Anpassung an das adressierte Individuum und seine Bedürfnisse.<sup>357</sup> In diesem Zusammenhang nennt er den Reinkarnationsglauben, der sich zu einer „Idee der unendlichen Vervollkommnung des Einzelnen“<sup>358</sup> entwickelt habe. Die Anpassung an individuelle Bedürfnisse zeigt sich bei *Rituals* insbesondere in der Konzeption von Achtsamkeit beziehungsweise Mindfulness<sup>359</sup> und auch Hero nennt die Meditationsbewegungen<sup>360</sup> als Paradebeispiel für die Anpassung fernöstlicher Ideen. Der Glaube an Reinkarnation spielt bei *Rituals* jedoch keine Rolle, die Selbstoptimierung ist rein diesseitig orientiert – bei dieser wiederum stehen nicht Selbsterkenntnis und Individuierung im Mittelpunkt<sup>361</sup> sondern vielmehr das Ziel, glücklich und erfolgreich

---

Wobei er zum Schluss kommt: „Rather, what we are witnessing in the West is not a general process of Easternization, but rather the emergence of Neo-Romanticism, an aspect of which is mystification, partly characterized by the turn east. This, again, can be understood in terms of occulture.“ Ebd., 89.

354 Siehe V<sub>1</sub>.

355 Anm.: Franz Höllinger und Thomas Tripold nennen als ein Merkmal holistischer Spiritualität den Synkretismus beziehungsweise den Perennialismus: „Im holistischen Milieu werden Glaubensvorstellungen, spirituelle Techniken und Heilmethoden aus allen Kulturkreisen der Erde aufgegriffen. Hierbei werden die Praktiken und ihr weltanschaulich-religiöser Hintergrund so modifiziert und uminterpretiert, dass sie mit dem kognitiven Verständnishorizont und den Bedürfnissen moderner westlicher Menschen kompatibel sind. Vielfach werden die traditionellen Praktiken auch mit modernen, westlichen Psychotechniken kombiniert.“ In: Höllinger und Tripold (2012), 28.

356 Hero (2010), 123.

357 Vgl. ebd.

358 Ebd., 124.

359 Siehe Kapitel 4.3, 5.3, 6.1 und 6.2.2.

360 Anm.: Diese Analyse bezieht sich im Kapitel 4.3 und 5.3 einerseits auf Jeff Wilsons Arbeit „Mindful America. The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture“, im Kapitel 6.1 andererseits auf Ronald E. Purses „McMindfulness. How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality“.

361 Vgl. Hero (2010), 124.

zu sein und werden.<sup>362</sup> Mit der Diesseitsorientierung nennt Hero einen weiteren Aspekt neuer Religiosität:

Die neuen Heilsbotschaften richten sich auf ein persönliches Wohlbefinden, eine erhöhte Lebenszufriedenheit und eine verbesserte Lebenstüchtigkeit. Zur bestimmenden Orientierungsmacht für die neue Religiosität wird mit anderen Worten eine Immanenz, die ihr Augenmerk vorrangig auf die Kontingenzen des Alltagslebens richtet und die Fragen nach den sogenannten „letzten Dingen“ weitestgehend ausklammert. Die Wendung ins „Diesseits“ bedeutet, dass sich die Sinnhaftigkeit religiöser Vorstellungen an subjektiven, biographischen Erfordernissen zu messen hat.<sup>363</sup>

Auch dieser Fokus auf das Diesseits sowie die damit verbundene pragmatische Orientierung und die „religiöse Sakralisierung des Alltags“<sup>364</sup> lässt sich bei *Rituals* zweifellos finden. Im Kontext der Diesseitsorientierung gewinnt auch der Körper an Bedeutung – und mit ihm eine „Semantik der »Ganzheitlichkeit«“<sup>365</sup> –, „ist er es doch“, so Hero, „an dem sich die Friktionen des modernen Alltags am deutlichsten niederschlagen und ablesen lassen.“<sup>366</sup> Praktiken, die auf psychische und physische Heilung abzielen<sup>367</sup> sind bei *Rituals* allerdings insofern relevant, als sie, bezogen auf Körper und Seele, innere Balance und Entspannung herbeiführen sollen – der Begriff der Heilung als solcher spielt keine Rolle; „well-being“ ist das vordergründige Ziel, im Rahmen einer tiefergehenden Analyse, wie sie im Abschnitt 6 dieser Arbeit geleistet werden wird, entpuppen sich die körperorientierten Wellness-Praktiken jedoch sukzessive als Techniken, die den Körper gefügig und funktional machen sollen.

Als drittes Charakteristikum führt Markus Hero den Individualismus an, wobei er vom Imperativ der neureligiösen Szene spricht, das Heil in den Ressourcen der eigenen Persönlichkeit zu suchen.<sup>368</sup> Denn „[d]ie Vorstellung eines jenseits aller göttlichen Erlösungsgnaden selbst zur Vervollkommnung fähigen Menschen geh[e] implizit mit einem Normativismus einher, der die „Sorge um das Selbst“ zur individuellen Pflicht und zur universellen Norm erheb[e]“<sup>369</sup> Dieser Punkt wurde bereits im Zusammenhang mit Nicky Clinchs *self-care*-Konzept deutlich und Mindfulness als Technik, um

---

362 Siehe Abschnitt 6.

363 Hero (2010), 125.

364 Ebd., 125.

365 Hero (2016), 614.

366 Hero (2010), 126.

367 Vgl. ebd.

368 Vgl. ebd., 127.

369 Ebd.

eigenverantwortlich konstruktiv mit Stress umzugehen, wird im Kapitel 6.1 noch Beachtung finden und kritisch beleuchtet werden.

Das vierte und letzte Merkmal nach Hero ist das der Erlebnisorientierung. Im Kapitel 4.2 wurde die sogenannte „slow shopping experience“ bereits unter diesem Gesichtspunkt analysiert, wobei auch der hohe Stellenwert des sinnlichen Erlebens bei *Rituals* offenkundig geworden ist. Hero weist zudem darauf hin, dass „für den Erfolg neureligiöser Sinnstiftungsofferten“<sup>370</sup> deren Wirkung von besonderer Bedeutung ist<sup>371</sup> – auch dies lässt sich bei *Rituals* finden, etwa in der Beschreibung der Inhaltsstoffe der Produkte,<sup>372</sup> besonders aber in Anführung der mannigfaltigen positiven Wirkungsweisen von Mediation beziehungsweise Mindfulness auf das individuelle Leben.<sup>373</sup>

Es konnte gezeigt werden, dass die „spirituelle Seite“ von *Rituals Cosmetics*, die durch das Bemühen, am Markt für potentielle Kunden interessant und anschlussfähig zu sein determiniert ist, alle vier Merkmale (Anthropozentrismus, Diesseitsorientierung, Individualismus und Erlebnisorientierung) aufweist, die Markus Hero in seiner institutionstheoretischen Analyse neuer Religiosität beschreibt.

Um nun aber auch die Differenzen gegenüber dem holistischen Milieu deutlicher sichtbar zu machen, soll Franz Höllingers und Thomas Tripolds Analyse „Ganzheitliches Leben. Das holistische Milieu zwischen neuer Spiritualität und postmoderner Wellness-Kultur.“ herangezogen werden. Diese nennen für das soziologische Verständnis des holistischen Milieus zunächst vier Aspekte: So handle es sich beim holistischen Milieu erstens um eine neue Form von Religiosität,<sup>374</sup> die sich „sowohl hinsichtlich des religiösen Weltbilds als auch bezüglich der Art und Weise, wie Religiosität gelebt wird, in fundamentaler Weise von der bislang im Bereich der westlichen Welt dominierenden christlich-kirchlichen Religion unterscheidet.“<sup>375</sup> In

---

370 Hero (2010), 130.

371 Vgl. ebd.

372 Siehe hierzu Kapitel 3.3.4.

373 Anm.: Hero nennt in diesem Zusammenhang gerade auch die Meditationspraxis, die häufig unter Bezugnahme auf verifizierbare Erfahrung, seien sie bewusstseinsweiternder oder gesundheitsfördernder Art, beworben werde. Vgl. Hero (2010), 130.

374 Anm.: Allerdings weisen sie explizit darauf hin, dass es – angesichts der Tatsache, dass ein großer Teil der holistischen Praktiken (wie Therapien, alternative Gesundheitspraktiken und Entspannungsübungen) ohne religiösen Bezug ist – von einigen Autoren in Frage gestellt wird, ob man das holistische Milieu insgesamt als religiöses Phänomen begreifen könne. Vgl. Höllinger und Tripold (2012), 15.

Ein Beispiel hierfür wären die im Rahmen dieser Arbeit bereits zitierten Autoren David Voas und Steve Bruce.

375 Höllinger und Tripold (2012), 15.

diesem Kontext zeigt sich zwischen *Rituals* und dem holistischen Milieu eine erste auffallende Differenz. Während der systemimmanenten Philosophie des Unternehmens, wie im Abschnitt 6 noch deutlich werden wird, die Werte einer beschleunigten Welt zu Grunde liegen, stehen laut Höllinger und Tripold im Mittelpunkt der Religiosität des holistischen Milieus

nicht die Orientierung an vorgegebenen Routinen und Doktrinen, sondern die selbstbestimmte Suche nach religiösen Ausdrucksformen, die es einem ermöglichen, das eigene, »höhere Selbst« zu entfalten. Nach Charles Taylors epochaler Studie »Quellen des Selbst« (1996) entspricht diese Sozialform der Religiosität der neuzeitlichen Entwicklung der menschlichen Identität in Richtung Reflexivität, Authentizität und Expressivität.<sup>376</sup>

Bemerkenswert ist zudem, dass gerade die Authentizität, die im holistischen Milieu ein zentrales Ideal darstellt,<sup>377</sup> bei *Rituals* völlig irrelevant ist; ein Aspekt der im Zug des Abschnitts 6 sinnfällig werden wird. Was die spirituellen Grundüberzeugungen anbelangt, findet sich der Holismus bei *Rituals*, im Sinne der weltanschaulichen Offenheit, in auf die Ganzheitlichkeit, das heißt, auf die Einheit von Körper und Seele, reduzierter Form – von „universeller Verbundenheit“, „Lebensenergie“, „universellem Bewusstsein“ oder ähnlichen Vorstellungen und Begriffen findet sich keine Spur. Der Reinkarnationsglaube,<sup>378</sup> wie bereits bei Hero angemerkt, spielt keine Rolle und „[d]ie Entwicklung einer authentischen Persönlichkeit und eines höheren Bewusstseins“<sup>379</sup> als zentrales Ziel des holistischen Milieus weicht einem Streben nach Selbstoptimierung.

*Rituals Cosmetics* als systemimmanentes gewinnorientiertes Unternehmen bietet keine Gegenkultur – neben der neuen Form von Religiosität der zweite Aspekt, den Höllinger und Tripold in Bezug auf das holistische Milieu nennen: Die These, es bestehe weiterhin eine gewisse Affinität zu gesellschaftskritischen Orientierungen und alternativen Lebensformen, die sich auf die Wurzeln in der Protest- und Gegenkultur der 1960er und 1970er Jahre zurückführen ließen.<sup>380</sup> Differenziert weisen sie jedoch auch auf die gegenläufige Entwicklung hin, die in Bezug auf *Rituals* eher relevant ist.

Der Großteil dieser antibürgerlichen, antikapitalistischen und antimodernistischen Modelle und Experimente wurde nach einigen Jahren oder allenfalls nach ein bis zwei Jahrzehnten

---

376 Höllinger und Tripold (2012), 15.

377 Siehe hierzu etwa Kapitel 2.1 „Die Individualisierung der Religiosität und das Ideal der Authentizität“ in ebd., 37-43.

378 Vgl. ebd., 26.

379 Ebd.

380 Vgl. ebd., 16.

wieder aufgegeben. Zugleich wurden die neuen Formen der Spiritualität und die alternativen Gesundheits- und Selbsthilfepraktiken nach und nach vom konventionellen Buch- und Medienmarkt entdeckt und in »normalen« therapeutischen Institutionen und Erwachsenenbildungseinrichtungen auf kommerzieller Basis angeboten. Holistische Methoden werden heute auch bei Managementtrainings eingesetzt, um die Leistungsfähigkeit von Managern und höheren Angestellten zu verbessern.<sup>381</sup>

Im holistischen Milieu bestehe laut Höllinger und Tripold „eine Affinität zu mystischen Formen der Religiosität [...] [mit der] Tendenz, sich den Zwängen der Leistungsgesellschaft zu entziehen oder sich zumindest nicht allzu sehr von diesen Zwängen vereinnahmen zu lassen[...]“<sup>382</sup>, sie räumen aber ein, dass es auch „zahlreiche New-Age-Gurus und Therapeuten, die holistische Praktiken – insbesondere die Psychotechniken des Positiven Denkens – in den Dienst des Strebens nach Erfolg, Produktivitätssteigerung und Reichtum stellen“<sup>383</sup> gäbe.

Der dritte Aspekt, die Psychologisierung der Spiritualität, wiederum kommt den Bemühungen des Unternehmens um weltanschauliche Offenheit sehr entgegen – im Folgenden Kapitel wird darauf im Zusammenhang mit Mindfulness noch näher eingegangen werden.

Das holistische Milieu sei viertens Ausdruck des postmodernen Lebensstils, der sich einerseits durch „das Streben nach Autonomie, Authentizität, Expressivität, Reflexivität, Toleranz, Flexibilität und Spontanität“<sup>384</sup>, andererseits durch kritisch betrachtete Phänomene wie „eine Tendenz zur Unverbindlichkeit, zum laissez-faire und zur moralischen Beliebigkeit, zur ständigen Suche nach Erlebnissen und Highlights, zum Konsumismus und Narzissmus“<sup>385</sup> auszeichne. Weder das eine noch das andere Extrem, das Höllinger und Tripold hier aus den Studien extrahiert haben, lässt sich in dieser Form auf *Rituals* übertragen – der vom Unternehmen postulierte Lifestyle wird im Abschnitt 6 noch in den Blick genommen.

In jedem Fall ist hierbei nicht der Wunsch zentral, „sich vom Leistungsdruck und den sozialen Zwängen einer konventionellen Berufstätigkeit zu befreien, um sich ganz den eigenen Interessen [...] und einer beschaulicheren, spirituellen Lebensweise

---

381 Vgl. Höllinger und Tripold (2012), 16.

382 Ebd., 280.

383 Ebd.

384 Ebd., 17.

385 Ebd.

widmen zu können<sup>386</sup>, wie es Höllinger und Tripold, die wie bereits ausgeführt, den Standpunkt vertreten, dass der Kernbereich des holistischen Milieus stärker gegenkulturell geprägt sei, in Bezug auf diesen formulieren. Ob dies in Bezug auf das holistische Milieu stimmt, oder die gegenläufige Meinung der Mehrheit der Sozialwissenschaftler, die konstatieren, dass „von den ehemaligen gegenkulturellen Zielen und Idealen nur mehr sehr wenig oder gar nichts übriggeblieben“<sup>387</sup> sei, es gehe „ausschließlich um die Verbesserung des individuellen Wohlbefindens“<sup>388</sup>, wird im Rahmen dieser Arbeit nicht geklärt werden und ist hinsichtlich der Fragestellung irrelevant. Entscheidend in der Analyse von *Rituals* ist lediglich, dass hier vor einem Hintergrund der Selbstoptimierung<sup>389</sup> das Individuum und sein Streben nach ganzheitlichem Wohlbefinden (well-being) im Zentrum steht; wobei im Angesicht der Produkte für Körperpflege zunächst der Wellness-Gedanke den Kern der Unternehmensphilosophie zu bestimmen scheint, bei näherer Betrachtung<sup>390</sup> wird dieser aber vom dominanten Streben nach Selbstoptimierung verdrängt.<sup>391</sup>

In Form von Kollektionen wie dem „Ritual of Dao“ oder dem „Ritual of Ayurveda“ werden unterschiedliche östliche Traditionen ohne tiefergehende inhaltliche Auseinandersetzung schlagwortartig anzitiert – über die Hinwendung zum Moment, zum Hier und Jetzt und die Botschaft „Slow down, be mindful!“ lässt sich innerhalb des Konzepts als roter Faden aber ausschließlich das Prinzip der Achtsamkeit ausmachen, das nun als spiritueller Kern einer Unternehmensphilosophie, die der Vermarktung von Produkten dient, eine nähere Betrachtung erfahren soll.

---

386 Höllinger und Tripold (2012), 281.

387 Ebd.

388 Ebd.

389 Siehe Abschnitt 6.

390 Siehe ebd.

391 Anm.: Es sei in diesem Zusammenhang weiterführend auf Christopher Partridges Aufsatz „Wellbeing: subjectivization, the holistic milieu and healthcare“ verwiesen. Kapitel 1 in Partridge (2005).

### 5.3 „Slow down, be mindful!“ – Die Mindfulness-Bewegung und vermarktete Achtsamkeit

„Slow down, be mindful!“ lautet also die zentrale Botschaft der Marke *Rituals* an den an Ganzheitlichkeit interessierten potentiellen Kunden, der in einer beschleunigten Welt unter Stress leidet, der Entspannung bedarf, nach well-being strebt oder etwa auch nach mehr Sinn sucht. Raymond Cloosterman, Gründer und CEO von *Rituals*, entdeckte allerdings nicht zuerst Achtsamkeit beziehungsweise Mindfulness für sich, erkannte dieses Konzept als wertvoll und beschloss es bekannter zu machen, sondern machte sich dezidiert auf die Suche nach neuen Markenkonzepten. Im Video „History of *Rituals* – Inside *Rituals*“ erzählt er selbst folgendes:

*Rituals* was founded in the late 1990s. I worked at Unilever and I was asked to find new branding concepts. I decided to explore inspiring places and visit inspiring people to find new ideas. I went to big cities, New York, London, Paris and visited trendsetters, research centers, and beautiful locations. I found this so exciting, I decided to quit my job and start *Rituals*.<sup>392</sup>

Das heißt, am Beginn des Unternehmens *Rituals Cosmetics* stand die Suche nach Konzepten, die für potentielle Kunden interessant sein könnten, und damit ein klares unternehmerisches Interesse, das das Konzept Mindfulness für sich fruchtbar gemacht hat. Die historische Beziehung beziehungsweise das Verhältnis von Mindfulness und Buddhismus sowie die Varianten und Entwicklungen des Konzepts innerhalb der buddhistischen Traditionen näher zu beleuchten, würde hier zu weit führen. Zudem ist das Konzept, wie es dem Kunden präsentiert wird, in Bezug auf die Unternehmensphilosophie auffallend wenig ausdifferenziert und innerhalb des Online-Magazins nicht einheitlich, sodass ein Versuch der Einordnung wie Vergleichs oder das Ziehen von Verbindungslinien nicht sinnvoll erscheint. Entscheidend für den Kontext dieser Analyse ist vielmehr die Frage, wie ein Element einer religiösen Tradition so anpassungsfähig und anziehend werden konnte, um nun unter dem Label „Mindfulness“ verschiedenste Produkte vermarkten zu können – im Falle von *Rituals*: eine ganze Palette an Home-Spa- und Körperpflege-Produkten. Mindfulness ist heute allgegenwärtig:

We now have advocates for and practitioners of mindful eating, mindful sex, mindful parenting, mindfulness at work, mindful sports, mindful divorce lawyers, mindful-based

---

392 Siehe V<sub>2</sub>.

stress reduction, mindfulness-based addiction recovery, and on and on. Recent years have been seen best-selling books on mindfulness by members of Congress, Google engineers and psychotherapists, and articles on mindfulness in Christian and Jewish magazines. Mindfulness is being taught in the public schools, the hospitals, and now even to the military. Today mindfulness is touted as a cutting edge technique said to provide everything from financial success to mind-blowing female orgasms.<sup>393</sup>

So Jeff Wilson in seiner Arbeit „Mindful America. The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture.“, die im Folgenden herangezogen werden soll, um sich der eingangs gestellten Frage anzunähern. Von unterschiedlichsten Personen und Institutionen vertreten verspricht Mindfulness in diversen Kontexten Optimierung einzelner Bereiche des Lebens, mithin eine Bereicherung für die Gesellschaft, mindestens aber für das Individuum zu sein. Wilson konzentriert sich nun auf verschiedenste Prozesse der Anpassung, die es möglich machen, dass ein Element aus einer anderen Zeit (vormodern), Kultur (Asien) und Religion (Buddhismus) für die weit verbreitete Anwendung und Nutzung in der gegenwärtigen Gesellschaft verfügbar wird.<sup>394</sup> Aktuell werde es zwar immer schwieriger, überhaupt signifikante religiöse Phänomene zu finden, die nicht in bestimmter Hinsicht transnational seien, die Mindfulness-Bewegung aber sei in ihrem Wirkungsbereich tatsächlich auffallend international.<sup>395</sup> Wilsons Fokus liegt, wie der Titel der Studie bereits zeigt, auf Amerika, gleichwohl ließen sich die Prozesse der Anpassung, die er herausarbeitet, aus diesem Grund nach eigener Aussage auch in Europa, Asien, Kanada, Australien und anderen Orten wiederfinden; seine Intention sei, ein theoretisches Modell zu bieten, um die Ausformungen der Mindfulness-Bewegung als internationales Phänomen besser zu verstehen.<sup>396</sup>

Mit dem Begriff der Mindfulness-Bewegung<sup>397</sup> referiert er auf eine weit verbreitete und wachsende Gruppe von Menschen, die Techniken der Achtsamkeit anwendet, und insbesondere jene Personen, die eben diese Techniken fördern und bewerben. Techniken, die in ihrem Ursprung aus der buddhistisch geprägten Kultur Asiens

---

393 Wilson (2014), 3.

394 Vgl. ebd.

395 Vgl. ebd., 6.

396 Vgl. ebd., 8.

397 Anm.: origin. „mindfulness movement“. Der Terminus „Mindfulness“ wird im Rahmen dieser Analyse beibehalten, anstatt ihn durch „Achtsamkeit“ zu ersetzen – einerseits aus theoretischen Gründen, findet er doch im Sinne Wilsons Verwendung, andererseits wird dieser auch im Alltagssprachlichen häufig nicht übersetzt.

abgeleitet und im 21. Jahrhundert unter eben jenem Etikett „Mindfulness“ beziehungsweise „Achtsamkeit“ versammelt werden. Innerhalb der Bewegung, so Wilsons Hinweis, gäbe es keine durchwegs einheitliche Definition von „Mindfulness“ und auch ihm selbst, sei nicht daran gelegen, eine solche zu entwickeln:<sup>398</sup>

on the one hand, freezing a movement into a single instantiation artificially solidifies what is an active, ongoing process, and on the other hand, the point of *Mindful America* is not what mindfulness *is*, but what various practitioners *say* it is, and how they employ it. Is mindfulness religion, and is the mindfulness movement a religious movement? The answer, I argue, is „sometimes“. Religion is not a phenomenon that exists neutrally in the world – it is a label applied variously by different people and by the same people at different times. This is true of its alleged opposite, “the secular”, as well. Likewise, terms such as “scientific”, “superstitious”, “traditional”, “modern”, and so on are not mere statement of fact, The approach of *Mindful America* assumes such labels to be more than dry descriptors – they are markers of value employed strategically by agents in ways that reveal further patterns of value and preference.<sup>399</sup>

Auch wenn Mindfulness heute in aller Munde und als Technik augenscheinlich in allen Bereichen des Lebens zu finden ist, so ließen die historischen Ursprünge diese Entwicklung noch nicht vermuten:

Today Mindfulness is a common topic of discussion among Western Buddhists and Buddhist sympathizers, relatively few of whom are ordained monks or nuns. In our egalitarian and consumer-based culture of privatized religious practice, this does not strike us as noteworthy. But historically speaking, this an extreme departure from the norm. Prior tot the 20<sup>th</sup> century, few everyday Buddhists would have even heard of mindfulness practice, much less read texts on it or engaged in it themselves.<sup>400</sup>

Während der Entstehungszeit des Buddhismus in Asien wurde diese Form der Meditation in erster Linie von Ordinierten als Teil einer Sammlung von ineinandergreifenden Praktiken und Glaubensinhalten praktiziert und üblicherweise mit Weltabkehr und dem Streben nach Nirvana assoziiert.<sup>401</sup> Von diesem Punkt bis zu Mindfulness als einer omnipräsenten Technik, gleichermaßen gelehrt und praktiziert von Buddhisten wie Laien, mittels derer psychische Leiden gelindert und Selbstverwirklichung erreicht werden kann, ist ein weiter Weg,<sup>402</sup> denn in seinen

---

398 Vgl. Wilson (2014), 9.

399 Ebd.

400 Ebd., 19.

401 Vgl. ebd.

402 Anm.: Ein Weg, den Jeff Wilson im Kapitel „Mediating Mindfulness“ historisch nachzeichnet: Von

Ursprüngen steht Mindfulness als Praxis nicht für sich allein und ließe sich nicht so ohne weiters auf unterschiedlichste Kontexte übertragen: “Mindfulness in its original context existed in a complex, self-reinforcing web of Buddhist cosmological, devotional, philosophical, psychological, ecclesiastical, and soteriological concepts and practices.”<sup>403</sup> Diese komplexe und enge religiöse Einbindung sorgte dafür, so Wilson, dass es unwahrscheinlich sei, die Praxis für ein breites Spektrum von Personen interessant zu machen. Um Mindfulness weltanschaulich öffnen zu können, müsse man die Praxis als bloße Technik konsequenterweise aus dieser Einbindung lösen:

[...] a Buddhism that holds to more conservative views toward Buddhist cosmology and related ideas is unlikely to attract significant converts – indeed, it may face opposition from both competing religious groups and secularists. Thus many feel it is imperative that Buddhism be reinterpreted or presented in ways that are not too challenging to preexistent [...] norms and more. If Buddhism can be reduced to a narrow set of ideas and practices, or those preferred practices can be shorn of connection to Buddhism altogether, all the better for those who promote mindfulness. Not surprisingly, then, in the contemporary [...] mindfulness movement, most or all of the fundamental context for Buddhist mindfulness practice tends to be reinterpreted, minimized, or left out.<sup>404</sup>

In der Darstellung von Mindfulness zeigen sich verschiedene Strategien, um die historischen Bezüge zum Buddhismus beziehungsweise die buddhistische Einbettung der Praxis zu verändern, zu reduzieren, verdunkeln, eliminieren oder einfach zu ignorieren.<sup>405</sup>

So ist die Psychologie, die sich im 20. Jahrhundert so weit entwickelte, dass die psychologische Perspektive zum grundlegenden Teil westlicher Weltanschauung der Gegenwart avancierte, als ein bedeutsames Vehikel innerhalb der Mindfulness-

---

der sukzessiv steigenden Auseinandersetzung mit dem Buddhismus, der Ankunft in Amerika bis zur wachsenden Popularität.

Jeff Wilson weist jedoch ausdrücklich daraufhin, dass die neuen Entwicklungen nicht notwendigerweise die alten Formen der Auseinandersetzung mit und Praxis von Mindfulness eliminieren sondern viel mehr an den Rand gedrängt haben: „It is important also to note, however, that new developments do not necessarily eliminate older forms. The oldest texts are still in use; monks are still teaching about mindfulness; Buddhists are still using sati to achieve nirvana; and of course there is nothing to prevent one from pursuing mindfulness for both this-worldly and other-worldly ends. But this old patterns came to share the conversation with ever more voices in a swelling cacophony of mindfulness-communication, with the early forms pushed to the relative edges as the great mass of discussion, publication, and practice comes to be located in non-monastic, non-renunciatory contexts.“ Wilson (2014), 42.

403 Ebd., 45.

404 Ebd., 46.

405 Vgl. ebd., 44.

Bewegung zu betrachten<sup>406</sup>, innerhalb der die Praxis in gewisser Weise eine neue Heimat findet. Vom Einsatz als Technik in der Psychotherapie, vorwiegend in der Schule der Verhaltenstherapie, zu gänzlich neuen Formen der Psychotherapie, die aus der Verbindung von westlicher Psychologie und buddhistischer Praxis entstanden (wie der Mindfulness-Based Cognitive Therapie)<sup>407</sup>, bis zur endlosen Flut an publizierten Selbsthilfe- und Selbstverwirklichungsratgebern.

Die wissenschaftliche Begründung für die positiven Auswirkungen der Praxis auf Körper und Psyche liefert Jon Kabat-Zinn, Molekularbiologe und Entwickler des MBSR-Programms (Mindfulness-Based Stress Reduction<sup>408</sup>), der seit den 1970er Jahren neben Thich Nhat Hanh als eine der einflussreichsten Figuren der Mindfulness-Bewegung<sup>409</sup> zu betrachten ist. Kabat-Zinn, der die Achtsamkeitsmediation mit Thich Nhat Hanh und anderen asiatischen buddhistischen Lehrern erlernte, arbeitet heute gänzlich außerhalb der buddhistischen Tradition und stellt Mindfulness in einen wissenschaftlichen Rahmen.<sup>410</sup> Kabat-Zinn wie die Vielzahl an ausgebildeten MBSR-Lehrern vertreten die Ansicht, dass Mindfulness konkrete gesundheitliche Vorteile und neben der traditionellen Medizin und der Psychotherapie ein wirksames Heilmittel gegen eine Vielzahl von Krankheiten bietet. Hier wird Mindfulness als eine wissenschaftlich überprüfbare und überprüfte Technik mit tatsächlich messbaren positiven Auswirkungen auf die Gesundheit beworben.<sup>411</sup>

In den 1990ern rückt Mindfulness ins Zentrum der öffentlichen Aufmerksamkeit<sup>412</sup> und während sie an Popularität gewinnt, werden zwar auch neue Stimmen aus dem monastischen Kontext laut, der Großteil der Befürworter von Mindfulness stammt jedoch nun aus der Reihe der Laien. Einerseits waren Möglichkeiten für eine traditionelle Ordination rar gesät, andererseits verbreitete sich die Ansicht, diese oder auch eine Reise nach Asien seien nicht nötig – man könne die Praxis in der Muttersprache im eigenen Land erlernen ohne das gewohnte Leben aufgeben zu müssen.<sup>413</sup> Sukzessive wird Mindfulness dem monastischen Kontext enthoben und Autorität graduell von Ordinierten auf Laien übertragen, die Lehre und Praxis

---

406 Vgl. Wilson (2014), 30.

407 Vgl. ebd., 36.

408 Anm.: Ursprünglich „Stress Reduction and Relaxation Program“ (SR&PR).

409 Vgl. Wilson (2014), 35.

410 Vgl. ebd.

411 Vgl. ebd., 36.

412 Vgl. ebd., 38.

413 Vgl. ebd., 50f.

übernehmen.<sup>414</sup> Mit teils wachsender Kritik an den traditionellen religiösen Strukturen lässt sich zunehmend die Betonung des selbstermächtigten Individuums beobachten.<sup>415</sup> Ein Großteil des gegenwärtigen Mindfulness-Diskurses findet nun nicht mehr in Form von religiöser Auseinandersetzung sondern in Form von Selbsthilfe-Ratgebern statt – ein Genre, dessen Ziel nicht die buddhistische Lehre ist, oft sogar wird der Buddhismus nur am Rande erwähnt<sup>416</sup>.

[...] in its most extreme forms of de-Buddhification and simplification, mindfulness is the arrival of meditation that is truly for the masses. It requires no gurus, no initiation, no foreign mantras, no years on cushion, no silence, no devotion, no moral restraint, no belief, no physical flexibility, no wisdom, no patience, no submission, no money, no community, no costumes. In some cases, it doesn't even require mediation for more than a minute at a time.<sup>417</sup>

Neben der Herauslösung aus dem monastischen Kontext, zeigt sich innerhalb der Mindfulness-Bewegung mithin auch die Herauslösung aus dem buddhistisch-religiösen Kontext. Das Genre der Selbsthilfe-Ratgeber selbst wiederum scheint das Mainstream-Konzept von Mindfulness dahingehend zu beeinflussen, dass es sich in erster Linie um eine simple und leicht zu praktizierende Technik handelt<sup>418</sup> – verfügbar und anwendbar für jeden, zu jeder Zeit und überall.<sup>419</sup>

The keywords for mindfulness [...] have become ordinary, simple, easy, gentle, and everyday. [...] In these sort of books, mindfulness is not monastic, not renunciatory, not demanding, not complex. It is readily accessible by anyone, anywhere, in a spiritual idiom easily recognizable to every[one], and barely distinguishable from any number of other self-help programs.<sup>420</sup>

Mindfulness ist nicht entweder religiös oder spirituell oder therapeutisch oder säkular: “It can operate in any of these modes, in more than one of these modes at the same time, and the same person can move from one mode to another with ease.”<sup>421</sup> Das heißt, in dieser Konzeptualisierung ist Mindfulness in jeder Hinsicht anpassungsfähig: Assoziiert mit Werten wie Gesundheit oder Ausgeglichenheit<sup>422</sup> passt sie sich an individuelle

---

414 Vgl. Wilson (2014), 49.

415 Vgl. ebd., 51.

416 Vgl. ebd., 41.

417 Ebd., 73.

418 Anm.: Dies zeigt sich bei Nicky Clinch wie auch generell bei *Rituals*.

419 Vgl. Wilson (2014), 53.

420 Ebd.

421 Ebd., 194.

422 Vgl. ebd., 153.

Bedürfnisse an und unterstützt im Streben nach einem ganzheitlichen Lebensstil, nach „balanced-living“ und well-being, auch diesseitige Interessen wie Stressmanagement oder individuelle Selbstverwirklichung, was Mindfulness dazu prädestiniert, vermarktet zu werden beziehungsweise die Vermarktung von Produkten zu unterstützen.<sup>423</sup>

---

<sup>423</sup> Vgl. Wilson (2014), 128 und 131.

### III Lifestyle versus Lebenskunst in einer beschleunigten Welt – Das ambivalente Potential ritualisierter Selbstfürsorge

#### 6. Zum POTENTIAL vermarkteter Selbstfürsorge als

#### KATALYSATOR: Systemimmanenter Lifestyle „*made by Rituals*“

Der bewusst lebende Mensch ist achtsam, ruht in sich und lässt sich von nichts und niemandem aus eben dieser Ruhe bringen. Seitdem er das *Mindfulness*-Seminar absolviert hat, meditiert er morgens nach dem Aufstehen. Dafür hat er sich in der Wohnung einen *meditation space* nach den Kriterien minimalistischer Ästhetik geschaffen. Dann Yoga oder Pilates. Das entspannt. Es bringt ihm die nötige Energie und Konzentration für die täglichen Herausforderungen, erzählt er den Kollegen in der Arbeit. Mehr oder weniger beiläufig. Am Spiegel und anderen strategisch günstigen Orten der Wohnung hängen post-its mit Affirmationen für das *success-oriented mindset*. Er führt ein *gratitude-journal*, in dem er abends mindestens drei Dinge notiert, für die er dankbar ist. Er betreibt *self-care*. Er hat eine ganze Reihe von *healthy habits* etabliert, die er auf dem Smartphone mittels entsprechender Apps gewissenhaft trackt. Die Statistiken, die das Gerät für ihn erstellt, sehen soweit ganz gut aus, aber da ist natürlich noch Luft nach oben. Da er noch bewusster leben will, der bewusst lebende Mensch, aktiviert er *Reminder*, die über den Tag hinweg *motivierende Inputs* spenden und ihn an seine Vorsätze erinnern. Sie erinnern ihn auch abends, dass er noch nicht dankbar war. Er ist jetzt schon sehr viel dankbarer als früher.

Aber er wird sogar noch dankbarer werden.

*#mindful #motivation #gratitude #selflove #bestversionofyourself*

Bizarre Blüten, die ein Entschluss zur Selbstfürsorge treiben kann, wenn eine extrinsische Motivation zu Grunde liegt. Der Grat zwischen Selbstfürsorge und Selbstoptimierung ist schmal und dieser kurze illustrative Text – stilistisch in Anlehnung an Martin Suters *Geschichten aus der Business Class* –, bewegt man sich auf Social Media Plattformen wie YouTube oder Instagram, ist weniger satirisch als man vielleicht vermuten würde. Im Folgenden soll nun untersucht werden, wo *Rituals Cosmetics* sich auf dieser Gratwanderung bewegt, wie sich das Verhältnis des Unternehmens zur Selbstoptimierung beschreiben lässt, welche Funktionen ritualisierte Handlungen im Rahmen dieser übernehmen, welche Werte dabei abgesehen von einem ganzheitlichen Wohlbefinden (*well-being*) im Zentrum stehen und wie diese vermittelt werden.

Die Wurzel der Selbstoptimierung sieht Hartmut Rosa darin, dass die Frage nach dem guten Leben in der Gesellschaft stets mit Blick auf die Ressourcenausstattung beantwortet und in direkter Abhängigkeit von dieser gedacht wird.<sup>424</sup>

Untersucht man die gängigen Glücksratgeber der Gegenwart, die politischen Konzeptionen von Wohlstand oder die dominanten soziologischen Definitionen von Wohlergehen und Lebensqualität, so offenbaren sie in der Regel eine Ressourcenfixierung: Gesundheit, Geld, Gemeinschaft (beziehungsweise stabile soziale Beziehungen), dazu häufig auch noch Bildung und Anerkennung, gelten als die wichtigsten Ressourcen für ein gutes Leben [...]: Sie haben sich zum Inbegriff des guten Lebens verselbstständigt.<sup>425</sup>

Während Rosa den Schlüssel für ein gelingendes Leben in der Qualität der Weltbeziehung sieht, führe in seinen Augen eine Perspektive der Ressourcenfixierung zu einer Kultur, deren ultimatives Ziel darin bestehe, die persönliche Ressourcenlage zu optimieren, sprich die „Berufsposition zu verbessern, [das] Einkommen zu erhöhen, gesünder attraktiver, fitter zu werden, [...] Kenntnisse und Fähigkeiten zu erweitern, [das] Beziehungsnetz auszubauen und zu stabilisieren, Anerkennung zu erwerben etc.“<sup>426</sup> Grundlage sei die begründete Annahme, dass eine bessere Ressourcenausstattung einer schlechteren in jedem Fall vorzuziehen sei, unabhängig von der individuell gewünschten Lebensführung.<sup>427</sup> Unter Bedingungen ethischer Unsicherheit, innerhalb der die Lebensziele und Möglichkeiten nicht von Geburt an festgelegt sondern veränderbar sind, sei es a priori sinnvoll, die je eigenen Möglichkeitshorizonte und Reichweiten auszudehnen.<sup>428</sup> Da die eigene Ressourcenlage aber nur relational definiert werden könne, also im Vergleich zu anderen, die sich ebenfalls am „Steigerungsspiel“ beteiligen, könne der Optimierungsprozess von sich aus kein Ende finden.<sup>429</sup> Wer sich den multidimensionalen Optimierungsanforderungen verweigert, dessen Ausgangslage verschlechtere sich de facto und nicht nur vergleichsweise, weil die gesellschaftliche Verteilung von Ressourcen und Möglichkeiten dem Prinzip der Konkurrenz folge.<sup>430</sup> Die unterschiedlichen Sozialsphären werden dabei als „Arenen des Wettbewerbs, des

---

424 Vgl. Rosa (2016), 16.

425 Ebd.

426 Ebd., 17.

427 Vgl. ebd., 18f.

428 Vgl. ebd., 45.

429 Vgl. ebd., 17.

Vgl. auch etwa ebd., 595.

430 Vgl. ebd., 19.

Kampfes und Konflikts wahrgenommen<sup>431</sup>, aus denen unablässig Optimierungsimperative und Akkumulationszwänge dringen<sup>432</sup>. Die Steigerungslogik der modernen Gesellschaft, die sich durch stetiges Wachstum, Beschleunigung und Innovationsverdichtung auszeichne, habe, so Rosa, spürbare Konsequenzen für den Körper des Menschen und finde hier eine mögliche Grenze.<sup>433</sup> Der Körper sei Instrument und Ressource des Menschen, auf die er zurückgreift, um gezielt etwas in der Welt zu bewirken und zu handeln, gleichzeitig aber auch Objekt der Gestaltung, wenn er zum Gegenstand der Intentionen wird. Diese beiden Seiten verdinglichender Körperverhältnisse seien insofern verbunden,<sup>434</sup> als „wir (zumindest und insbesondere unter spätmodernen Bedingungen) den Wert unseres Körpers als einsetzbares Kapital, mithin also als Ressource, steigern, wenn wir ihn attraktiv und leistungsfähig machen.“<sup>435</sup>

Der Wunsch und die soziale Erwartung, sich beziehungsweise seinen Körper „in den Griff zu kriegen“ und als sozial verwertbare Ressource intakt zu halten, schein nahezu allgegenwärtig. Menschen versuchten daher auf vielen Wegen, sich gesund, fit und attraktiv zu machen oder es zu bleiben – dabei bilden sich aber, so Rosa, erkennbare Cluster.<sup>436</sup> Er nennt und unterscheidet hier zwei mögliche Wege, um die Anpassungsgeschwindigkeit des Körpers zu erhöhen und seine Einsatzbereitschaft verfügbar zu machen, mithin die Leistung des Körpers als Ressource zu steigern: Einerseits das „Gefügigmachen von innen“, wo die Steigerung durch entsprechende Selbstaktivierung und Disziplinierung erreicht werden soll, und andererseits die „Zurichtung von außen“, die auf die Zufuhr bestimmter Weltstoffe in Form von Medikamenten setzt.<sup>437</sup>

Auch Ausdauer und Kondition, Konzentrations-, Einschlaf- und Merkfähigkeit, Begehrensenergie und sogar die Fähigkeit, punktgenau auf Entspannung und Erholung umzuschalten, lassen sich durch inneres Training und äußere Manipulation verbessern: durch Training und Disziplin, Yoga und Meditation, Atem- und Bewegungstechniken einerseits, durch Focus Factor, Ritalin und Prozac, Viagra, Vitamin-, Enzym-, Mineral- und Muskelpräparate andererseits [...].<sup>438</sup>

---

431 Rosa (2016), 351.

432 Vgl. ebd., 351f.

433 Vgl. ebd., 168.

434 Vgl. ebd., 165.

435 Ebd., 165.

436 Vgl. ebd., 173.

437 Vgl. ebd., 172.

438 Ebd., 174.

Bei der Körperbearbeitung von innen mit der Intention, dass dieser zur Verfügung stehen und nicht nur kein Hindernis beim Erreichen der Ziele sein, sondern sogar lustvoll dazu dienen solle,<sup>439</sup> handle es sich „weniger um die Realisierung einer Resonanzbeziehung als vielmehr um die Verdinglichung des Selbstverhältnisses“<sup>440</sup>. Dabei werde die Schnittstelle zwischen Körper und Selbst zum Zwecke der Steigerung des Körperkapitals instrumentalisiert, wobei es sich in den Augen Rosas sogar um eine „weit intimere und radikalere Form der Verdinglichung zu [...] [handeln scheint] als die äußere Zurichtung des Körpers, weil sie auch noch die psychischen und die Willensressourcen des Subjekts in den Verdinglichungsprozess miteinbezieht.“<sup>441</sup>

Als eine dieser Techniken, die genützt werden kann, um sich – in den Worten Rosas – „von innen gefügig zu machen“, kann Mindfulness gedeutet werden. Auf diesen Aspekt soll sich der Blick im Folgenden richten.

## 6.1 Zeitdiagnose „Stress“ und die Gefahr der Funktionalisierung des Menschen: Stressdiskurs und *mindful self-care*.

Will man die Marke *Rituals* systemisch betrachten, gilt es zunächst, den Blick auf eine Problematik zu richten, die ihr per se aufgrund der Selbstdefinition, genauer aufgrund der Setzung der Zeitdiagnose „Stress“ inhärent ist. Das Unternehmen bietet eine Lösung für ein Problem, das scheinbar evident ist. Es richtet sich an das um work-life-balance ringende und unter Stress leidende Individuum, wobei die Wurzeln des Übels Stress in eben diesem lokalisiert werden. Stress als Symptom wird damit zum Indikator für individuelle Maladaptation. Der Lösungsansatz lautet: Mindfulness beziehungsweise *mindful self-care*. Die Botschaft: *Learn how to do the dance of balance!* Mindfulness wird zur Technik, die es zu erlernen gilt. Es mangelt dem Individuum offenbar schlicht an der Kompetenz, mit seinen Lebensumständen auf gute und vor allem gesunde Weise umzugehen und selbstständig innere Ausgeglichenheit herzustellen.

Die Mindfulness-Bewegung ist – wie im Kapitel 5.3 in aller Kürze dargestellt – nicht monolithisch und besteht aus verschiedenen Strömungen. Der Mainstream<sup>442</sup> eruiert die

---

439 Vgl. Rosa (2016), 177.

440 Ebd.

441 Ebd.

442 Siehe Wilson (2014), Kapitel 4.

Ursache für Distress und Unzufriedenheit jedoch im Denken des Einzelnen,<sup>443</sup> individuelles Leid entsteht primär also im Inneren des Menschen und wird nicht kausal von den äußeren Umständen, den gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Verhältnissen, abgeleitet, die es folglich zu kritisieren gälte.<sup>444</sup> Diesem problematischen Aspekt der Mindfulness-Bewegung, der sich auch in der Philosophie von *Rituals* strukturell wiederfindet und im Folgenden skizziert werden soll, widmet sich Ronald E. Purser in seiner Arbeit „McMindfulness. How Mindfulness became the new Capitalist Spirituality“. Denn nahezu nahtlos scheint sich Mindfulness als hochfunktionales Element assistierend in ein neoliberales kapitalistisches System einzufügen. Dabei sei es alles andere als unmittelbar einleuchtend, dass die Ursache für das individuelle Leiden ausschließlich im Inneren des Menschen zu suchen ist: “Although people clearly get anxious and depressed, what is far from clear is that the cause of this suffering lies solely in their minds.”<sup>445</sup> Stress, so Purser, werde gemeinhin pathologisiert und privatisiert, seine Handhabung, oder vielmehr seine konstruktive Bearbeitung, sowie seine Prävention mittels achtsamer Lenkung der Aufmerksamkeit und Disziplinierung der eigenen Gedanken, falle in den Bereich der Eigenverantwortung:

The problem is the product they're selling, and how it's been packaged. Mindfulness is nothing more than basic concentration training. Although derived from Buddhism, it's been stripped of the teachings on ethics that accompanied it, as well as the liberating aim of dissolving attachment to a false sense of self while enacting compassion for all other beings. What remains is a *tool* of self-discipline, disguised as self-help. *Instead of setting practitioners free, it helps them adjust to the very conditions that caused their problems.* A truly revolutionary movement would seek to overturn this dysfunctional system, but *mindfulness only serves to reinforce its destructive logic.* The neoliberal order has imposed itself by stealth in the past few decades, widening inequality in pursuit of corporate wealth. People are expect to adapt to what this model demands of them. *Stress has been pathologized and privatized, and the burden of managing it outsourced to individuals.*<sup>446</sup>

Mindfulness, konstatiert Purser, „would not be where it is without the problem of stress. The two phenomena are opposite sides of the same modern coin.”<sup>447</sup> Der Stressdiskurs, der selten auf der Metaebene betrachtet werde, verfüge über ideologische

---

443 Vgl. Purser (2019), 9.

444 Vgl. ebd., 8.

445 Ebd., 47.

446 Ebd., 8.

447 Ebd., 47.

Komponenten, die von der Mindfulness-Bewegung überwiegend unhinterfragt übernommen werden, um gleichzeitig eine ganze Industrie mit einer vielfältigen Produktpalette, die das gestresste Subjekt adressiert, aufzubauen.<sup>448</sup> Dana Becker spricht in ihrer Arbeit „One nation under stress“ von der Doktrin des „stressism“ und referiert mit diesem Begriff auf die verbreitete Überzeugung, Stress sei unvermeidbarer Teil des modernen Lebens und Belastungen resultierten in erster Linie aus dem individuellen Lebensstil des Einzelnen. Diese seien durch Stressmanagement, d.h. durch eigenverantwortliches Selbstmanagement zu lösen beziehungsweise zu verhindern.<sup>449</sup> Die Mindfulness-Bewegung, so Purser, übernehme diese Doktrin<sup>450</sup> und bewerbe sich gleichzeitig als das Heilmittel für ein breites Spektrum von stressbedingten Erkrankungen. Das Individuum könne sich autonom von seinem Leid befreien, wenn es sich nur entschiede, Mindfulness und damit eine bessere Selbstkontrolle zu erlernen. Diese Betonung von Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit trägt zur Attraktivität von Mindfulness als Technik der Selbstermächtigung bei.<sup>451</sup> Auch wenn die Praxis der Achtsamkeit positive Effekte auf das individuelle Leben hat beziehungsweise als nützlich oder heilsam empfunden werden kann, offenbart sich bei genauerer Betrachtung die Gefahr, dass der Mensch lediglich an das System angepasst und selbst funktionalisiert wird. In der Tendenz die individuelle Selbstaussbeutung zu fördern<sup>452</sup> – bei gleichzeitiger Aufrechterhaltung einer Illusion der Selbstermächtigung – geht die Mindfulness-Bewegung potentiell eine unheilvolle Allianz mit dem Neoliberalismus ein: “They may well be „meditating“, but it works like taking an aspirin for headache. Once the pain goes away, it is business as usual.”<sup>453</sup>

---

448 Vgl. Purser (2019), 48.

449 „I’ve coined the word *stressism* to describe the current belief that the tensions of contemporary life are primarily individual lifestyle problems to be solved through managing stress, as opposed to the belief that these tensions are linked to social forces and need to be resolved primarily through social and political means.“ Becker (2013), 18.

450 Anm.: Hier, im Gegensatz zu Wilson (2014), wird der Vielfalt innerhalb der Mindfulness-Bewegung nicht Rechnung getragen.

451 Vgl. Purser (2019), 49.

452 Vgl. ebd., 21.

453 Ebd., 20.

## 6.2 Sirenengesang der Selbstoptimierung: Der implizite Adressat und sein Streben nach Produktivität und Perfektion

“Do you believe in reincarnation?”

“No, I don’t. I believe in getting the most out of this life [...]”<sup>454</sup>

Der implizite Adressat von *Rituals* – wie er sich in den Kapiteln 2.2 aber auch 4 bereits herauskristallisiert hat – ist mit vielen Anforderungen konfrontiert, ist ziel-, leistungs- und erfolgsorientiert; den Blick richtet er folglich nach Außen und in die Zukunft. Mit einem starken Ruhebedürfnis, aber auch mit einer gewissen Sehnsucht nach mehr, nach einem anderen, besseren Leben. Bei einer extrinsischen Motivation stehen dabei die Selbstoptimierung und ihre Gefahren stets im Raum. Bemerkenswert ist, dass es bei *Rituals Cosmetics* sehr wohl ein Problembewusstsein gibt, das immer wieder aufscheint – so etwa im Artikel „Why yoga is the ultimate wellness practice for mind, body & soul“<sup>455</sup>:

[...] It is no secret that we live in a culture that propels us forward to change—to change our diet, change our shape, change our clothes, change our mindset. Of course, there is no harm in actively pursuing a healthier lifestyle, but it’s amazing how quickly this can shift to *feelings of unworthiness or fatigue*—feeling like we constantly have to throw ourselves away for the next best version of who we can be. *Never settled. Never satisfied with who we are now. We know this story well.* [...] <sup>456</sup>

Das Streben nach einem besseren Lebensstil kann sich schnell ins Gegenteil verkehren und – die Gefahren werden explizit benannt – zu einem Gefühl der Wertlosigkeit und Erschöpfung führen; ein Streben also, das letztlich Energie raubt und den Selbstwert schädigt. Das Ziel sei, so wird *Rituals* in seiner Philosophie nicht müde zu betonen, sich nicht auf die großen Errungenschaften zu konzentrieren, mit denen man angeben könne<sup>457</sup>, nicht die großen Erfolge, nicht die Außenwahrnehmung seien demnach relevant. Wirft man jedoch einen Blick auf die Artikel des Online-Magazins, spielt die Außenwahrnehmung mehr oder weniger implizit sehr wohl eine Rolle. Zudem vermarktet *Rituals* Produkte in den Bereichen „home and body“ – eben weil diese so

---

454 Siehe A<sub>2</sub>.

Die vollständige Antwort lautet: “I believe in getting the most out of this life and I believe in leaving the planet a little better than how I found it. Everyone can contribute whether it is by building a business or caring for others.” Ebd.

455 Anm.: Die Wortwahl „ultimate“ spricht in diesem Kontext für sich.

456 Siehe A<sub>15</sub>.

457 Siehe A<sub>3</sub>.

eng mit der Identität verbunden sind,<sup>458</sup> handelt es sich dabei auch um zutiefst sensible Bereiche, die leicht Gefahr laufen, zu sozioökonomischen Statussymbolen reduziert und einer extrinsisch motivierten Selbstoptimierung zum Zwecke der eigenen Aufwertung in den Augen anderer unterworfen zu werden. Während es in der Philosophie von *Rituals* noch so scheint, als wären Arbeit, Familie und soziales Leben gleichwertige Felder,<sup>459</sup> so liegt im Magazin der Schwerpunkt doch deutlich auf dem Job: „15 ways to keep up your well-being while working from home“<sup>460</sup>, „Workplace Wellness: How to stay healthy during your 9-5“<sup>461</sup> oder „5 ways to protect your spine while you’re working from home“<sup>462</sup>. Mindful-parenting etwa spielt als Thema<sup>463</sup> im Magazin dagegen keine Rolle. Es gibt zwar die Kollektion „Tiny Rituals“, aber in der Welt von *Rituals* scheinbar keine Eltern beziehungsweise keine gelebte Elternschaft – der einzige Artikel, der sich auf Kinder bezieht, lautet „Soothe your baby with the power of night-time routines“. Denn, so bleibt zu vermuten, das beste Baby ist bekanntermaßen ein schlafendes Baby, das die innere Ordnung des nach Dao<sup>464</sup> duftenden Ambientes nicht stört oder gar ins Chaos stürzt, sondern zur Ästhetik beiträgt, indem es friedlich und dekorativ auf schneeweißen Baumwolldecken ruht<sup>465</sup>. Auch Freundschaft wird in ihrem Stellenwert als positiver Faktor für ein gelingendes glückliches Leben des Individuums definiert:

Friendship is one of the most important contributors to a happy life. Read how you can *invest* in relationships with friends and *make them even better*.<sup>466</sup>

Selbst Freundschaften lassen sich demnach optimieren und seien ein wertvolles „Investment“ mit Blick auf das persönliche Glück. Die Zielgruppe sind Individuen aber nicht Individuen in ihrer sozialen Bezogenheit, sei es etwa als Partner in einer

---

458 Siehe etwa A<sub>20</sub>:

„There’s no place like home. It’s where you feel safest and the most free to be yourself, and the place where you experience many of life’s milestones. Because of this, it’s not surprising to think of your home as an extension or even a reflection of your inner self. [...] When you visit somebody’s house, it’s like taking a tour through their personality.“

Anm.: Auch hier sind die Außenwahrnehmung und die Erfolge oder Etappensiege des Lebens angesprochen.

459 Siehe Kapitel 2.2 bzw. V<sub>1</sub>.

460 Siehe A<sub>21</sub>.

461 Siehe A<sub>22</sub>.

462 Siehe A<sub>23</sub>.

463 Anm.: Dabei erstreckt sich Mindfulness als Technik sonst auch auf diesen Bereich des Lebens.

Vgl. Wilson (2014), 105.

464 Anm.: Die Kollektion „The Ritual of Dao“ gibt es mittlerweile nicht mehr.

465 Siehe „Kollektion Tiny Rituals“.

466 Siehe A<sub>24</sub>.

romantischen Beziehung oder in ihrer Rolle oder Funktion als Mutter oder Vater.

Der Gedanke der Selbstoptimierung mit seinem Fokus auf Individuum, Selbstermächtigung und Eigenverantwortung führt zu dem Schluss, dass man was tun und Glück und Gesundheit in die eigene Hand nehmen muss – bei *Rituals* öffnet er Handlungsfelder in den Bereichen „mind, body and soul“. Die Implementierung von Routinen in diesen Feldern ermögliche mehr Produktivität, dies wiederum führe zu Erfolg, so lässt sich aus dem Artikel „These tips from successful CEOs will make you even more productive“ schließen:

If you line up a number of *the world's most successful people*, they all appear to have one thing in common: they're all very early birds. But what do they do every morning? What are their (morning)routines for more productivity? We've selected a few for you, *so that you can become just as successful*. [...]

#### MEDITATE FOR A MOMENT OF RELAXATION

*You do it, we do it, and the titans of industry do it: meditation. Everybody swears that it helps them unwind, from Oprah Winfrey to Jack Dorsey to Huffington Post founder Arianna Huffington. They say it helps them sleep better, reduces stress and significantly improves their overall quality of life. Now you know what to do: get up early, meditate a lot, and read even more. Time to hit the ground running—who knows, maybe in 10 years you can be featured in Forbes Magazine with the world's richest people.*<sup>467</sup>

Früh aufstehen, viel meditieren und noch mehr lesen sei das Geheimnis auf dem Weg zu Erfolg und es sei höchste Zeit dieses Wissen in die Tat umzusetzen. So könne man bald den reichsten und erfolgreichsten Menschen der Welt angehören, zehn Jahren in der Zukunft warte vielleicht schon ein Feature im *Forbes Magazine*...

Auch in der Entspannung selbst kann man mehr oder weniger erfolgreich sein. Raymond Cloosterman etwa gesteht, dass seine Kompetenzen diesbezüglich noch verbesserungswürdig seien:

“The *Rituals* philosophy is focused on relaxation and taking a step back to enjoy the little things in life. Do you actually practice what you preach?“ - „I have to admit, this one hits close to home. [...] You can imagine that I have an overloaded schedule right now that can be best compared to a high speed train moving at maximum capacity. Slowing it down is near to impossible. *So yes, there is always room for improvement. And no, I haven't quite mastered the art of practicing what I preach, just yet. But I learn and strive every day to*

---

467 Siehe A<sub>26</sub>.

*balance things better.*<sup>468</sup>

Es gäbe immer Raum für Verbesserung – er selbst beherrsche die Praxis noch nicht ganz, aber er lerne es und strebe jeden Tag danach besser zu werden. Und selbst in der Entspannung, so scheint es in den Artikeln immer wieder durch, ist man in der Welt von *Rituals* produktiv. In „How to slow down without feeling sluggish: 6 tips“ etwa werden Ratschläge formuliert, um in der Entspannung nicht ein Energietief erleben zu müssen und träge zu werden<sup>469</sup> und vermeintliche Untätigkeit hat einen Namen: „Niksen: The wonderful art of doing nothing“:

*As the nights draw in and the temperature drops, we instinctively start to slow down. Our social calendars are perhaps not as full as they were during the summer. So, why not make the most of being at home and practice nixen?*<sup>470</sup>

Die ruhiger werdende Jahreszeit lädt demnach förmlich dazu ein, das Zuhause-Sein zu optimieren, indem man bewusst das „Nichtstun“ praktiziert. Es handle sich dabei wie Mindfulness um eine Technik, doch im Gegensatz dazu, so erklärt Catri Barret, „The Curiosity Coach“: „[...] nixen isn't about staying present. It's about letting the mind wander.“<sup>471</sup> Dabei solle man jedes „soll“ und „muss“ aus den eigenen Gedanken verbannen.<sup>472</sup> Ist das nicht einfach nicht-zweckgebundenes „Tagträumen“? Nein, zur Illustration und für diejenigen, die Barret nicht überzeugen konnte, folgt im Artikel ein Erfahrungsbericht einer Frau, der die Technik empfohlen wurde:

*I was once a busy fool, enjoying being busy but sometimes not achieving what I wanted. [...] Officially defined as taking conscious, considered time and energy to do activities like gazing out of a window or sitting motionless, this was something I was extremely skeptical of. Like many people, every second of my day counts.*<sup>473</sup>

Dem bewussten bewegungslosen Sitzen und aus dem Fenster Starren sei sie demnach immer mit Skepsis begegnet, heute aber sei dies für sie „part of [a] daily routine“. Ein Krankenaufenthalt verbunden mit einem leeren Handyakku und so gezwungen zur Ruhe

---

468 Siehe A<sub>2</sub>.

469 „If only there wasn't an actual side-effect to shifting down a gear and taking it easy – despite the sunshine, you may feel sluggish and low on energy. Here's how you can tap into the energising powers of the sunny weather and stay balanced during the summer months.“

Siehe A<sub>26</sub>.

Anm.: Bei jenen, die sich von ihnen gefügig zu machen suchen, sei, so Rosa, die Furcht davor „sich gehen- oder hängenzulassen, bequem und schlaff zu werden, nichts aus sich zu machen, zu wenig aus sich herauszuholen“ besonders groß. Siehe Rosa (2016), 176.

470 Siehe A<sub>27</sub>.

471 Siehe ebd.

472 Siehe ebd.

473 Siehe ebd.

öffneten ihr die Augen.<sup>474</sup>

Within ten minutes of doing nothing—literally just staring and listening to myself—my head began to clear and *it naturally started to work through my to-do lists, it started to cultivate greater ideas to implement and developed new content subjects to share.* [...] Niksen *takes practice, self-discipline and persistence* to see and feel *results.* [...] over time, the beauty of nixsen will come to you and hopefully, like me, *make you a better person at work, in life and with your family.* I'm *more creative, calmer, refreshed, invigorated* and with the *mental strength* to be able to switch off for my nixsen time. [...] I'd recommend nixsen to everyone *who loves and wants to improve themselves in career and life in general.*<sup>475</sup>

Beim „Nixsen“ handelt es sich also um eine Praxis, die der Übung, der Ausdauer und der Selbstdisziplin bedürfe, aber sie dient den Werten einer beschleunigten Welt: der Innovation und umfassenden Optimierung. Abschließend werden die „do's and don'ts for doing nothing“ angeführt. Die Definition von „busy fool“, lautet wohl „busy“ zu sein ohne entsprechende Ergebnisse, ohne Erfolg. Hier können produktive Arten der Entspannung offenbar helfen, wie „Nixsen“ oder zum Beispiel eine andere, die im Artikel „Inemuri: the art of sleeping in public“ vorgestellt wird:

[...]You might think that the Japanese practice inemuri because they work long hours and simply can't stay awake on their commute, in the office or on their lunch break. But in Japan, sleeping on the train or a park bench *is not necessarily a sign of exhaustion. There's a lot more to it.* [...] [T]he Japanese have a different perspective on sleep. In Western countries, sleeping in public is often considered inappropriate, rude or embarrassing. In Japan, *sleepers are not stigmatised as being lazy, sluggish or disinterested.* In fact, napping during a lecture or a work meeting can be viewed as a *sign of dedication and hard work* in Japan. *If carried out correctly,* the Japanese consider sleeping in public to be *an honourable act.*<sup>476</sup>

Schlafen in der Öffentlichkeit sei nicht notwendigerweise als ein Symptom von Erschöpfung zu verstehen sondern eine nützliche Fähigkeit („a usefull skill“) vor allem für jene, die unterwegs sind.<sup>477</sup> Richtig ausgeführt, sei es ein Zeichen von Hingabe und harter Arbeit und damit eine ehrenvolle Handlung. Auf die Frage „Want to learn the rules of sleeping in public graciously?“<sup>478</sup> folgen am Ende des Artikels Tipps; anmutig

---

474 Siehe A<sub>27</sub>.

475 Siehe ebd..

476 Siehe A<sub>28</sub>.

477 Siehe ebd.

Anm.: Dass es sich dabei nicht notwendigerweise um ein Zeichen von Erschöpfung handle, ist angesichts japanischer Arbeitsverhältnisse und Leistungsorientierung eine gewagte Aussage.

478 Siehe ebd.

muss das Schlafen offenbar sein, damit klar ist, es handelt sich um eine ehrenvolle Handlung, nicht etwa um Erschöpfung oder Faulheit. Die hier in Kürze vorgestellten Formen der Entspannung, von denen *Rituals* noch andere kennt, sollen Kräfte freisetzen und lassen sich als strategisch bezeichnen.<sup>479</sup>

Neben dem Fokus auf Wellness, dem individuellen Wohlbefinden (well-being) und einem achtsamen Lebensstil ist der Konnex zwischen der Philosophie von *Rituals* mit den Themen „Produktivität“ und „Erfolg“ offenkundig und gleichzeitig alles andere als selbstverständlich. Über die Gründerfigur Raymond Cloosterman wird *Rituals* selbst als Ausdruck einer individuellen Erfolgsgeschichte inszeniert. Erst vor dem Hintergrund der Selbstoptimierung wird verstehbar, warum „Erfolg“ in einem Unternehmen, das in erster Linie Körperpflege-Produkte vermarktet und sich selbst in einem Sektor verortet, der sich als leistbarer Luxus an der Schnittstelle von Wellness und Spiritualität beschreiben ließe, überhaupt eine Rolle spielt.

Worum handelt es sich nun beim „Sirenengesang“ der Selbstoptimierung, worin liegt ihr Zauber, was macht ihren Reiz aus, was sind ihre Verheißungen?

Sie singt von Vollendung. Das Streben nach Selbstoptimierung richtet sich auf Idealbilder, ihr Ziel ist die Perfektion. An den pointierten Fragen eines Interviews sind Interessensschwerpunkte in aller Klarheit abzulesen, so fragt *Rituals* Raymond Cloosterman nicht nur nach seiner Definition für Erfolg<sup>480</sup> sondern auch nach seinem Verhältnis zur Perfektion – dabei handelt es sich um die prominente Eingangsfrage, die wie folgt formuliert wird:

A Dutch magazine named you *Mr. Perfect*, American Vanity Fair profiled you as the Dutch version of James Bond<sup>481</sup>. Quite some shoes you have to fill. *How perfect are you in real life?* [...] It's very flattering indeed but nobody's perfect. *If anything I should be called Mr. Perfectionist*. When you're building a global brand like *Rituals* you have to strive for perfection: *all the way, every day*. And you have to do that with passion and *a healthy dose*

---

479 Anm.: Hartmut Rosa spricht bei strategischem Interagieren von stummem Interagieren mit entfremdender Wirkung in Kontexten, „die ihrer Natur nach auf Resonanz hin angelegt sind“.

Siehe Rosa (2016), 399.

480 „What is your definition of success?“ „The definition of success for me is being happy, living a fulfilling life and doing something positive with your talents. Because everybody has a talent for something.“ Siehe A<sub>2</sub>.

481 „Raymond Cloosterman, a tall, handsome, European businessman who could pass for a Dutch version of James Bond.“

Molvar (2014).

of obsession. [...] <sup>482</sup>

Niemand sei perfekt, er selbst verstehe sich als perfektionistisch. Dieses Streben nach Perfektion, das nötig sei und zwar immer und überall, brauche Leidenschaft und eine gesunde Dosis Obsession – wodurch implizit der schmale Grat zum potentiell ungesunden Aspekt der Obsession angesprochen wird, im Sinne von besessen, zwanghaft, getrieben. Zum Streben nach Perfektion findet sich ein Artikel im Online-Magazin, der von der omnipräsenten scheinbaren Perfektion der Medien spricht, mit der sich zu vergleichen nicht sinnvoll sei. Perfektion, heißt es auch hier, existiere nicht:

#### PERFECTION DOESN'T EXIST

Scrolling through your Insta several times a day, *you're bombarded with "perfection."* The perfect make-up look, the perfect body...even the perfect breakfast (who knew avocado toast was so photogenic?!) But wait: photoshop (*and the struggle to stop comparing yourself to these ideal images*) is real. *So stop thinking things are perfect when they aren't and start accepting yourself for who you are.* Easier said than done? Next time you find yourself being overly critical, consider taking another perspective. <sup>483</sup>

Im Widerspruch dazu stehen Artikel wie "Sleep easy by building the perfect bedtime routine"<sup>484</sup>, "Grooming tips for him: 7 simple steps to the perfect shave" ("From prepping to perfecting, here's a step-by-step guide to a close and clean shave without nicks, cuts or irritation")<sup>485</sup> oder "Prep yourself for the perfect day at the beach"<sup>486</sup>, die darauf schließen lassen, dass es in der Welt von *Rituals* Perfektion sehr wohl zu geben scheint – als Ideal, nach dem man strebt und das man diesen Artikeln nach zu urteilen offenbar auch erreichen kann. Dies liege zur Gänze in der eigenen Hand<sup>487</sup>, so verspricht es der Artikel "Celebrate every moment of summer by living soulfully":

The *perfect summer* isn't about floating on an inflatable unicorn in a 5-star resort's infinity pool. *It's much simpler* than that, and *it's all in your hands*. Here's how to experience *your best summer yet*.

Summer is here. And considering the way the year 2020 started off, *this truly is the best time* to make *the most of every warm day* we're blessed with. While most of us are probably not thinking about an exotic, faraway trip, *there is one way to ensure you'll have the best and*

---

482 Siehe A<sub>2</sub>.

483 Siehe A<sub>29</sub>.

484 Siehe A<sub>30</sub>.

485 Siehe A<sub>31</sub>.

486 Siehe A<sub>32</sub>.

487 Anm.: Womit das Thema Eigenverantwortung und natürlich auch das Problem der eigenen Schuld beziehungsweise des eigenen Versagens berührt wird, sollte man das angestrebte Ziel nicht erreichen.

*most memorable time yet* – even if it’s in your own backyard. Soulful living: the art of finding happiness in the smallest of things. [...] <sup>488</sup>

Ein kurzer Text, der sich eingangs in seinem Steigerungsvokabular förmlich überschlägt und an dessen Ende *Rituals* darauf hin, dass dieser Sommer, limitiert durch Corona, genutzt werden könne – es sei der „perfekte“ Zeitpunkt, um sich innerlich neu auszurichten und neue Ziele zu setzen:

*It’s the perfect time to find your inner peace and balance, and to refocus on what matters to you. What is it you want to get out of the coming summer months?* <sup>489</sup>

Der beste, der perfekte Sommer aber ließe sich durch die gelebte Philosophie von *Rituals* <sup>490</sup>, durch den vermittelten Lifestyle erreichen:

#### CAPTURE THE REAL MOMENT

True happiness isn’t always found in the so-called perfect picture. In fact, most happy people share one thing in common: they embrace the art of soulful living. Living soulfully means slowing down and living in the here and now. It’s about taking the time to concentrate on what matters most to you, on what makes you happy, to savour the real moments in life. By taking the time and effort to be happy about the positive things in your life, you’re sure to experience more well-being and joy. [...] *Snapshots of these moments* can be even more special than *that ideal panoramic view from a mountaintop halfway across the world.* <sup>491</sup>

Wahres Glück finde sich nicht im „so-called perfect picture“, gleichzeitig ist der „perfekte“ Sommer das erstrebenswerte Ziel, das das Individuum (nur) aus eigener Kraft /“it’s all in your hands“) erreichen kann – handelt es sich dabei nicht um einen Widerspruch? Letztlich wird der Perfektion keine Absage erteilt, diese steht nach wie vor als Ideal im Raum. Vielmehr wird ein Wechsel der Perspektive vorgenommen – in der von *Rituals* gewählten Metaphorik gesprochen: Das Weitwinkelobjektiv wird in ein Makroobjektiv gewechselt, die eine Panorama-Fotographie zugunsten der Momentaufnahmen aufgegeben. Auf den Moment und das Positive solle man sich konzentrieren. Eine Strategie, die in Hinblick auf well-being, den perfekten Sommer, das glückliche Leben, als erfolgsversprechender angesehen und dargestellt wird („most happy people share one thing in common“) und daher gewählt werden sollte. Im Widerspruch dazu behauptet der Artikel “You are meant to be real, not perfect: why self-acceptance is so important” Perfektion existiere nicht, vielmehr seien Wahrhaft-

---

488 Siehe A<sub>33</sub>.

489 Siehe ebd.

490 Siehe hierzu Kapitel 2.2.

491 Siehe A<sub>33</sub>.

igkeit und Selbstakzeptanz der Weg, davon sei *Rituals* überzeugt:

We believe so strongly in the idea that you are meant to be real, not perfect, that we created a brand new collection to support it.<sup>492</sup>

Bei der angesprochenen Kollektion, die diese „starke Überzeugung“ unterstützen solle, handelt es sich um „The Ritual of Holi“, eine Kollektion für Teenager. Dagmar Brusse, Creative Director von *Rituals*, die selbst um die „perfekte“ Balance ringt<sup>493</sup>, erzählt, dass diese in der Welt, der alles sofort zugänglich sei und es alle Möglichkeiten der Bildung und persönlichen Entwicklung gebe, bereits unter großem Druck stünden. Die Kollektion solle nicht daraus resultierenden psychologischen Problemen vorbeugen<sup>494</sup>, sondern für Entspannung und Spaß sorgen:

*Kids these days experience a lot of pressure. We think this younger generation has it all: instant access to anything on and offline, great education and all the chances to enrich personal development. But this mentality comes with a price: stress. And that has no place in a teenager's life, or in any life, for that matter. And of course, we haven't designed The Ritual of Holi to help prevent psychological problems, that would be ridiculous. But showering with a funky foam flower [...] might make all those routines a lot more fun. And it might help them relax a little more. [...] So, let's promote the power of fun. The power of connecting in the real world, instead of your online world. The power of being real, instead of perfect. Let's promote that you should accept yourself, just the way you are, simply because it makes life easier, less stressful and more fun. [...]*<sup>495</sup>

Als Wurzel von Stress wird das Streben nach Perfektion identifiziert<sup>496</sup> – Interessanterweise haben alle Mädchen, die ausgewählt wurden und „The Ritual of Holi“ repräsentieren,<sup>497</sup> eine festsitzende Zahnspange. Eine Zahnfehlstellung, sprich, ein nicht vollkommenes Lächeln scheint in der Wahrnehmung von *Rituals* die Botschaft zu

---

492 Siehe A<sub>29</sub>.

493 „As Creative Director, how do you slow down and 'live the brand?' “ „[...] To slow down, I do various things.[...]But I admit, I lack the time to do it often and I'm still struggling to find the perfect balance. I am afraid that will be a life-long journey.“ Siehe A<sub>34</sub>.

494 Anm.: Dies steht im Widerspruch zum Mainstream der Mindfulness-Bewegung und auch anderen Artikeln, die sich im Online-Magazin von *Rituals* finden.

495 Siehe A<sub>34</sub>.

496 Anm.: An dieser Stelle sei auf Brené Brown verwiesen, Research Professor in Houston, die mit ihrem Motto „I do not do how-to“ aus dem Meer von Selbsthilferatgebern heraussteht und sich stattdessen auf „The things that get in the way“ konzentriert. Auf Basis ihrer empirischen Studien setzt sie sich tiefgehend mit Scham als Wurzel und Motor eines Strebens nach Perfektion und Selbstoptimierung auseinander und behandelt dabei Themen wie „Comparison“ oder „Exhaustion as a status symbol and productivity as self-worth“ etc. Auch wenn sie an keiner Stelle zitiert wird, so formt die Rezeption der Ergebnisse ihrer Arbeit doch die Perspektive dieser Analyse.

Sie sei, und ich trete für einen Moment aus dem Analyse-Modus, uneingeschränkt empfohlen.

497 Siehe A<sub>34</sub>.

stützen, man müsse nicht perfekt sein. Die Ironie ist natürlich, dass die Zahnsperre genau diese Fehlstellung, die offenbar nicht akzeptiert worden ist, zu beheben sucht und das Ziel gerade ein optimiertes Lächeln ist.<sup>498</sup> Jetzt mögen sie unvollkommen sein, aber in naher Zukunft scheint das Ideal zu warten ...

### 6.2.1 Das dem Prinzip der Selbstoptimierung zu Grunde liegende Menschenbild

Die Selbstoptimierung ist der natürliche Antagonist des gesunden Selbstwertgefühls. Das gegenwärtige Selbst wird vielmehr toleriert und als Ausgangspunkt für eine verbesserte Version auf dem Weg zur besten Version seiner selbst akzeptiert. In der Gegenwart generiert es seinen Wert daraus, dass es besser ist als vergangene Versionen seiner Selbst – dem auf den Social Media Plattformen allgegenwärtigen Imperativ folgend: „Vergleiche dich niemals mit anderen, sondern nur mit dem Menschen, der du gestern warst.“ Ein Ansatz, der erkannt hat, dass der Vergleich mit anderen die persönliche Unzufriedenheit fördert und die Konzentration des Individuums auf sich selbst erreichen will. Das Problem wird durch die Verlagerung von außen in das Innere des Menschen<sup>499</sup> allerdings nur scheinbar gelöst und mögliche Folgen formuliert *Rituals*, wie bereits erwähnt, selbst:

[...] Of course, there is no harm in actively pursuing a healthier lifestyle, but it's amazing how quickly this can shift to *feelings of unworthiness or fatigue—feeling like we constantly have to throw ourselves away for the next best version of who we can be. Never settled. Never satisfied with who we are now. We know this story well.* [...] <sup>500</sup>

Erschöpfung, ein Gefühl der Wertlosigkeit<sup>501</sup> und der Eindruck, das gegenwärtige Selbst permanent für ein Update wegwerfen zu müssen, eine nächste bessere Version auf dem Weg zu besten Version seiner selbst. Zufriedenheit kann dabei ebenso wenig erreicht werden wie das eigentliche Ziel und die Getriebenheit hält an: „Der neoliberale

---

498 Anm.: Die Gründe, warum eine solche Fehlstellung behoben wird oder sogar werden muss, sind oft auch funktionaler und nicht nur optischer Natur.

499 Vgl. Von Felden (2020), 4.

500 A<sub>15</sub>.

501 Anm.: Ein Selbstunsicherheits- beziehungsweise ein Minderwertigkeitsgefühl können in gleicher Weise angesichts der Vielzahl an Praktiken, Glaubenssätzen hinsichtlich persönlicher Entwicklung etc. im holistischen Milieu entstehen – bei Christopher Partridge etwa klingt dies durch: „As I continued to read through it (which left me increasingly inadequate as a specimen of the human race) I was gradually introduced to a range of principally Eastern beliefs and practices, as well as several whole food recipes.“ Partridge (2005), 5.

Imperativ der Optimierung und Leistung lässt das Abschließen nicht zu. Er macht alles vorläufig und unfertig. Nichts ist endgültig und abschließend. Nicht nur Softwares, sondern auch alle Lebensbereiche unterliegen dem Zwang der Optimierung, selbst die Bildung. Lebenslanges Lernen lässt keinen Abschluss zu.<sup>502</sup> Im Kontext der Selbstoptimierung tritt der Mensch als defizitäres Wesen zu Tage. Der Mensch, so Stephanie Borgmann, gibt dabei seine eigene Unverfügbarkeit unbewusst auf und wird zum Objekt seiner selbst, das er zu gestalten hat und zu gestalten gewillt ist, wobei sich die Forderungen der Selbstoptimierungsanrufungen nie letztgültig erfüllen lassen.<sup>503</sup>

Das nächste Kapitel soll sich nun der Frage widmen, inwiefern Handlungen der Selbstfürsorge im Kontext Selbstoptimierung dienstbar gemacht werden und wie darüber hinaus im Bemühen des Individuums deren Ritualisierung die Funktion eines Instruments der Selbstkontrolle beziehungsweise Selbstdisziplinierung übernehmen kann.

### 6.2.2 „*Has productivity become our god?*“ – Verzweckte Selbstfürsorge und die Ritualisierung als potentiell Instrument der Selbstdisziplinierung.

You do it, we do it, and the titans of industry do it.<sup>504</sup>

Nicky Clinch, die für *Rituals* das Konzept von *self-care* repräsentiert und vermittelt, warnt davor *self-care* als „military-operation“ zu betreiben und betont, wie wichtig es sei, Freude an den Aktivitäten zu haben. Der Hintergrund wird deutlich, wirft man einen Blick auf ihren persönlichen Blog, in dem sie auch offen über Burnout Erfahrungen berichtet<sup>505</sup> und sich unter anderem ein Artikel mit dem Titel „*Has productivity become our god?*“ findet. In diesem setzt sie sich nach einem Vortrag von Gabby Bernstein<sup>506</sup> im Stil eines Outings mit diesem Thema höchst kritisch auseinander und zeigt ihre eigenen

---

502 Han (2019), 37f.

503 Vgl. Borgmann (2020), 17.

504 Siehe A<sub>26</sub>.

505 Siehe Q<sub>3</sub>.

506 Über diesen berichtet sie: „One thing that she did talk about that has stayed with me since was how she has recently discovered in herself that she had begun to make ‘Productivity her God’. Meaning, she was putting her goals, achievements, her success, her career, her schedules all at the highest priority. And had stopped taking the time to just connect in the moment, to hold her husband’s hand, to look in the eyes of a friend, to just ‘be’ with herself and connect with spirit.”

Siehe Q<sub>4</sub>.

Schwierigkeiten damit auf:

[...] Hello, I'm Nicky and *I'm a productivity addict and over achiever!* Gulp! My whole life I have been someone that has been *ambitious*. From the age of 4 I remember *having a raging fire in my belly to do something really meaningful* with this life I had. Yup, 4 years old!! And many many times this fire has and is a very beautiful asset of mine and one that many who know me may compliment me on. "If Nicky says she'll do something, then you know it will be done!" – yeah, this is good right? Not always I'm afraid. I have also been someone that has spent my life searching. *Searching for the 'thing' outside of myself that was going to make me happy, make me feel amazing, make me feel loved, and be the answer to EVERYTHING* for me. Essentially (But of-course I didn't know at the time) because what I was feeling on the inside didn't feel good at all. [...] All ruthlessly ambitious, *constantly visualising myself ahead of me* being this someone 'amazing'!. *Bulldozing my way through life to achieve and build the life I wanted* and sometimes (often) making it more important than the people in it. When I look back to those days, I don't remember really feeling all that peaceful and *I don't remember feeling amazing for very long*. What I do remember is *feeling pretty exhausted* by it all. As most of you all know, I live a very different life today to how I did then. But although the outside details are very different, after seeing and hearing Gabby talk I realised *my behaviour had become very similar again lately*. [...] It seems so easy now a days [sic], *to keep striving, achieving, doing in our lives to try and make ourselves and our life better, happier*.<sup>507</sup>

Die Kombination aus extrinsischer Motivation und einem starken Streben nach Produktivität und Perfektion, nach Erfolg, nach Selbstoptimierung ist offensichtlich und sogar in einer besonders ausgeprägten Form<sup>508</sup> vorhanden. Es wird mehr als deutlich, wie schmal der Grat zur Selbstoptimierung doch ist und selbst Clinch, bei all ihrer Selbstreflexion und ihrem Wissen, fällt offenbar immer wieder in dieses Verhalten zurück. Am Ende führt sie das Konzept von ritualisierter Selbstfürsorge, wie sie es auch für *Rituals* vermittelt und wie es in den Kapiteln 3.1 und 3.2 bereits vorgestellt und untersucht wurde, als Gegenmittel ein:

[...] Striving for our goals and dreams is important, taking actions to build them into reality is essential *but without an anchor to ourselves, a connection to something deeper, a grounding in our body*, it is all just stuff that is happening. *It's all about balance*. [...] So, if you, like me relate to this, and are finding that you are also endlessly in your productivity and have made it far more important than being in the quiet, still, intimate moments of your

---

507 Siehe Q<sub>4</sub>.

508 Anm.: Dies tritt natürlich nur aufgrund ihrer Selbstreflexion und Offenheit so deutlich zu Tage.

life, then I am writing this post for you. *You are not alone. I bet you so many relate – I relate. Life is so precious. [...] please remember to slow down enough to connect to the moments in between. [...] Be Nourishing. Strive for Freedom and always aim for Balance. [...]*<sup>509</sup>

Nicky Clinch personifiziert damit im Rahmen eines Lifestyles „made by *Rituals*“ nicht nur das Konzept von ritualisierter Selbstfürsorge, sie personifiziert auch die Schattenseiten eben dieses Lifestyles. Der Stil des Artikel ist insofern bemerkenswert, als sie sich mit ihrem „Outing“ im Grunde doch an die „anonymen Getriebenen und Erfolgssüchtigen“ wendet („Hello, I’m Nicky and I’m a productivity addict and over achiever! [...] You are not alone. I bet you so many relate – I relate.“). Bereits in der ausführlichen Analyse ihres Vortrags im Kapitel 3 konnte sichtbar gemacht werden, dass die Leistung beziehungsweise das eigene Leistungsvermögen in Bezug auf *self-care* als Variable nicht etwa aus der Gleichung verschwinden, sondern von Beginn an in dieser angelegt ist und Handlungen der Selbstfürsorge erst begründen und legitimieren. Ihr Zweck: *Self-care* wird als leistungssteigerndes Mittel präsentiert, das effizienteres Arbeiten ermöglicht und die Produktivität erhöht. Die Momente der Ruhe und Entspannung, die die Selbstfürsorge bringen soll, sind bei näherer Betrachtung in ihrem Wert abgeleitet. Byung-Chul Han bemerkt dazu kritisch:

Ruhe und Arbeit stellen zwei grundverschiedene Existenzformen dar. Zwischen beiden besteht eine ontologische [...] Differenz. Die Ruhe dient nicht bloß dazu, sich von der Arbeit zu erholen. Sie ist auch keine Sammlung zur neuen Arbeit. Vielmehr transzendiert sie die Arbeit. Sie darf in keiner Weise mit der Arbeit in Berührung kommen. [...] Wird die Ruhe wie heute als Erholung von der Arbeit dieser angenähert, verliert sie ihren ontologischen Mehrwert. Dann stellt sie keine eigenständige, höhere Existenzform mehr dar und verkommt zu einem Derivat der Arbeit.<sup>510</sup>

Wie im Kapitel 3 bereits ausgeführt, zeichnen sich ritualisierte Handlungen der Selbstfürsorge bei *Rituals* durch den Modus der Achtsamkeit aus, in dem sie ausgeführt werden; Selbstfürsorge wird also in erster Linie als Momente der achtsamen Wahrnehmung beziehungsweise Meditation begriffen. Die Vorteile von Meditation? „It reduces stress“, „it improves your sleep“, „it makes you smarter“, „it's a natural painkiller“, „it slows down the aging process“!<sup>511</sup> Nicht nur mehr Energie und weniger Stress, sondern auch Intelligenz und Jugend bringt die Technik mit sich – auch hier wird

---

509 Siehe Q4.

510 Han (2019), 50f.

511 Siehe A<sub>35</sub>.

der Moment der Entspannung und Selbstfürsorge mit der Optimierung im Hinblick auf die Zukunft begründet. Purser schreibt hierzu:

Mindfulness is hostage to the neoliberal mindset: it must be put to use, it must be proved that it „works“, it must deliver the desired results. This prevents it being offered as a tool of resistance, restricting it instead to a *technique for „selfcare“*. It becomes a therapeutic solvent – a universal elixir – for dissolving the mental and emotional obstacles *to better performance and increased efficiency*.<sup>512</sup>

Im Wesentlichen, so *Rituals*, handle es sich bei Meditation vor dem Hintergrund einer beschleunigten Welt um eine Übung für beziehungsweise ein Training des Geistes:

*Essentially, meditation is exercise for the mind. It's a way of training the mind to observe, focus and redirect attention. While trying to keep up with the demands of fast-paced modern life, it's easy to get lost in the hustle and bustle of your job, your social life, your mile-long to-do list and your impatiently flickering smartphone notifications.*<sup>513</sup>

Diese Definition von Meditation beziehungsweise Mindfulness als Lenkung der Aufmerksamkeit und Disziplinierung der eigenen Gedanken macht sie, wie Purser bemerkt, als Technik der Selbstdisziplinierung begreifbar:

The problem is the product they're selling, and how it's been packaged. Mindfulness is nothing more than basic concentration training. Although derived from Buddhism, it's been stripped of the teachings on ethics that accompanied it [...]. What remains is a *tool of self-discipline, disguised as self-help*.<sup>514</sup>

Die Verbindung von Mindfulness und Ritualen beziehungsweise Routinen ist dabei im Kontext Selbstdisziplinierung hochfunktional:

To enjoy the science-based positive effects of meditation, *make it a daily habit*. [...]Stick with it and you'll notice that meditating will quickly stop feeling like something you have to remind yourself to do. *Once it's part of your daily routine*, [...] a meditation practice will feel as natural and easy as brushing your teeth in the morning or cleaning your face before bed.<sup>515</sup>

*NEVER SKIP YOUR MORNING ROUTINE* Showering and getting ready in the morning are often our first intentional acts of the day. That's why your morning routine is so important—it's when you bring your body and mind into a state of preparedness to conquer any challenge the day may bring. To start each day with confidence, *build a morning routine and*

---

512 Purser (2019), 20.

513 Siehe A<sub>35</sub>.

514 Purser (2019), 8.

515 Siehe A<sub>35</sub>.

*stick to it with samurai-like loyalty. [...]*<sup>516</sup>

Nicht nur bei *Rituals*, ob im *Handelsblatt*<sup>517</sup> oder in *Psychology Today*<sup>518</sup>, Rituale werden landläufig als Schlüssel zu mehr Selbstdisziplin betrachtet und beworben. Dinge, die dem eigenen Empfinden nach getan werden sollen oder müssen,<sup>519</sup> die den „Selbstoptimierungsanrufungen“ entsprechen, werden fest im Alltag verankert – die Grenzen zwischen Routinen, „healthy habits“ und Ritualen verschwimmen dabei.<sup>520</sup>

### 6.2.3 „Groomed to perfection, groomed for greatness“ –

„The Ritual of Samurai“ als Kristallisationspunkt der Werte einer beschleunigten Welt

Der Wert der Perfektion wird als Ideal und damit als erstrebenswert gesetzt; über Bildwelt und Ästhetik reicht er wirksam in die Realität des Konsumenten hinein. Darüber hinaus gibt es unter den Kollektionen zwei, die dezidiert Frau beziehungsweise Mann adressieren, dabei spezifische Idealbilder von Weiblichkeit und Männlichkeit formieren und als Wertevehikel fungieren. Einerseits die Kollektion „The Ritual of Kleopatra“, andererseits „The Ritual of Samurai“<sup>521</sup> – während erstere ausschließlich Make-up Produkte umfasst, deckt die Männerlinie das ganze Spektrum der Körperpflege ab. Kleopatra und Samurai also, welche Bilder sind es, die hier gewählt werden? Die schöne, einflussreiche Königin und der starke, siegreiche Krieger („elite class warrior“<sup>522</sup>) – hier werden keine Bilder von gewöhnlichen Menschen gezeichnet sondern von Menschen mit hohem Status. Archetypische Bilder, die von Macht, Herrschaft und Präsenz, von Durchsetzungskraft, Kontrolle, Erfolg, Schönheit, Einfluss und Größe sprechen – diese Werte und ähnliche werden auf der semantischen Ebene transportiert. „The Ritual of Kleopatra“ wird nun auf der Website folgendermaßen vorgestellt, wobei interessanterweise auch zum einzigen Mal von „beauty habits“ die

---

516 Siehe A<sub>1</sub>.

517 Vgl. Diehm (2020).

518 Vgl. Markman (2018).

519 Anm.: Wobei die kritische Frage naheliegt, wo der Ursprung dieser Annahmen zu suchen ist.

520 Neben Disziplin brauchen Perfektion und ein bestmöglicher Tag aber auch Selbstkontrolle: „CHECK, CHECK. DOUBLE CHECK. Before you leave, take a quick look in the mirror. If you want to have the best day possible, it helps if your hair isn't sticking straight up in places or if it appears that you missed half of your face while shaving. Or maybe even worse: if your clothes completely clash with one another. Prevention is better than a cure, right?“ Siehe A<sub>36</sub>.

521 Anm.: Die Kollektion wird unterteilt in die Linien „Face“, „Shave“, „Sport“ und „Classic“.

522 Siehe A<sub>12</sub>.

Rede ist – von Routinen also, die sich auf die Herstellung von Schönheit beziehen<sup>523</sup>:

Inspired by the ancient *beauty habits* of one the most influential women of the ancient world, we created the Ritual of Cleopatra: make-up infused with the *healing and protective power* of pure pulverized gemstones and minerals. Discover our new make-up collection to add softness to your skin and to accentuate your natural beauty.<sup>524</sup>

Das Besondere an der Kollektion ist die Zugabe von pulverisierten Mineralien und Edelsteinen, was erneut einen luxuriösen Eindruck hinterlässt. Tatsächlich finden sich in den einzelnen Produktbeschreibungen auch Verweise auf diese wie auf ihre jeweilige Symbolik, über die ausgewählte Aspekte archetypischer Weiblichkeit angesprochen zu werden scheinen. Genannt werden der Amethyst („innerer Frieden“, „Kreativität“, „Ausgeglichenheit“)<sup>525</sup>, der Saphir („Hingabe“, „Loyalität“ und „Intuition“)<sup>526</sup> und der Rubin („Stärke“, „Energie“, „Mut“ und „Leidenschaft“)<sup>527</sup>. „The Ritual of Samurai“ dagegen stellt die Inhaltsstoffe „Bamboo“ (Entschlossenheit, Flexibilität und Stärke)<sup>528</sup> und „Japanese Mint“ (klarer Geist)<sup>529</sup> ins Zentrum. Angesichts der angegebenen Symbolik der Inhaltsstoffe wird deutlich, dass hier eine tiefer gehende genderwissenschaftliche Untersuchung indiziert wäre. Diese kann im Rahmen dieser Arbeit nicht geleistet werden, offensichtlich ist jedoch, dass sich in den geschlechtsspezifischen Kollektionen ein heteronormatives Paradigma zeigt: Frau und Mann werden als Dualität gedacht, dabei folgt man klassischen Geschlechterklischees. Die Kollektion „The Ritual of Samurai“, die im folgenden eine näherer Betrachtung erfahren soll, wird online unter anderem im Artikel „Become the best version of yourself in 21 days“ vorgestellt:

In ancient Japan, an *elite class of warrior* knew that the key to any *battle* was *confidence*.

---

523 Anm.: Der Gedanke an diese liegt in der Körperpflege eigentlich nahe, *Rituals* scheint der äußeren Schönheit keine vorrangige Bedeutung zuzumessen. Es geht, so die Botschaft, immer um innere und äußere Schönheit oder das ganzheitliche Wohlbefinden.

524 Siehe „Kollektion Kleopatra“.

525 „Amethysts give inner peace, promote creativity, and provide balance within your body.“

Siehe „Amethyst“.

526 „Sapphire symbolises devotion and loyalty, and stimulates the third eye, which is said to be responsible for strong intuition. [...]“

Siehe „Sapphire“.

527 „Rubies stand for strength, energy, courage and passion. [...]“

Siehe „Ruby“.

528 „Bamboo symbolises many formidable qualities like determination, flexibility, and strength.“

Siehe „Bamboo“.

529 „Mint is synonymous with freshness the world over. Its cooling and invigorating properties offer delightful refreshment after exercise. It also has beneficial qualities when you need a clear mind, for example in times of stress.“

Siehe „Mint“.

These *fighters never entered the battlefield before being groomed to perfection*, because looking their best gave them the confidence to face *any challenge*. The Samurai used their *appearance as a basis for ultimate balance of body, mind and soul*. They also *trained themselves tirelessly—with grueling physical and mental routines—to become the best version of themselves*. It's no wonder that we named The Ritual of Samurai, our popular men's collection, after these *famously strong and successful warriors*.<sup>530</sup>

Die äußere Erscheinung wird hier als die Basis innerer Balance verstanden; ein starker Geist spiegle sich in einem gepflegten Körper wider („Well-tended bodies reflect strong spirits“<sup>531</sup>) Die Handlung der Körperpflege ist dabei in aller Deutlichkeit auf die Zukunft ausgerichtet, sie ist Vorbereitung auf kriegerische Handlungen und Konflikte. Der Imperativ dieser Kollektion: „Turn your routines into meaningful moments and transform yourself into a modern-day warrior, ready to conquer any challenge the day brings.“<sup>532</sup> Das bekannte Ziel: „the best version of themselves“. Der Mann gestaltet seinen Körper bewusst, um auf seine Erscheinung in den Augen anderer Einfluss zu nehmen. Durch das Ritual wird er zum ernstzunehmenden Kontrahenten.

Their<sup>533</sup> careful grooming traditions were aimed at *creating a confident and powerful appearance* to support them during *battle*. [...] In a more distant past, the Japanese samurai warriors *meticulously* crafted an appearance of confidence and strength. [...] the samurai *spent years mastering the art of perfect grooming*. They knew all too well that first impressions matter—in *everyday life as well as in battle*. *The modern man faces his own daily battles and victories*.<sup>534</sup>

Die Analogie zwischen leben und kämpfen tritt an keiner anderen Stelle so klar zu Tage wie in der Kollektion „The Ritual of Samurai“, die Betonung der Bedeutung von Selbstdisziplin ist eklatant – „These fighters *never* entered the battlefield before being groomed to perfection“: Unermüdlisches Training aller Anstrengung zum Trotz („trained themselves tirelessly—with grueling physical and mental routines“), morgens eiskalte Duschen, um Fokus und Willenskraft zu steigern,<sup>535</sup> ein Vorgehen mit Präzision und großer Sorgfalt („grooming traditions“, „meticulously“) und jahrelange Auseinander-

---

530 Siehe A<sub>12</sub>.

531 Siehe A<sub>1</sub>.

532 Siehe ebd.

533 Anm.: Referiert auf den Samurai.

534 Siehe A<sub>1</sub>.

535 „One of the most unique ways that the Samurai improved their mental focus was by challenging themselves to withstand extreme conditions. In the spring, as the snow began to melt in the Japanese mountains, the warriors would stand beneath an ice-cold waterfall to strengthen their willpower.“

Siehe A<sub>12</sub>.

setzung mit der Kunst der perfekten Pflege („spent years mastering the art of perfect grooming“). Dabei werden „rigorose Standards“ in den Bereichen körperliches Training<sup>536</sup>, Ernährung und Körperpflege gesetzt:

*To ensure appearances were up to their rigorous [sic] standards, the Samurai paid attention to 3 things: physical training, nutrition and grooming their bodies from head to toe. In other words, they were mindful of everything their bodies did and how it could enhance their performance on the battlefield.*<sup>537</sup>

Der Begriff „mindful“ findet hier offensichtlich eine völlig andere Verwendung: Es gilt, auf den Körper zu achten („they were mindful of everything“), um in weiterer Folge die „Performance“ auf dem Schlachtfeld des Alltags zu optimieren. Mindfulness als Meditation sei wiederum als Training des Geistes nützlich,<sup>538</sup> um den Fokus zu erhöhen, Ablenkung zu vermeiden und Ziele zu verfolgen („it can also help you sharpen your focus.“<sup>539</sup>, „these things promote[...] mindfulness by eliminating distractions and bringing you closer to your goals.“<sup>540</sup>). Interessant ist, dass sich gerade im Zusammenhang mit Mindfulness eine implizite Abwertung der Spiritualität findet:

FOCUS ON WHAT’S REALLY IMPORTANT The Samurai were balanced inside and out. A good modern-day Samurai also finds ways to bring inner peace into his or her life - through meditation, for example. *Before you start conjuring up images of new age gurus and burning sage, it’s helpful to realise that meditation can take on just about any form - you can even do it while training.*<sup>541</sup>

Sollte Mindfulness mit New Age Gurus und dem Verbrennen von Salbei assoziiert werden, so sei es wichtig zu erkennen, dass Meditation ebenso viele Formen annehmen könne – zum Beispiel auch die des Trainings im Fitnesscenter. Am Ende reduziert sich Mindfulness hier auf eine Technik mit selbstdisziplinierender Wirkung, die in den Dienst der Selbstoptimierung gestellt und als nützlich beworben wird, um Körper wie Geist zu trainieren, Ziele zu erreichen und die beste Version seiner selbst anzustreben.

Alles, was in der Kollektion „The Ritual of Samurai“ an Werten vermittelt wird,

---

536 „RESTORE & RECHARGE AFTER A TRIUMPH IN THE GYM After returning triumphant from your battle in the gym or in the field, it’s important to allow your body and mind to restore.“

Siehe A<sub>1</sub>.

537 Siehe A<sub>12</sub>.

538 Anm.: Auch inneren Frieden könne man dadurch ins eigene Leben einladen; wie sich dieser mit dem Imperativ, permanent kampfbereit zu sein, vertragen soll, bleibt offen. („If cold showers and meditation aren’t for you, there are of course other ways to improve mental focus and invite more inner peace into your life.“) Siehe ebd.

539 Siehe ebd.

540 Siehe ebd.

541 Siehe ebd.

findet sich – wie in der Analyse bereits ersichtlich wurde – auch in anderen Artikeln, wenn auch in vergleichsweise subtilerer Form und nirgends treten sie in solcher Klarheit hervor wie hier. Der Grund dafür ist wohl darin zu suchen, dass diese Werte dem Kontext Selbstoptimierung angehören und das Streben nach, ebenso wie das Kämpfen um etwas in einem klassischen heteronormativen Paradigma männlich konnotiert sind. Als Individuum tut die Frau es dem Mann gleich, als Frau aber residiert sie, die Königin, in erster Linie statisch und wird weniger mit Kampf als mit Schutz und Heilung („healing“, „protective“) verbunden. In den Artikeln zur Männerlinie dagegen dominieren Kriegs- und Kampfmetaphern („warrior“, „battle“, „battlefield“, „challenge“, „triumph“, „conquer“, „victories“) und die Rhetorik, die von Selbstvertrauen, Erfolg, Perfektion, Ruhm und Größe spricht („Groomed to perfection“<sup>542</sup>, „groomed for greatness“<sup>543</sup>, „famously strong and successful“<sup>544</sup>) eskaliert vollends. Die Kollektion „The Ritual of Samurai“ lässt sich damit als Kristallisationspunkt der Werte von *Rituals* verstehen und unter diesem Gesichtspunkt ließe sie sich noch einer vielversprechenden tiefer gehenden Analyse unterziehen.

## 7. Ein Zwischenfazit: Ergebnisse, Desiderata und abschließender Blick auf *Rituals*

Every day can be the start of a new beginning.

Every morning, you wake up with a new chance to reach your goals and follow your dreams.

We can help—by making you look good on the outside and feel like your best self on the inside.<sup>545</sup>

Das Angebot von *Rituals Cosmetics*, bestehend aus den Produkten und der umfassenden Philosophie, kann und muss systemimmanent betrachtet werden. Im Kapitel 5.3 wurde bereits die sukzessive Herauslösung von Mindfulness aus dem monastischen wie auch aus dem buddhistisch-religiösen Kontext und die Verlagerung des Mainstream Diskurses auf das Genre der Selbsthilfe-Ratgeber nachgezeichnet. Damit geht einher, dass auch jedwedes systemkritische Potential entnommen ist und Mindfulness, auf diese Weise entschärft, zur bloßen Technik reduziert wird, die Interessen wie Stressmanagement oder individueller Selbstverwirklichung dient. Der entstandene flexible

---

<sup>542</sup> Siehe A<sub>12</sub>.

<sup>543</sup> Siehe ebd.

<sup>544</sup> Siehe ebd.

<sup>545</sup> Siehe ebd.

Charakter von Mindfulness macht das Konzept nicht nur optimal anpassungsfähig hinsichtlich der Bedürfnisse der Praktizierenden sondern auch hinsichtlich des Systems, innerhalb dessen es in vielfältige Form als Produkt vermarktet wird – so etwa von *Rituals Cosmetics*. Dana Becker skizziert kurz den historischen Wandel des Konzepts von Stress – während etwa im Mittelalter noch die Vorstellung war:

[...] that stress was someone else's will forced on the individual rather than, as today, something we conceive of as integral to the self. Today's stress concept owes a great deal to the dominant ideology of liberal individualism in which human beings are seen as free to act in accordance with their own judgement. It is an ideology that prizes not only individual freedom, but also individual success and self-actualization.<sup>546</sup>

Vor dem Hintergrund eines solchen Konzepts von Stress, sprich vor dem Hintergrund der Doktrin des „stressism“ vermarktete Produkte sind ideologisch nicht neutral. Ihnen ist damit immer die Gefahr der Funktionalisierung des Menschen inhärent und die Reduktion von Mindfulness zur Technik ebnet systemimmanent den Weg, diese im Rahmen eines Strebens nach Selbstopтимierung und Erfolg zu nützen, um so den Anforderungen und Erwartungen genügen und im System bestehen zu können. In gleicher Weise wie der Stoizismus eine neue Renaissance erlebt und vom Management bis zum Militär als nützliche Technik für das Training des Geistes beworben wird, um resilienter zu werden und in komplexen Situationen Ruhe beziehungsweise Fokus bewahren können,<sup>547</sup> muss auch der Trend zur Achtsamkeit im Kontext Leistungsorientierung und Selbstopтимierung gedacht werden.<sup>548</sup>

Als Wurzel von Stress wird seitens des Unternehmens das Streben nach Perfektion identifiziert – auf einer Metaebene betrachtet und alle zuvor behandelten Aspekte miteinbeziehend perpetuiert *Rituals* das Problem, als dessen Lösung es sich gleichzeitig bewirbt. De facto ist das Unternehmen Teil der Maschinerie, von der man sich im Artikel „You are meant to be real, not perfect: why self-acceptance is so important“ implizit abzugrenzen sucht („you’re bombarded with “perfection.”). Auf allen Ebenen – optisch wie verbal, sei es in Form der bildgewaltigen Vollkommenheits-Ästhetik oder der Artikel – und allen Kanälen wird das Individuum hier mit mannigfaltigen Eindrücken von Perfektion „bombardiert“. Auf dem Weg zur Vollendung, zur besten Version seiner selbst, sei die ritualisierte Selbstfürsorge essentiell („Self-care is an

---

546 Becker (2013), 4.

547 Vgl. etwa Rohde (2017) oder Behrens (2017).

548 Anm.: Die Mindfulness-Bewegung ist, wie bereits gesagt, nicht monolithisch zu verstehen.

essential part of becoming your best self.“<sup>549</sup>). Vor dem Hintergrund der Selbstoptimierung als gesellschaftlicher Appell an den Menschen entwickelt hier auch der ganzheitliche Ansatz von *Rituals* einen unerwarteten Bumerang-Effekt: „Mind, body and soul“ werden in der ritualisierten Selbstfürsorge plötzlich zu den Bereichen, um die sich das Individuum angemessen zu kümmern hat. Im Bemühen diesen bereichsspezifischen „Selbstoptimierungsanrufen“, ganzheitlich gerecht zu werden, erscheint es dabei im objektivierenden, zergliedernden Blick auf sich selbst am Ende nicht nur defizitär sondern auch fragmentiert.

„Become the best version of yourself in 21 days“<sup>550</sup>, so verspricht es ein Artikel im *Rituals* Online-Magazin und referiert mit den 21 Tagen auf die magische Zahl an Tagen, die es, wie gemeinhin behauptet wird, brauche, um eine neue Gewohnheit zu installieren. Rituale übernehmen hier die Funktion von Instrumenten der Selbstdisziplinierung und spielen auf dem Weg der Selbstoptimierung eine zentrale Rolle. Wellness soll ein Gegengewicht zu den Anforderungen des Alltags bilden, insofern als die Daseinsberechtigung der Entspannung eine von Leistung und Erfolg abgeleitete ist und strategische Formen der Entspannung dazu dienen, (auf möglichst produktive Weise) Kräfte zu sammeln. Alle Aufrufe, zwischen Körper, Geist und Seele Balance herzustellen und in Verbindung mit sich selbst zu treten, sollten nicht darüber hinwegtäuschen, dass es sich um eine Strategie des Gefügigmachens von innen handelt und in weiterer Folge nach Rosa letztlich um eine Verdinglichungsstrategie, welche tendenziell ein stummes Körperverhältnis implizieren:<sup>551</sup>

Die beschriebenen Strategien der Selbstarbeit zielen nicht darauf ab, Körper und Selbst in ein Resonanzverhältnis zu bringen, sondern sie dienen der gezielten und intendierten Steigerung seiner Leistungsfähigkeit, sie sind nicht darauf angelegt, den Körper als eigenständige Inspirationsquelle oder als Klangkörper wahrzunehmen und zu behandeln [...], sondern sie dienen dazu, seine Ressourcen zu verbessern und möglichst schnell und beliebig verfügbar zu machen.<sup>552</sup>

Das Streben nach well-being ist letztlich ein “Streben”, das weit über den konkreten Moment des Wohlbefindens hinausreicht und muss als “pursuit of happiness” und Suche nach Vollendung unter die Selbstoptimierung subsumiert werden –

---

549 Siehe A<sub>5</sub>.

550 Siehe A<sub>12</sub>.

551 Vgl. Rosa (2016) 175.

552 Ebd., 176.

ganzheitliches Wohlbefinden (well-being) mag vordergründig das Ziel sein, Entwicklung und Verbesserung sind der Weg. Denn das selbstermächtigte strebende Individuum kennt, so scheint es, nur die Optimierung seiner selbst und seines Lebens, das von agonistischem Charakter ist – es sucht und findet Transzendenz in der Immanenz der Gegenwart und Selbst-Transzendenz und Erfolg in der Zukunft.

An dieser Stelle sollen nun einige abschließende, aus dem erschlossenen Material hervorgehende Bemerkungen und Beobachtungen sowie weitere daraus resultierende Fragestellungen Raum finden:

- Zu Beginn dieser Untersuchung lag der Fokus aufgrund des Slogans „transform your daily routines into *meaningful* rituals“ auf der Sinnstiftung. Da „meaning“ begrifflich abseits davon so gut wie keine Verwendung findet, nur Dagmar Brusse von ihrer persönlichen Sinnsuche spricht<sup>553</sup> und der Artikel „Learn the Japanese secret to a long and healthy life“<sup>554</sup>, in dem das japanische Konzept Ikigai vorgestellt wird, ein einzelner von zahlreichen anderen ist, hat sich der Fokus zu Gunsten von well-being verschoben und in weiterer Folge zur Selbstoptimierung.

- Auffallend ist, wie wenig es bei Ritualen, die eigentlich formal der Kategorie Schönheitsritualen zuzuordnen sind, um die Schönheit des handelnden Subjekts geht. Wird die äußere Schönheit adressiert, dann nur in Verbindung mit der inneren. Der Schwerpunkt liegt auf dem ganzheitlichen Wohlbefinden (well-being): „We're not here to sell you beauty, we are here to make you feel good.“<sup>555</sup> Der Bezug zu Asien beschränkt sich auf die spirituelle Dimension – die sorgfältige, korrekte Behandlung der Haut im Rahmen der Schönheitspflege und die tatsächlichen Wirkstoffe der Produkte für diese, die in Asien eine so große Gewichtung erfahren, sind hier im besten Fall nebensächlich; so liegt bei den Inhaltsstoffen der Schwerpunkt auf der Symbolik.

- Die Lifestyle-Produkte lassen sich auf die gleiche Weise kaufen, besitzen und anwenden wie die einer jeden anderen Marke. Damit sie die versprochene Wirkung entfalten könnte, muss die Philosophie von *Rituals* gelebt werden, denn das Produkt selbst steht ursächlich in keinerlei Zusammenhang mit dem tatsächlichen Werbeversprechen. Der Umkehrschluss: Eignet sich der Konsument die Philosophie an,

---

553 Siehe Kapitel 4.3.

554 Siehe A<sub>37</sub>.

555 Siehe „About *Rituals*“.

kann er theoretisch auch jedem Produkt einer beliebigen anderen Marke diese Wirkung verleihen. Das implizite Angebot der kostenfreien Philosophie des Unternehmens macht bei genauerer Betrachtung den Kauf seiner Produkte obsolet.

- *Rituals* suggeriert durch die Betonung, dass in den Ritualen eine Verbindung mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen hergestellt werden würde, immer wieder, man würde in der achtsamen Hinwendung zu sich selbst aus sich heraus unabhängig eigene Werte generieren. Tatsächlich sind in der Welt von *Rituals* jedoch die Werte einer beschleunigten Welt von vornherein klar gesetzt; alles andere wird davon ausgehend entwickelt. Versucht man eine religionswissenschaftliche Einordnung der Marke vor der Folie des holistischen Milieus fällt auf, dass Werte wie Systemkritik oder aber, und dies ist besonders auffallend, zwischenmenschliche Beziehungen und Authentizität keine Rolle spielen. Die Ergebnisse dieser Analyse ließen sich nun vor dem Hintergrund Formen vermarkteter Spiritualität, die das Individuum ins Zentrum stellen, näher untersuchen. Auch wenn Bochinger dargelegt hat, dass die beiden Formen von Religiosität einander nicht widersprechen müssen<sup>556</sup> – möchte man hier zur Illustration auf die diametrale Gegenüberstellung der Begriffe von Paul Heelas und Linda Woodhead zurückgreifen<sup>557</sup>, so scheint es im Kontext der Vermarktung, als ob *Rituals* vordergründig *subjective-life-spirituality* bewirbt, de facto aber ein rigoroses Konzept von *life-as-religion* verkauft, innerhalb dessen das Individuum als gesellschaftliches Mitglied in ein enges Korsett aus Werten einer beschleunigten Welt überführt wird.

- Hinter der im Kontext der Wiederentdeckung des Rituals verstehbaren Rückkehr zur Form, steht nicht nur die Sehnsucht nach Halt und Struktur. *Rituals* spricht explizit von Schutzwällen<sup>558</sup>, die Rituale zu bilden im Stande seien, was auch auf ein starkes Bedürfnis nach Schutz schließen lässt; dieses wiederum verweist eigentlich auf ein Gefühl der Angst vor einer fordernden und überfordernden Welt, dem man mit dem eskapistischem Rückzug ins Private zu begegnen sucht.

- Bemerkenswert ist weiters die starke Betonung auf den Moment, die als eine Reaktion auf die Intensität des zu Grunde liegenden Strebens zu bewerten ist. Hier zeigt sich der Versuch, diesem etwas entgegen zu setzen ohne es gleichzeitig aufgeben zu wollen. Was sich im Moment tatsächlich ereignet, gerät dabei aber immer wieder aus

---

556 Vgl. Bochinger (1994).

557 Vgl. Heelas und Woodhead (2007), 2ff.

558 Siehe V<sub>2</sub>.

dem Blick und wird dem Effekt, den man sich für die Zukunft erhofft, nach- und untergeordnet. Genuss, der naturgemäß nicht zweckgebunden ist, und sinnliches Vergnügen, außerdem Gefühle der Freude und Dankbarkeit, wie man sie angesichts eines Achtsamkeit-Konzepts auch erwarten könnte, spielen keine Rolle. Der Zugang erfolgt vielmehr nach dem Motto: „Jeder Tag ist ein möglicher Neubeginn ... ab jetzt trainieren wir unseren Geist mit viel Disziplin und konzentrieren uns auf den Moment! Und das täglich. Weil es uns Freude macht und weil wir uns selbst annehmen.“ Ob eine solche Herangehensweise zu innerem Frieden und Ruhe führt, lässt sich bezweifeln, zeigt sich hier doch eigentlich der Versuch, selbst den Moment in seiner Unverfügbarkeit zu beherrschen und für sich fruchtbar zu machen. Das mit einer starken Resonanzverheißung verbundene Werbeversprechen, das Weltverhältnis des Individuums ganzheitlich zu transformieren, kann auf diese Weise nicht eingelöst werden.

- Um das Kundenprofil von *Rituals* zu konturieren, wäre eine weiterführende Studie indiziert. Es lässt sich allerdings in Frage stellen, ob jene Menschen, die in der abwechselnd stylisch-minimalistischen oder orientalistisch-opulenten Bildwelt dargestellt werden, Interesse an „Luxus im Niedrigpreissektor“ hätten und die primäre Zielgruppe des Unternehmens bilden. Vor dem Hintergrund der Selbstoptimierung und den Anreizen, die zu Gunsten persönlicher Entwicklung gesetzt werden, liegt die Vermutung nahe, dass durch die starken sinnlichen Eindrücke nicht nur das Gefühl von Luxus verkauft wird, sondern die Produkte eine scheinbare Eintrittskarte für eine Welt, einen bestimmten Lebensstil darstellen, der de facto finanziell (noch) nicht realisierbar wäre. Angesichts der Bildsprache ist man versucht, den Verdacht zu äußern, es handle sich dabei auf einer funktionalen Ebene betrachtet um eine neoliberale Mohrrübe.

- Ritualisierte Selbstfürsorge sei, wie sich in der Analyse immer wieder gezeigt hat, „simple and easy“ und führe zu Erfolg und einem besseren Leben. Selbstfürsorge, wie sie hier dargestellt wird, ist nicht nur Mittel zum Zweck sondern auch ästhetisch und repräsentativ. Fraglos wird mittels der Unternehmensphilosophie einerseits eine spezifische Art zu leben beworben, ein Lifestyle verkauft, andererseits auch ein Identitätsgefühl. Das Lifestyle-Produkt als Identitätsmarker und Statussymbol, Achtsamkeit und Selbstfürsorge als Kennzeichen der neuen bewusst lebenden Elite, die diszipliniert und entspannt erfolgreich ist. Als systemimmanente Funktion von Ritualen

wurde in dieser Arbeit nur die Selbstdisziplinierung behandelt – eine weitere interessante Fragestellung wäre, inwieweit ritualisierte Selbstfürsorge vor diesem Hintergrund und unter Einbeziehung der entworfenen Idealbilder von Kleopatra und Samurai der individuellen Statuserhöhung dient. In der Ritualforschung, wie im Zuge der Analyse des Ritualbegriffs von *Rituals* mittels der Theorie von Axel Michaels bereits kurz angesprochen, wird auch dieser Aspekt von Ritualen, Statuswechsel einleiten und vollziehen zu können, thematisiert. Hier ließe sich untersuchen, wie Rituale, die der Steigerung von Leistungsfähigkeit und physischer Attraktivität dienen, als Teil eines systemimmanenten Statusspiels und damit in weiterer Folge sogar systemkonservativ wirken können. Während die Bestätigung des gesellschaftlichen Status quo im Falle von „Mindfulness nach *Rituals*“ in der Akzeptanz des Gegebenen liegt, könnten sie hier über Partizipation an der kollektiven Wirklichkeit erfolgen: Indem introjizierte allgemeine Glaubenssätze, wie beispielsweise man müsse immer perfekt gepflegt, produktiv oder erfolgreich sein müsse, quasi als Skripten rituell ausgeführt und durch die unreflektierte Repetition kontinuierlich weiter verinnerlicht werden.

Der an den Beginn gestellte kurze literarische Text über den „bewusst lebenden Menschen“, der gedanklich den Einstieg in das Thema Selbstoptimierung erleichtern sollte, mag nun am Ende der Analyse sogar weniger überzeichnet erscheinen als reale Artikel wie „These tips from successful CEOs will make you even more productive“ oder „Niksen: The wonderful art of doing nothing“.

„We know this story well.“, „I have to admit, this one hits close to home.“ – Ein Problembewusstsein zeigt sich immer wieder, kann aber über eines nicht hinwegtäuschen: Auch das Problem existiert und das in wesentlich ausgeprägterer Form. Seine punktuelle Thematisierung verleiht oberflächlich betrachtet mehr Glaubwürdigkeit und mag hinsichtlich der „Lehre“, innerhalb derer man sich als Lösung vermarktet, selbst-affirmativ wirken. Bei nur etwas eingehenderer Betrachtung offenbaren sich schnell die Inkonsistenzen und das Problembewusstsein entpuppt sich als in sich brüchig. Die Spuren der Selbstoptimierung finden sich nicht peripher oder partiell, vielmehr ist diese als ideologische Tiefenstruktur von *Rituals* zu begreifen. Selbst die spirituelle Dimension der Marke lässt sich letztlich vor diesem Hintergrund

lesen. Die bemerkenswerte Antwort Raymond Cloostermans auf die Frage, ob er an Reinkarnation glaube: „No, I don't. I believe in getting the most out of this life.“<sup>559</sup> Diesseitig orientiert, weltaffirmativ und konsumpositiv – „mit Option auf Spiritualität“, falls das handelnde Subjekt dies wünscht. Eine Spiritualität, wenn sie denn als solche verstanden werden will, die das Individuum und den Glauben an das Ideal eines optimierten Lebens ins Zentrum stellt.

Es sei noch einmal explizit darauf hingewiesen, dass die Mindfulness-Bewegung nicht monolithisch ist – Achtsamkeit wurde hier im Kontext Vermarktung und Selbstoptimierung behandelt. In *diesem* Kontext nimmt sie die Gestalt einer Technik oder, mit Hartmut Rosa, einer Psychotechnik an, die das Ziel hat, Körper und Psyche verfügbar zu machen und damit zu Verhältnissen der Entfremdung führt.<sup>560</sup> Obgleich für die Analyse von *Rituals* ein solches Verständnis treffend ist, so legt Rosa doch einen einseitigen Achtsamkeitsbegriff zu Grunde, wie Alan Schink in seinem Aufsatz „Resonanz und Achtsamkeit. Eine entschleunigte Replik.“<sup>561</sup> bemerkt. Anhand von Nyanaponikas<sup>562</sup> Begriff der Achtsamkeit entwickelt er die These, dass in der Praxis der Achtsamkeit primär jene kognitiven Qualitäten kultiviert werden, die Resonanz-erfahrungen erst als gelingende oder misslingende bewusst wahrnehmbar und unterscheidbar machen. Dafür jedoch bedürfe es eines spezifischen ethischen

---

<sup>559</sup> Siehe A<sub>2</sub>.

<sup>560</sup> Vgl. Rosa (2016), 715.

Sein persönliches Verhältnis zur Achtsamkeit geht aus dem Interview mit dem SPIEGEL hervor:

[...] Rosa: „Ich habe ein Problem mit Entschleunigung, der Hauptidee der Achtsamkeitsbewegung. Weil sie die Zeit isoliert betrachtet. Aber Zeit ist ein Grundverhältnis, das alle gesellschaftlichen Felder prägt - von Wirtschaft über Politik. Man kann nicht alles lassen, wie es ist und einfach langsamer machen. Langsamer machen reicht nicht.“

SPIEGEL ONLINE: „Es geht Leuten, die Yoga machen, nicht darum, alles langsamer zu machen. Sondern darum, auszusteigen aus Erwartungen und Stress. Der Gedanke liegt Ihrer Idee doch auch zugrunde.“

Rosa: „Vielleicht habe ich den Affekt dagegen auch, weil einem die Stimme genommen wird, sobald man in der Achtsamkeitsecke steht. Achtsamkeit hat den Ruf eines narzisstischen Upperclassproblems, das unpolitisch ist. Okay, die Grundsehnsucht mag eine ähnliche sein wie die, die ich mit meinem Konzept der Resonanz beschreibe. Dann habe ich nur noch zwei Probleme: Zum einen die ökonomische Verwertung, die dahintersteht: Kaufe diese Räucherstäbchen und du findest deine innere Seele. Und, dass das Bewusstsein nur auf das Subjekt gelenkt wird, weil suggeriert wird, dass es von uns selbst abhängt, ob wir achtsam durch die Welt laufen. Das ist die komplette Herauslösung aus den sozialen Verhältnissen, weil die Beziehungen keine Rolle mehr spielen. Das halte ich für einen Konzeptionsfehler. [...]

Rosa (21.03.2016).

<sup>561</sup> Schink (2017).

<sup>562</sup> Bei Sigmund Feniger alias „Nyanaponika“, einem Juden, der vor dem Nationalsozialismus aus Deutschland geflüchtet war und in Sri Lanka buddhistischer Mönch wurde, handelt es sich um eine der wichtigsten Figuren der Mindfulness-Bewegung des Westens in der Zeit vor 1970, wo er zahlreiche der einflussreichsten Schriften verfasste. Vgl. Wilson (2014), 25.

Kontextes, der den Anspruch der Achtsamkeit, individuelles und universelles Leiden in der Welt aufzuheben, markiert und der Praxis zugleich ihren Sinn verleiht. Während jedoch Alan Schlink betont, Nyanaponika habe die moderne Achtsamkeitspraxis sowie den mit dieser verbundenen gegenwärtigen Achtsamkeitsdiskurs maßgeblich geprägt,<sup>563</sup> begrenzt Jeff Wilson seinen Einfluss zeitlich und weist darauf hin, dass sich dessen Achtsamkeitskonzept stark von der Form unterscheidet, in der Mindfulness gegenwärtig vorwiegend beworben wird.<sup>564</sup> Unabhängig von *Rituals* lässt sich zusammengefasst feststellen, es gibt grundsätzlich unterschiedliche Konzepte und gelebte Formen von Achtsamkeit – manche mögen Resonanz Erfahrungen verhindern, andere diese ermöglichen oder fördern.

*Rituals* bewirbt ritualisierte Selbstfürsorge, determiniert durch den Kontext der Vermarktung, also in einer ganz spezifischen Form – nämlich vor dem Hintergrund der Selbstoptimierung. Als Wertehikel einer beschleunigten Welt trägt dieses Konzept zum Problem, als dessen Lösung es sich gleichzeitig bewirbt, bei und akzeleriert dieses: Hier zeigt sich das POTENTIAL vermarkteter Selbstfürsorge als KATALYSATOR in einer beschleunigten Welt, an dessen Ende – wird sie vom Individuum in dieser Form übernommen und angeeignet – ein systemimmanenter Lifestyle made by *Rituals* steht. Das Unternehmen hat den Gedanken ritualisierter Selbstfürsorge aber weder erfunden noch ein Monopol auf diesen. An diesem Punkt soll sich die Analyse daher nun gänzlich vom Blick auf die Marke *Rituals* lösen – von der Darstellung der Produkte und Philosophie (Kapitel 2, 3 und 4) sowie der kritischen systemischen Betrachtung (Kapitel 6) – und die Perspektive für ein anderes Konzept ritualisierter Selbstfürsorge völlig unabhängig von dieser öffnen. Ein Konzept, das in sich vielleicht das Potential birgt, für das Individuum ANTIDOT zu sein.

---

563 Schink (2017).

564 Vgl. Wilson (2014), 26.

## 8. Zum Potential ritualisierter Selbstfürsorge als ANTIDOT – Selbst- und Weltbeziehung als Lebenskunst

Was nun ist es, das ritualisierte Selbstfürsorge im Kontext Lebenskunst für den Praktizierenden als Menschen in seinen Bedürfnissen und Sehnsüchten leisten kann und inwiefern kann sie positiv zur individuellen Lebensqualität beitragen? Die genannten Bedürfnisse nach körperlicher Berührung, Halt und Ruhe können erfüllt werden, die Sehnsucht nach Transformation und tiefer Adressierung aber vereint das Merkmal der Unverfügbarkeit. Bevor man sich der Frage widmet, wie sich ritualisierte Selbstfürsorge im Kontext Lebenskunst denken lässt und inwiefern diese dem Individuum das POTENTIAL bieten könnte, in einer beschleunigten Welt ANTIDOT zu sein, ist es naheliegend, vorab einige Überlegungen zur Qualität und den Bedingungen unverfügbarer Resonanzerfahrung zu formulieren, um anhand dieser, vor dem Hintergrund der Ergebnisse zu ritualisierter Selbstfürsorge im Kontext Selbstoptimierung, grundlegende Differenzen im Weltverhältnis der beiden Formen von Selbstfürsorge in einer beschleunigten Welt sichtbar werden zu lassen.

Die positive Resonanzerfahrung lässt sich als primäre quasi mystische Erfahrung beschreiben, als *peak experience* im Sinne Maslows. Abraham Maslow, amerikanischer Psychologe und Gründervater der Humanistischen Psychotherapie, stieß im Rahmen seiner Forschung zur Psychologie der Gesundheit bei den „vortrefflichsten, gesündesten Menschen“<sup>565</sup> auf Erfahrungen, die sich als mystisch beschreiben lassen<sup>566</sup>: „Augenblicke reinen positiven Glücks, wo alle Zweifel und Ängste, alle Hemmnisse, Spannungen und Schwächen zurückgelassen“<sup>567</sup> werden. Er spricht von *peak experiences* – Erlebnisse, die „in der Welt, nicht aus der Welt“<sup>568</sup> seien. Jene, die er zu diesen Erfahrungen befragte, berichteten von einem Gefühl des Ankommens<sup>569</sup>, dass dabei

alle Getrenntheit und Entfernung von der Welt verschwand, während sie sich eins mit der Welt fühlten, mit ihr verschmolzen, wirklich in dieser Welt und zu ihr gehörend, statt draußen zu sein und von dort hereinzuschauen [...] [-] das Ende der Anstrengung und des

---

565 Maslow, Abraham (1983), 131.

566 Anm.: Maslow differenziert jedoch klar zwischen mystischen Erfahrungen und Gipfelerlebnissen. Diese seien ähnlich aber nicht ident. Er stellt die Vermutung auf, dass sie sich im Ausmaß jedoch nicht in der Art unterscheiden. Vgl. ebd., 145.

567 Ebd., 131.

568 Ebd., 133.

569 Vgl. ebd., 132.

Strebens, die Vollendung des Wünschens und Hoffens, die Erfüllung des Verlangens und Sehns. <sup>570</sup>

Diese Gipfelerlebnisse können unterschiedlichste Ursprünge haben <sup>571</sup> und lassen sich nicht willentlich herbeiführen. Sie sind ein Epiphänomen, das sich auf dem Boden eines rezeptiven sich hingebenden Bewusstseins ereignet <sup>572</sup>. Der Augenblick selbst ist vergänglich, auch wenn er Nachwirkungen auf das erlebende Ich haben kann. <sup>573</sup>

Es sind Momente einer als zutiefst positiv empfundenen Weltbeziehung, in denen sich tiefe Verbundenheit zwischen Ich und Welt ereignet. „Momente intensiver Resonanzerfahrung [...]“, so Rosa,

sind stets auch erfüllt von einem starken Moment der Sehnsucht: Sie bergen das Versprechen auf eine andere Form der Weltbeziehung – in gewisser Weise lässt sich vielleicht sogar sagen: ein Heilsversprechen –; sie vermitteln die Ahnung von einer tiefen Verbundenheit; aber sie beseitigen nicht die dazwischen liegenden Formen der Fremdheit und der Unverfügbarkeit. <sup>574</sup>

Die grundsätzliche Alterität bildet den Boden für die positive Resonanzerfahrung – letztere löst erstere nicht auf, sondern überwindet sie vielmehr und stellt eine Beziehung her. Dieser Moment wird begreifbar als Geschehen, das man geschehen, das man zulassen können muss. Der Mensch kann sich dagegen sperren oder aber darauf einlassen. Die Erfahrung kann jedoch nicht aktiv herbeigeführt werden. Hartmut Rosa spricht vom „konstitutiven Moment der Unverfügbarkeit“ <sup>575</sup>, Abraham Maslow weist darauf hin, dass es keine Garantie für das Erleben von Gipfelerlebnissen gibt <sup>576</sup>. Faktoren für das Gelingen dieser Resonanzerfahrung sind Sensibilität und Offenheit, im Wege stehen eine gesteigerte Form von Egozentrik, die Züge des Egoismus annimmt und dies nicht zulässt, sowie darüber hinaus ein objektifizierender Blick auf die Welt, der zu stummen, verdinglichten Weltbeziehungen führt <sup>577</sup>. Den Boden für ein Gipfelerlebnis bilden die Hingabe an die Gegenwart und die Absage an den Versuch herrschen zu wollen. Gelingt dies, so kann der Mensch ganzheitlich tief berührt werden. Es sind Momente tiefen Glücks, nach denen alles in ihm sich sehnt und die, ereignen sie

---

570 Vgl. Maslow, Abraham (1983), 132.

571 Anm.: Liebe, Sexualität, ästhetische Momente, Ausbrüche von Kreativität und schöpferischer Inspiration, Augenblicke der Einsicht und Entdeckung, Sport, Natur, ... Vgl. ebd., 133.

572 Vgl. ebd., 137 und 143.

573 Vgl. ebd., 139.

574 Rosa (2016), 317.

575 Ebd., 319.

576 Vgl. Maslow (1983), 137.

577 Vgl. Rosa (2016), 327.

sich, den Alltag transzendieren.

Wie aber bewahrt sich der Mensch in seiner Hingabe? Die gesunde vollkommene Hingabe ist immer egozentrisch, insofern als die Verbindung zum eigenen Selbst, den Gefühlen und Bedürfnissen intakt bleibt und nicht abreißt. Diese Form der Hingabe ist nicht Hinordnung auf anderes oder andere, sie ist Selbstverbundenheit bei gleichzeitiger Öffnung nach Außen. Es ist die Durchlässigkeit, die dann zu einem Selbstschutz wird, der sich gegenüber dem kontrollierenden Selbstschutz als mächtiger erweist, da es keiner Kraft bedarf, ihn aufrecht zu erhalten. Selbstbeherrschung und Selbstdisziplinierung werden aufgegeben zu Gunsten eines fließenden sich ereignenden wahrhaftigen Selbstausdrucks. Maximaler Selbstschutz durch absolute Durchlässigkeit. In der Öffnung für die Erfahrung braucht die *peak experience* aber großen Mut. Sich zu öffnen, Permeabilität zuzulassen und sich damit der Welt zu überantworten, ist riskant. Sich in einer auf einer tieferen Ebene existentiell bedrohlichen Situation verletzlich und damit auch verletzbar zu zeigen, bedeutet wider die Angst zu handeln. Lässt sich der Mensch in der körperorientierten Selbstfürsorge auf diese Erfahrung ein, so lässt er sich auf sich selbst zurückfallen und der Körper in seinen sinnlichen Vollzügen, der jeder kulturellen und damit auch religiösen Erfahrung zu Grunde liegt<sup>578</sup>, wird zum expliziten Ausgangspunkt für Welterfahrung. Herrschaft, Wille, Kontrolle, Lenkung aber stehen der Erfahrung im Weg.<sup>579</sup>

Diese kurze Einleitung macht deutlich, warum Vorstellungen vom Leben als Kampf oder Bemühungen, den eigenen Körper gefügig zu machen etc., positive Resonanzerfahrungen erschweren oder gar verunmöglichen. Die Entfaltung des POTENTIALS ritualisierter Selbstfürsorge als ANTIDOT bedarf offensichtlich eines gänzlich anderen Selbst- und Weltverhältnisses, als es im Rahmen dieser Analyse im Kontext Selbstoptimierung zu Tage getreten ist. Auch wenn der bewussten Gestaltung als produktive Seite der Lebenskunst im Vergleich zu einem Modus der vollkommenen Hingabe an die Erfahrung naturgemäß ein distanzierteres Weltverhältnis zu Grunde liegt, so bildet – wie sich im Folgenden zeigen wird – die rezeptive Seite der Wahrnehmung stets ihr Gegengewicht.

---

578 Vgl. Anmicht-Quinn (2003), 154.

579 Vgl. Maslow (1983), 137.

Auch auf der Ebene dieser Betrachtung spiegelt sich formal sowie im Nachgehen der Fragestellungen die Differenz zwischen Lifestyle und Lebenskunst wider: Während der Zugang der präzisen Analyse dem Material von *Rituals* angemessen war, so ließen sich Phänomene, wie sie im Folgenden Beachtung finden werden, nicht auf gleiche Art beschreiben. Frei nach Friedrich Schillers Maxime *Jeder Inhalt braucht seine Form* wird in der Reflexion eine freiere, essayistische Form gewählt, die sich in gewisser Weise selbst der Unverfügbarkeit hingibt.

## 8.1 Lebenskunst als Kunst der bewussten Gestaltung und Wahrnehmung

Als Ausgangspunkt der Konzeption einer Lebenskunst, deren Kern in der Ritualisierung von Handlungen der Selbstfürsorge besteht, soll zu Beginn ein Blick auf Wilhelm Schmid's Verständnis von Lebenskunst *als Kunst* geworfen werden, wobei er die Kunst als solche zunächst „vage [als] 'etwas Anspruchsvolles und Gekonntes“<sup>580</sup> umschreibt. „Für die Lebenskunst als bewusster Lebensführung“, fährt er fort, „liegt der *Anspruch* in der Bewusstheit, das *Gekonnte* in der Gestaltung der Lebensführung auf dieser Grundlage.“<sup>581</sup> Lebenskunst, so Schmid, sei nicht die Norm sondern eine Option; entscheidend sei die „*Wahl*, sich auf den Weg dazu zu machen.“<sup>582</sup> Am Anfang stehe ein Sinn für Möglichkeiten<sup>583</sup>, der sich mit einem Gespür verbindet,

einem Gespür für die innere Unruhe, einem Erspüren der Bedürfnisse und Sehnsüchte im Selbst, einem Aufspüren der Möglichkeiten, die den Bedürfnissen und Sehnsüchten gerecht würden [...]. Sensibilität und Gespür machen das Selbst aufmerksam auf das, was ihm fehlt, oder umgekehrt, was ihm gut tun würde.<sup>584</sup>

Wilhelm Schmid betont, dass dies für alle Lebensbereiche, im Kleinen wie im Großen gelte, für „unscheinbare Akte des Alltags“<sup>585</sup> in gleicher Weise, wie für große übergeordnete Lebensentscheidungen etwa zu Beruf oder Lebensort.<sup>586</sup> Interessant ist, dass er in Bezug auf Lebenskunst als bewusste Gestaltung, auf die Rolle der Achtsamkeit hinweist<sup>587</sup> und zwar die Achtsamkeit auf bestehende Möglichkeiten hin. Lebenskunst folgt nach Schmid einem Modell der Dreistufigkeit: Mehrere Möglich-

---

580 Schmid (2016), 51.

581 Ebd.

582 Ebd.

583 Vgl. ebd., 52.

584 Ebd.

585 Ebd.

586 Vgl. ebd.

587 Vgl. ebd.

keiten wollen erschlossen werden, eine will ausgewählt und mittels des Sinns für Wirklichkeit realisiert werden und dies auf möglichst gekonnte Art und Weise. Den dritten und letzten Aspekt bezeichnet er als „Kunstsinn“<sup>588</sup>, der auf die Qualität der realisierten Möglichkeit verweist, Kunst mithin als Streben nach Exzellenz<sup>589</sup>; und erneut: Exzellenz im Alltäglichen sowie bezogen auf das ganze Leben.<sup>590</sup> Talent mag eine günstige Voraussetzung für diese sein,<sup>591</sup> tatsächlich sei die Fähigkeit zur Exzellenz aber das Ergebnis „geduldiger Asketik, der nachhaltigen Einübung, der unablässigen Gewöhnung, bis jeder Handgriff mit traumwandlerischer Sicherheit wie von selbst geschieht.“<sup>592</sup> Hier zeigt sich, warum nicht nur singuläre Ereignisse, mögen sie auch regelmäßig stattfinden, wie der Besuch im Theater, der wöchentliche After-Work Drink mit Freunden oder der Ausflug ins Grüne mit Lebenskunst zu tun haben, sondern gerade auch alltäglichen Routinetätigkeiten das Potential inhärent ist, auf bewusst qualitätvolle Art und Weise verrichtet zu werden. Lebenskunst ist in erster Linie eine Lebenspraxis, sie bedarf der konstanten Übung. In vollendeter Form, so Wilhelm Schmid, „erscheint“<sup>593</sup> sie leicht – bedenkt man den eintretenden Effekt der Habitualisierung, der dazu führt, dass die Praxis zunehmend weniger mentale Ressourcen beansprucht, scheint aber folgendes zutreffender zu sein: Lebenskunst in vollendeter Form<sup>594</sup> trägt eine gewisse natürlich anmutende Leichtigkeit in sich, die allerdings erst durch die vielfache Wiederholung entsteht. Immer ist sie „Resultat von Arbeit, Mühe, Übung und Anstrengung“<sup>595</sup>, jedoch ab einem bestimmten Punkt kostet sie durch die Gewöhnung keine Anstrengung mehr. Das Individuum, das sich selbst in der Kunst zu leben schult, eignet sich einen selbst gewählten Lebensstil an und lernt diesen sukzessive auf unterschiedliche Bereiche des Lebens auszudehnen und anzuwenden.

Die Kunst in der Lebenskunst, so Schmid, umfasst die Seite der Produktion wie der Rezeption.<sup>596</sup> Während er in Bezug auf die Rezeption an die Integration von Kunst beziehungsweise Kunstwerken wie einem Gemälde, einer Installation, einem Text

---

588 Schmid (2016), 54.

589 Vgl. ebd., 52.

590 Vgl. ebd.

591 Vgl. ebd., 56.

592 Vgl. ebd.

593 Vgl. ebd., 51.

594 Anm.: Da Lebenskunst in enger Verbindung mit den sich wandelnden persönlichen Bedürfnissen und Sehnsüchten steht, kann und darf sie streng genommen nie vollendet sein. „Vollendet“ hier im Sinne der Verfeinerung weit fortgeschritten.

595 Schmid (2016), 51.

596 Vgl. ebd., 57.

denkt,<sup>597</sup> „um sich *anregen zu lassen* zur Hermeneutik der Existenz und Gestaltung des Lebens“,<sup>598</sup> soll der Aspekt der Rezeption hier breiter gedacht werden als eine Kunst der Wahrnehmung. Eine Wahrnehmung, die sich nicht nur auf ein als solches definiertes Kunstwerk richtet, sondern auf die Welt als Ganzes und auf alles, was dem Individuum in dieser als Neues oder Anderes außerhalb seiner selbst begegnen kann. Eine Wahrnehmung, die sich öffnet für resonantes Erleben im Sinne Hartmut Rosas, von dem auch Wilhelm Schmid – wenn auch nur bezüglich eines tatsächlichen Kunstwerks – mit nachfolgenden Worten zu sprechen scheint: „[...]*Um sich anrühren zu lassen* von etwas 'über sich hinaus', das die eigene Welt überschreitet, von einer Transzendenz in diesem Sinne, von einem 'Funken, der überspringt' und eine andere als die bekannte Wirklichkeit, andere als die geläufigen Aspekte und somit andere Möglichkeiten des Lebens, Denkens und Fühlens aufscheinen lässt.“<sup>599</sup>

Das Individuum, das sich der Lebenskunst, mithin der bewussten Lebensführung als *Kunst* verschrieben hat, kann in diesem Sinne als stetig experimentierend, lernend und übend verstanden werden. Dabei schult es sich gleichermaßen in der Gestaltung wie in einer sich gegenüber der Welt öffnenden Wahrnehmung, die Resonanzerfahrungen erst möglich macht. Wie aber lässt sich nun das Verhältnis von Lebenskunst und ritualisierten Handlungen denken? Vor dem in diesem Kapitel entwickelten Hintergrund sollen im folgenden der formale Aspekt der Produktion – die Kunst der bewussten Gestaltung des Lebens – und ihre notwendigen Voraussetzungen in den Blick genommen werden.

---

597 Vgl. Schmid (2016), 57.

598 Ebd.

599 Ebd.

### 8.1.1 Die Arbeit an der Makro- und Mikrostruktur des Lebens: Über den Zusammenhang von Ritualen und Lebenskunst.

Das eigene Leben bewusst gestalten zu können, erfordert die Fähigkeit, sich in eine Exposition zu begeben und dieses von außen als etwas zu begreifen, das tatsächlich auch gestaltbar ist. Gestaltbar nach individuellen Werten und Grundsätzen, die vorab formuliert werden müssen. Auf Basis der kritischen Reflexion eigener Bedürfnisse und Sehnsüchte können konkrete Möglichkeiten eruiert werden, um diesen gerecht zu werden. Auch Wilhelm Schmid beschreibt diese Arbeit an der Metastruktur und vergleicht sie mit einem Maler, der, um ein stimmiges Bild und Gesamtkunstwerk zu erzielen, nicht nur an Details arbeitet, sondern sich immer wieder in Distanz begibt, um deren Zusammenwirken zu betrachten: „Dann jedoch verfährt das Selbst wie der Maler, der das Bild zuerst vor seinem inneren Auge sieht und schließlich daran arbeitet, immer wieder einem Detail sich widmet, immer wieder einen Schritt zurücktritt, um aus der Distanz den Gesamtzusammenhang zu sehen.“<sup>600</sup>

Fällt die Entscheidung für eine Lebenskunst, in deren Zentrum die Etablierung von alltäglichen Ritualen steht, muss das Leben zunächst als etwas betrachtet werden, das sich formal gesehen innerhalb von Strukturen und regelmäßigen Abläufen ereignet und dabei aus einer Vielzahl von konkreten Elementen besteht; von Momenten, die sich aneinander reihen. Hier bedürfen also zwei Ebenen der gesonderten Betrachtung – die der Makroebene und die der Mikroebene.

Auf ersterer findet sich ein übergeordnetes, das heißt ein über den erlebten Moment hinausgehendes, strukturierendes und ordnendes Wirken. Die Entscheidung, Routinen in Rituale zu transformieren, mithin alltägliche Handlungen zu ritualisieren, wird auf der Makroebene getroffen und geht der eigentlichen Gestaltung des Moments voraus. Denn zunächst gilt es, entsprechende Strukturen und Räume zu schaffen, die dies möglich machen und den Moment als solchen zu implementieren. Auch die Ritualisierung findet auf der Makroebene statt – die einzelne Routinetätigkeit wird aus vielen täglichen Tätigkeiten ausgewählt, zum Ritual erklärt und somit transformiert. Auf der Mikroebene findet die Selbstfürsorge dann in einer bestimmten, individuell gewählten Form ihren kreativen Ausdruck. Hier wird die jeweilige Handlung im Augenblick der Durchführung, indem sie bewusst ausgeführt wird, mit Bedeutung

---

600 Schmid (2016), 51.

versehen – das, heißt die Semantisierung der Handlung findet im konkreten Moment statt.

Ein Konzept von Lebenskunst, das auf der Ritualisierung alltäglicher Handlungen beruht, baut auf der Prämisse, dass kleine, augenscheinlich banale Tätigkeiten, die überwiegend unbewusst verrichtet werden, von Bedeutung sind und Beachtung verdienen. Faktum ist, dass Routinetätigkeiten einen großen Teil des individuellen Alltags ausmachen, diesen durchziehen und strukturieren. Routinen bilden das Skelett des alltäglichen Lebens. Gibt man diesen kleinen Momenten mehr Qualität, verbessert man diese bewusst, wirkt sich dies positiv auf die gesamte Lebensqualität aus. Jede Routine für sich, jede routinierte Handlung stellt theoretisch einen Punkt im Leben dar, an dem angesetzt werden kann. Routinen sind die Adern, die den Alltag durchziehen, die ihm Leben geben und letztlich seine Qualität bestimmen – positiv oder negativ. Lebenskunst bedeutet in diesem Verständnis, dem Kleinen wie dem Großen Bedeutung zu geben beziehungsweise die Bedeutung im Kleinen und Großen zu sehen und zu bergen. Im Wesentlichen geht es also nicht darum, dem Alltag neue Elemente hinzuzufügen, sondern die gegebenen Elemente zu strukturieren und zu ordnen, sie in einen neuen oder besser in einen tieferen Bedeutungshorizont zu setzen. Es geht darum, ihnen Form und Inhalt zu geben.

Im Folgenden soll sich der Fokus vom formalen Aspekt der Produktion, der Kunst der bewussten Gestaltung des Lebens, auf eben diese Lebensqualität, die ritualisierte Selbstfürsorge als Lebenskunst für das Individuum potentiell birgt, verschieben.

## 8.1.2 Lebensqualität durch ritualisiertes Handeln: ästhetisch, intensiv und wertschätzend leben lernen

In der Lebenskunst, so Schmid, ginge es auch darum, „*ästhetisch leben zu lernen*“<sup>601</sup>, „mit einer Genauigkeit der Wahrnehmung, die neue Einsichten vermittelt; mit einer Idee des Schönen, die auf sinnlichem Weg und nicht nur im Denken erfahrbar wird; um aufmerksam zu werden auch auf die Verletzlichkeit des Menschen und seiner Welt, auf die Abgründigkeit, die unterhalb der Oberfläche verborgen ist und im Alltag außer Blick gerät.“<sup>602</sup>

Im Rahmen dieser Betrachtung bedeutet Lebenskunst als Entscheidung für ein ästhetisches Leben achtsam zu sein, sich der Schönheit der Welt bewusst zu öffnen, sich von ihr affizieren zu lassen und sich ihr mit allen Sinnen hinzugeben. Es bedeutet, die lebendige Begegnung mit der Welt zu suchen. Lebenskunst in diesem Sinne ist ein Zugang zum Leben mit fast kindlicher Neugier und Freude, mit Lust am Spiel, ein kreativer Zugang zum Leben, der es in seiner unmittelbaren Gegebenheit nicht nur hinnimmt sondern es tatsächlich wahrnimmt und auch annimmt, es sich anverwandelt. Ebenso wie Anstrengung zu Leichtigkeit führt, findet sich in der Lebenskunst eine bemerkenswerte Verquickung einer Reihe von scheinbaren Gegensätzen: Lebenskunst ist besonnen und nimmt das Leben ernst ohne streng zu sein, sie legt Wert auf Form und Ausdruck ohne das Leben erstarren zu lassen. Sie ist gleichermaßen Entscheidung gegen die Schwere wie gegen die Gleichgültigkeit. Ihren Ursprung hat sie im Kopf, in der bewussten Willensentscheidung und in der Reflexion, bleibt aber nicht dort verhaftet, sondern erstreckt sich vom Bereich des rein Geistigen über die Bedürfnisse und Sehnsüchte auf Körper und Herz des Menschen, findet ihren Ausdruck in der materiellen Welt<sup>603</sup> und in dem, was unmittelbar und nicht bloß gedanklich greifbar ist.

---

601 Schmid (2016), 57.

602 Ebd.

603 Anm.: Durch die enge Verbindung mit dem individuellen Innerem, das im Außen seinen Ausdruck findet, ist der Lebenskünstler in gewisser Weise auch Selbstdarsteller. Ein Begriff, der überwiegend pejorativ verwendet wird – Selbstdarstellung als Selbstinszenierung mit dem Ziel, in der Wahrnehmung des Anderen positiv zu erscheinen und Einfluss, Respekt, Bewunderung oder ähnliches zu gewinnen und zu vermehren. Selbstinszenierung als Arbeit an der Reputation und am persönlichen Status im Kollektiv. Während diese Form der Selbstdarstellung, in der das Selbstbild immer auf den anderen hinentworfen wird, eine vom Außen abhängige ist, wird in der Lebenskunst ein Selbstbild in möglichst großer Übereinstimmung mit dem Inneren entworfen. Ziel dieser Selbstdefinition und Selbstsetzung ist nicht Reputation oder Status sondern Kongruenz und Stimmigkeit – Authentizität im Selbstausdruck, die über das rein Sprachliche oder Emotionale hinausgeht, wie auch die Grenzen des Selbst diese unmittelbaren Äußerungen überschreiten. Identität ist sichtbar im Außen, wird nicht nur in Handlungen und in der Artikulation von Gefühlen manifest sondern auch in der Einrichtung der

Lebenskunst als Kunst *ästhetisch* zu leben – als Entscheidung für die und Hinwendung zur Schönheit und Sinnlichkeit der Welt – ist sicher ein anspruchsvoller und mitunter auch intellektueller Zugang zum Leben, der sich allerdings durch ein ganz besonderes Verhältnis der Nähe zur Welt auszeichnet und diese vielmehr gedanklich zu beleben und sinnlich zu erfahren als zu beherrschen sucht. Demjenigen, der sich zur Lebenskunst bekennt, diametral gegenüber steht der Selbstoptimierende,<sup>604</sup> der sich – wie im Kapitel 1.2 sowie im Abschnitt 6 ausführlich behandelt – in Distanz zur Welt befindet; der nach einer Verbesserung der Ressourcenausstattung und Weltreichweitenvergrößerung strebt. Während die Welt für den einen Resonanzpunkt<sup>605</sup> ist, ist sie für den anderen Aggressionspunkt und das Weltverhältnis wird durch eine innere Haltung des Beherrschens und Eroberns bestimmt – „um Resonanz [aber] [...]“, so Rosa, „kann man nicht kämpfen.“<sup>606</sup>

Zentral in einer an gelingenden Weltbeziehungen orientierten Lebenskunst ist eine Form der Wahrnehmung, die mit tiefer Aufmerksamkeit einhergeht. Byung-Chul Han stellt in Bezug auf die gegenwärtige Gesellschaft fest, dass die Wahrnehmung das Verweilen verlernt habe und nie zur Ruhe komme. Während die tiefe Aufmerksamkeit als Kulturtechnik sich gerade aus rituellen und religiösen Praktiken herausbilde,<sup>607</sup> verschwinde die symbolische Wahrnehmung heute in einer beschleunigten Welt immer mehr zugunsten serieller Wahrnehmung, die nicht zur Erfahrung der Dauer fähig sei.<sup>608</sup>

Die serielle Wahrnehmung als fortgesetzte Kenntnisnahme des Neuen verweilt nicht. Vielmehr eilt sie von einer Information zur nächsten, von einem Erlebnis zum nächsten, von einer Session zur nächsten, ohne je zum Abschluss zu kommen. [...] Die serielle Wahrnehmung ist extensiv, während die symbolische Wahrnehmung intensiv ist. Aufgrund ihrer Extensivität hat sie eine flache Aufmerksamkeit. Die Intensität weicht heute überall der Extensivität.<sup>609</sup>

Es gelte daher, angesichts der bloßen Illusion eines „intensiven Lebens“, über eine andere Lebensform nachzudenken, die intensiver sei als fortgesetztes Konsumieren und

---

Wohnung, der Kleidung, aber auch in der Wahl spezifischer Konsumgüter. Es geht um ein sichtbar Machen individueller Werte, indem man sie lebt, beziehungsweise ihnen in der materiellen Welt eine Form gibt.

604 Anm.: Diese klare Gegenüberstellung wird sich realiter nicht finden und dient lediglich der Illustration zweier Grundhaltungen, die letztlich als Pole eines Kontinuums zu denken sind.

605 Siehe Rosa (2018), Kapitel IV.

606 Rosa (2016), 595.

607 Han (2019), 16.

608 Vgl. ebd., 15f.

609 Ebd.

Kommunizieren.<sup>610</sup> Wie auch die Routine würden sich Rituale durch das Merkmal der Wiederholung auszeichnen, doch letztere, so Han, würden sich von ersteren durch ihre Fähigkeit, Intensität zu erzeugen abheben: „Woher kommt die Intensität, die die Wiederholung auszeichnet und sie vor Routinisierung schützt? [...] Die Wiederholung als Wiedererkenntnis ist [...] eine Schlussform. Vergangenheit und Zukunft werden zusammengeschlossen zu einer lebendigen Gegenwart. Als Schlussform stiftet sie Dauer und Intensität. Sie sorgt dafür, dass die Zeit verweilt.“<sup>611</sup> Der Augenblick als solcher ist die Maßeinheit subjektiv intensivierter Welterfahrung.

Entscheidend ist in einer Lebenskunst, wie sie hier entwickelt wird, dass es sich immer um den formalen Ausdruck des Inneren handelt und nicht um leeren Formalismus. Schließt man beispielsweise den Begriff der Kultiviertheit in das persönliche Konzept von Lebenskunst mit ein, so geht es im Bereich der Umgangsformen nicht darum, Regeln der Etikette möglichst präzise zu befolgen, sondern anderen mit Respekt und einer inneren Wärme zu begegnen und diesem Empfinden, dieser inneren Haltung im Außen eine Form zu geben, durch bestimmte Handlungen sichtbar und damit für den anderen deutlicher spürbar zu machen. Ebenso wie jedes Kunstwerk die Verkörperung von Gedanke und Gefühl ist, so sind auch kultivierte Umgangsformen diesem Verständnis zufolge nicht reiner Selbstzweck – sie dienen dem Schaffen einer wertschätzenden Atmosphäre und der Gestaltung von Beziehung, nicht zuletzt aber sind sie Ausdruck des Inneren dessen, der sie pflegt. Ritualisierung bietet nicht nur Möglichkeiten, ästhetisch und intensiv leben zu lernen, sie lehrt auch einen wertschätzenden Umgang; sie transportiert Wertschätzung: „Es sind rituelle Formen, die wie Höflichkeit nicht nur einen schönen zwischenmenschlichen Umgang, sondern auch einen schönen, schonenden Umgang mit den Dingen möglich machen. Im rituellen Rahmen werden die Dinge nicht konsumiert oder verbraucht sondern gebraucht.“<sup>612</sup>

Jede Form von Handeln, die etwas Aufmerksamkeit und Achtung schenkt, – freiwillig, intrinsisch motiviert und nicht lediglich aus einem Gefühl der Pflicht –, die etwas in seinem Wert wahrnimmt, die etwas aktiv mit Bedeutung erfüllt, ist eine Absage an die Gleichgültigkeit und errichtet ein inneres Bollwerk gegen das Empfinden

---

610 Vgl. Han (2019), 19.

611 Ebd., 17.

612 Ebd., 12.

von Sinnlosigkeit.

Nachdem nun einerseits der Aspekt der bewussten Gestaltung, andererseits die Lebensqualität, die eine solche für das Individuum birgt, behandelt wurde, soll anschließend anhand einer Betrachtung der Dimensionen Zeit und Raum die Implementierung des konkreten Wellness-Moments in den Fokus rücken. Denn in der körperorientierten Selbstfürsorge werden über den sinnlichen Zugang, der die Wahrnehmung ins Zentrum stellt und die getriebene Reflexion ihres Platzes verweist, emotionale und mentale Strukturen verändert, wodurch Raum und Zeit anders erlebt und erfahren werden. Zunächst stellt sich die Frage, wie sich die Hinwendung des Menschen zu sich selbst in der körperorientierten Selbstfürsorge, wie sich diese egozentrische Handlung denken lässt, welches Potential ihr inhärent ist und was sie von Egoismus unterscheidet.

## 8.2 Die Implementierung des alltäglichen Wellness-Moments: Über die Dimensionen Zeit und Raum

### 8.2.1 Der egozentrische Moment als rebellischer Akt und Ort der Selbstbegegnung

Egozentrik, vor allem wenn sie sich auch auf den Körper richtet, rückt schnell in die Nähe der Eitelkeit, die im allgemeinen Verständnis als Laster begriffen und verurteilt wird. Carolin Wörner liefert jedoch eine differenzierte Betrachtung der Eitelkeit und stellt die Frage, welches Potential die Eitelkeit für das Individuum birgt:

Die Vorstellung, dass Eitelkeit auch gute Seiten hat, fällt schwer, da in unserem Sprachgebrauch Eitelkeit eindeutig negativ konnotiert ist. Eitel sein kann aber beispielsweise auch einfach nur heißen, sich schön zu finden, sich selbst wichtig zu nehmen, sich zu mögen. Gelingt unser Leben nicht erst dann, wenn wir in diesem Sinne eitel sind? Kann diese Form von Eitelkeit nicht sogar Selbstentfremdung verhindern und produktive Kräfte in Gang setzen? [...] Um Gefühle der Heimatlosigkeit, Austauschbarkeit und Funktionalität zu lindern und der Person wieder das Gefühl der persönlichen Bedeutsamkeit zurückzugeben, gibt es mehrere Alternativen. Eitelkeit kann eine davon sein. Es wäre allerdings eine sehr oberflächliche Betrachtungsweise, die positive Wirkung von Eitelkeit nur auf eine plumpe Übersteigerung des Selbstwertgefühls zu reduzieren. Eine solche, die eigene Person

verzerrende Sichtweise, würde uns wieder zu den identitätsschädigenden Konsequenzen der Eitelkeit führen.<sup>613</sup>

Aus einer gesamtgesellschaftlichen Perspektive lässt sich Egozentrik, das bewusste sich der Gemeinschaft Entziehen, das Einfordern und Einnehmen von Zeit und Raum nur für sich, auch als einen rebellischen Akt lesen. Egozentrisches Handeln steht außerhalb der Gemeinschaft, wendet sich aber auch nicht gegen diese; es ist der Inbegriff von Unabhängigkeit. Der Rückzug in die Egozentrik und das Alleinsein als Geburtsstätte von Individualität und Authentizität. „Selbstbesinnung“, so Wörner, „ist Voraussetzung dafür, sich selbst zu finden.“<sup>614</sup> Darin liegt der Sinn der Egozentrik und

Eitelkeit wird in dem Moment gut, wo sie nicht sinnentleert ist, sondern auch unter die Oberfläche geht, wo sie nicht kontraproduktiv Handlungen lähmt, sondern dynamisch Prozesse in Gang setzt. Sie nutzt dann dem Menschen, wenn sie sich nicht auf hohle Selbstinszenierung beschränkt und das Leben dominiert, sondern dieses durch die Erkenntnis der eigenen Möglichkeiten bereichert.<sup>615</sup>

In der Egozentrik findet eine Verschiebung der Aufmerksamkeit statt: Vom Außen zum Ich und nach innen. Betrachtet man dies aus einer psychologischen Perspektive genauer, handelt es sich dabei auf einer unbewussten Ebene um einen selbst-affirmativen Akt, anerkennt sich der Mensch doch selbst als wichtig, indem er sich Zeit und Aufmerksamkeit schenkt.<sup>616</sup>

Das Ich tritt also einen Schritt von der Welt zurück und begibt sich bewusst hinein in die Egozentrik, richtet seine Konzentration ganz auf seinen Körper, der Anker und Fokuspunkt ist, und damit auf sich selbst; auf diesem Weg findet es auch zu sich selbst zurück. In der körperorientierten Selbstfürsorge wird der Körper dem Menschen zur Möglichkeit, sich selbst zu begegnen. Um mit sich selbst in Beziehung treten zu können, muss er beginnen, in sich auch den Anderen zu sehen, den Menschen in seiner

---

613 Wörner (2005), 117.

Anm.: Als negative Konsequenzen von Eitelkeit als identitätshemmende Eigenschaft nennt sie Realitätsverzerrung, Eindimensionalität, Handlungsunfähigkeit, mangelnde Autonomie, Sinnentleertheit und Oberflächlichkeit sozialer Kontakte. Vgl. ebd., 112-116.

614 Ebd., 117.

615 Wörner (2005), 122.

616 Anm.: Natürlich beschäftigt man sich oft mit Dingen, die jene Zeit und Aufmerksamkeit, die man ihnen widmet, nicht verdienen. Dabei handelt es sich jedoch um Tätigkeiten, die nicht bewusst ausgeübt werden, wie das wahllose Ansehen von YouTube-Videos, wobei die Zeit verfliegt ohne wirklich genossen zu werden und am Ende kein Gewinn zurückbleibt. Diese Tätigkeiten lenken vom Wichtigem ab und sollen es mitunter auch, sie wirken vielleicht vorübergehend entspannend, haben aber vermeidenden oder betäubenden Charakter. Bei der bewussten Hinwendung zu sich selbst handelt es sich nicht um eine Form dieses prokrastinierenden Handelns.

Vulnerabilität und seinen Bedürfnissen<sup>617</sup>, dem er sich aktiv zuwendet. Der Mensch schafft, wie im nächsten Kapitel näher ausgeführt werden wird, in der ritualisierten Selbstfürsorge einen Anderen Ort, an dem er sich selbst nun als Anderer begegnen kann. In Bezug auf die körperorientierte Selbstfürsorge wird es sich dabei meist um das Badezimmer oder aber auch um einen Schminktisch<sup>618</sup> handeln. Das ist insofern relevant, als sich an beiden Orten üblicherweise ein Spiegel<sup>619</sup> befindet, in dem der Blick auf das eigene Antlitz fällt – der Mensch begegnet sich quasi von Angesicht zu Angesicht. Für Emmanuel Lévinas enthüllt das Antlitz eines Menschen in seiner Nacktheit dessen Verletzbarkeit; über die Materialität des Körpers öffnet Lévinas den Zugang zum Ethischen:<sup>620</sup>

Im Moment der Öffnung für den Anderen, durch die Begegnung mit dem Antlitz, erlebt das Subjekt die Blöße des Anderen, eine Art der Blöße, die jeder Form der Thematisierung, aber auch der Objektifizierung widersteht. Der Andere behält damit seine Unabhängigkeit vom Urteil des Subjekts, ruft es ferner dazu auf, die Einzigartigkeit des begegnenden Anderen zu erkennen und dessen Partikularität zu achten.<sup>621</sup>

Das heißt, durch den Blick in den Spiegel entzieht sich der Körper dem verdinglichenden Blick durch das Subjekt. Das Subjekt erblickt sein eigenes Antlitz und nimmt sich in seiner leiblichen Präsenz wahr, es kommt zu einer resonanten Selbst-Begegnung. „Der Blick des anderen ist von Natur aus und unwillkürlich darauf angelegt eine Resonanzwirkung zu erzeugen, sofern der eigene Blick nicht (vorübergehend) resonanzunfähig geworden und damit dem Anderen verschlossen ist.“<sup>622</sup> Voraussetzung für diese Begegnung sind demnach eine grundsätzliche Offenheit des Subjekts, sprich eine Fähigkeit zur Öffnung auf den Anderen hin, sowie die Bereitschaft dazu. Ist man willens, sich selbst zu begegnen und bereit, sich auf sich selbst einzulassen, ist das der Beginn einer Beziehung. Dies ist die Voraussetzung für ein liebevolles Selbst-Verhältnis, wobei es an diesem Punkt noch nicht mehr als das Ende der Selbst-Vermeidung ist: „Weil im Blick des anderen immer ein stummer 'Anruf' liegt, ist es zwar möglich, ihm mit Aggression zu begegnen, aber nicht mit Indifferenz. Eine Indifferenzbeziehung zu einem uns anblickenden Anderen kann daher nur das Ergebnis

617 Siehe auch Neuhold (2010), 21.

618 Anm.: Ein mit einem Spiegel versehener Frisiertisch trägt auch den Namen „Psyche“.

619 Anm.: Die Symbolik des Spiegels umfasst unter anderem die (Selbst-)erkenntnis, Eitelkeit, aber auch die künstlerische Produktivität. Vgl. Renger (2008), 357.

620 Vgl. Schriever (2018), 29f.

621 Ebd., 31.

622 Vgl. Rosa (2016), 121.

einer bereits in Gang gesetzten Resonanzunterdrückung sein.“<sup>623</sup>

Unabhängig davon, wie sich diese Beziehung zu Beginn vor aller Kultivierung gestaltet, ob sie überwiegend von Selbstverurteilung oder von Selbstmitgefühl geprägt ist – beim Blick in den Spiegel trifft den Menschen der ethisch verpflichtende Blick des eigenen Antlitzes<sup>624</sup>: „Das Subjekt wird in der Begegnung mit dem Antlitz für die Bedürftigkeit und die Ansprüche des begegnenden Anderen geöffnet [...]“<sup>625</sup>. Der Mensch wird sich selbst – mit Lévinas gedacht – zum Anderen mit einem Anspruch auf Zuwendung, dem er gerecht werden muss. Eine dialogische Relation wird aufgespannt: Das Ich wird sich selbst in der Selbstfürsorge zum Du.

Nur in der Egozentrik kann diese Beziehung zu sich selbst entstehen, nur im egozentrischen Moment kann sie gestaltet und gepflegt werden. Selbstfürsorge steht egoistischem Handeln diametral gegenüber, denn die Qualität der Beziehung zu sich selbst bestimmt die Qualität aller anderen Beziehungen eines Individuums – der Beziehung zu anderen Menschen und zur Welt. Findet der Mensch in sich keinen sicheren Grund, auf dem er stehen kann, affiziert dies unweigerlich alles um ihn herum und die Art und Weise, auf die er sich mit der Welt verflcht.

### 8.2.2 Die Wellness-Oase als geschützter heiliger Ort und Heterotopie

Die zunehmende Entgrenzung von Zeit und Raum im Alltag<sup>626</sup> sowie die permanente Ausrichtung auf die Zukunft wecken im Menschen die Sehnsucht und das Bedürfnis nach dem abgegrenzten und damit geschützten Raum, in dem er sein Leben in seiner Gegenwärtigkeit erleben kann. Zieht sich der Mensch zurück, um sich sich selbst zu widmen, erfährt er sich zunächst als wirkmächtig, indem er wirksame Grenzen zieht und einen geschützten Raum schafft, der qualitativ aufgeladen ist. Er verschafft sich Zeit und Raum und schafft dadurch selbigen. Dies geschieht, indem er sich an einen ausgewählten Ort begibt – im privaten Bereich wird es wohl das Badezimmer sein, dem innerhalb des Wohnraums eine besondere Bedeutung als individueller Rückzugsort zukommt:

Der Grundriss eines Hauses teilt den Raum zudem in ein Innen und ein Außen. In öffentlich und privat. Am klarsten natürlich durch die Hauswand. Der Flur fungiert als eine Art

---

623 Rosa (2016), 121.

624 Vgl. ebd., 120.

625 Schriever (2018), 30.

626 Vgl. Geißler (2004), 79ff.

Übergangszzone. Es ist der erste Raum, den man von außen betritt, hier werden Jacken und Schuhe an- und ausgezogen – so erinnert er einen daran, dass es ein Außen gibt. Gleich danach ist das Wohnzimmer traditionell der öffentlichste Raum. In den letzten Jahren aber hat die Küche aufgeholt: In offenen Küchen kocht man zusammen mit Freunden. Mit dem Aufstieg des Essens als Statussymbol muss die Küche heute dementsprechend etwas hermachen. Das Schlafzimmer dagegen ist relativ privat, doch am Ende der Skala steht das Badezimmer. Es ist der einzige Raum, in dem man auch vor Partner oder Familienmitgliedern Privatsphäre hat. [...] Und glaubt man aktuellen Wohnzeitschriften, so hat das Bad für den modernen Stadtmenschen, der zwischen Großraumbüros und ständiger Erreichbarkeit kaum noch Rückzugsorte hat, genau deshalb an Bedeutung gewonnen – die Nasszelle wurde zur Wellnessoase, zum Ich-Tempel.<sup>627</sup>

Der Mensch begibt sich an diesen Ort, aktiv sich abgrenzend und damit dem Ort erst seine eigentliche Bedeutung einschreibend. Diese Grenzziehung, die den Ort vom übrigen Raum abtrennt, diesen erst zum Anderen Ort macht, kann durch verschiedene Handlungen vollzogen werden. Naheliegend: Eine Tür kann verschlossen werden. Darüber hinaus gibt es im Wellness-Bereich noch die Möglichkeit, den Raum mittels Duft, Musik sowie Licht auf sinnliche Weise zu schaffen. Der Mensch setzt spezifische Handlungen und bringt in einem schöpferischen Akt den Raum hervor, wobei er sich selbst als schaffend, als wirkmächtig erfährt. Das ritualisierte Vorgehen gibt dabei der Handlung ihren Rahmen, es schafft gleichsam „heilige Zeit“, die der Welt entzogen, aber gleichzeitig in diese implementiert wird, indem sie Teil des Alltags ist. Das Heilige transzendiert den Alltag, bleibt aber über den Körper diesseitig orientiert.

Nicht jede Zeitform lässt sich beschleunigen. [...] Rituale und Zeremonien haben ihre Eigenzeit, ihren eigenen Rhythmus und Takt. [...] Alle narrativen Vorgänge, zu denen auch Rituale und Zeremonien gehören, haben ihre eigene Zeit. Im Gegensatz zum Zählen lässt das Erzählen keine Beschleunigung zu. Die Beschleunigung zerstört die narrative Zeitstruktur, den Rhythmus und den Takt einer Erzählung.<sup>628</sup>

Mit diesen Worten zeigt Byung-Chul Han ein entscheidendes Charakteristikum des Rituals auf: es lässt sich nicht beschleunigen, es lässt sich nicht beschneiden, ist ausgreifend und dadurch in der Lage, sich im Alltag zu behaupten. Der Moment und das unverfügbare Erleben, das in diesem stattfindet, entziehen sich jeder Herrschaft und bieten dem praktizierenden Menschen dadurch ein sicheres Refugium.

---

627 Becker (2018), 40.

628 Han (2013).

Der solchermaßen geschaffene Raum wird mittels Foucaults Konzept der Heterotopie, das er wie folgt definiert, besser verstehbar:

Es gibt [...] wirkliche Orte, wirksame Orte, die in die Einrichtung der Gesellschaft hineingezeichnet sind, sozusagen Gegenplazierungen [sic] oder Widerlager, tatsächlich realisierte Utopien, in denen die wirklichen Plätze innerhalb der Kultur gleichzeitig repräsentiert, bestritten und gewendet sind, gewissermaßen Orte außerhalb aller Orte, wiewohl sie tatsächlich geortet werden können. Weil diese Orte ganz andere sind als alle Plätze, die sie reflektieren oder von denen sie sprechen, nenne ich sie im Gegensatz zu den Utopien die Heterotopien.<sup>629</sup>

Foucault selbst verweist im Kontext dieser „Anderen Orte“ auf Heterotopien, die „gänzlich den Reinigungsaktivitäten gewidmet sind – ob es sich nun um die halb religiöse, halb hygienische Reinigung in den islamischen Hammams handelt oder um die anscheinend rein hygienische Reinigung wie in den skandinavischen Saunas.“<sup>630</sup> Charakteristisch für Heterotopien ist, dass sie nicht ohne Weiteres für jeden zugänglich, sondern immer an ein System von Öffnung und Schließung gebunden sind, das sie gleichermaßen isoliert und durchbringbar werden lässt.<sup>631</sup> In diesem Fall steht der Raum seinem Schöpfer offen, der ihn für sich schafft und öffnet. Eine Heterotopie setzt sich als „Anderer Ort“ von dem verbleibenden ihn umgebenden Ort ab; sie hat eine Funktion. Das Badezimmer als Raum der Selbstfürsorge wird im Sinne Foucaults begreifbar als „Kompensationsheterotopie“, das heißt, als „ein[...] andere[r] wirkliche[r] Raum, der so vollkommen, so sorgfältig, so wohlgeordnet ist wie der [außerhalb] ungeordnet, mißraten [sic] und wirr ist.“<sup>632</sup> Endet die Handlung des Menschen an sich selbst, wird die Tür geöffnet, verfliegt der Duft und schließt sich der Raum – er ist zeitlich begrenzt und damit „chronische Heterotopie“<sup>633</sup>.

„Die Heterotopie“, so Foucault, „erreicht ihr volles Funktionieren, wenn die Menschen mit ihrer herkömmlichen Zeit brechen.“<sup>634</sup> Während sich der Mensch im Alltag in seinem Handeln auf die Anforderungen der Zukunft ausrichtet<sup>635</sup>, tritt er in der Selbstfürsorge aus dem alltäglichen Raum- und Zeitgefüge heraus und die Gegenwart

---

629 Foucault (1992), 39.

630 Ebd., 44.

631 Vgl. ebd.

632 Ebd., 45.

633 Vgl. ebd., 44.

634 Ebd., 43.

635 Vgl. Karle (2014), 181.

wird zur dominierenden Zeitdimension<sup>636</sup>. Der Körper selbst ist es, der dies dem Menschen ermöglicht, insofern als er den Menschen in seinen sinnlichen Vollzügen „an die Jetztzeit bindet und damit eine Rückbesinnung auf die Gegenwart nahelegt“<sup>637</sup>. Er wird zum „Fluchtpunkt“<sup>638</sup>, „der Konkretheit, Gegenwärtigkeit und Authentizität“<sup>639</sup> verspricht. Indem der Mensch „bewußt [sic] auf [seinen] Körper einwirk[t], binde[t er] sich in eine permanent mitlaufende Erlebnisgegenwart ein“<sup>640</sup>.

Nachdem ausgehend von den Dimensionen Zeit und Raum ritualisierte Selbstfürsorge als egozentrisches Handeln zunächst vom Egoismus abgegrenzt wurde, trat der Raum der körperorientierten Selbstfürsorge als geschützter Ort der Selbstbegegnung hervor, der an die Gegenwart gebunden ist und das sinnliche Erleben ins Zentrum stellt. Im letzten Abschnitt der Überlegungen zum Potential ritualisierter Selbstfürsorge als ANTIDOT in einer beschleunigten Welt soll nun der Mensch in seinen Bedürfnissen und Sehnsüchten Beachtung finden und der Frage nachgegangen werden, inwiefern diese Erfüllung finden können. Den Ausgangspunkt bildet die Haut, die Grenze zwischen Ich und Welt.

## 8.3 Über die anthropozentrischen Dimensionen ritualisierter Selbstfürsorge

### 8.3.1 Der Mensch in seinem Bedürfnis nach körperlicher Berührung

Der Haut des Menschen wird in der körperorientierten Selbstfürsorge besondere Aufmerksamkeit nicht ohne Grund zuteil. Die Haut als größtes Organ des menschlichen Körpers ist

[...] die entscheidende 'Schnittstelle' für jede leibliche Weltbeziehung. Nicht nur der Sinn für die Welt – als das Widerständige, Begegnende *da draußen*-, sondern auch der Sinn für das Selbst, für das Eigene, und für die Grenze oder die Unterscheidung zwischen beiden entsteht durch die (taktile) Hauterfahrungen: durch berühren, begreifen, behandeln, aber ebenso durch das Berührt-, Ergriffen und Behandelt werden. [...] An der Haut und mittels der Haut begegnen sich Selbst und Welt unmittelbar und beständig, wenn auch unter ständig

---

636 Vgl. Neuhold (2010), 24.

637 Karle (2014), 181.

638 Ebd.

639 Bette (1988), 31.

640 Ebd.

wechselnden Bedingungen. Die Haut lässt sich dabei zum einen natürlich als Grenze und Scheidelinie, als Hülle interpretieren, die Innen und Außen trennt und die gewissermaßen das Subjekt vor der Welt schützt. Aber sie ist weit mehr als das; viel adäquater lässt sie sich als semipermeable *Membran* verstehen, die Welt und Subjekt miteinander in Beziehung setzt und sie wechselseitig empfänglich und durchlässig macht.<sup>641</sup>

Vom Beginn des menschlichen Lebens an ist die Haut das „wichtigste[...] Medium der (passiven) Welterfahrung und der (aktiven) Welterkundung“<sup>642</sup>. Über die Berührung seiner Haut erfährt der Mensch schon kurz nach seiner Geburt Ruhe und Geborgenheit, sie ist „die erste Sprache, in der [der Mensch] angesprochen und durch die sein Selbstempfinden geweckt wird“<sup>643</sup>, über diese entwickelte er seelischen Halt und Vertrauen<sup>644</sup>. Diese Emotionen sind mit der Berührung tief verbunden und lassen sich über diese erinnern. Die Berührung an sich ist wirkmächtig, hat eine „tiefe und geheimnisvolle Kraft. Sie kann sinnlich und zärtlich, stärkend, tröstlich und heilend sein. Und sie bewahrt oft Erinnerungen in sich auf.“<sup>645</sup> Das Grundbedürfnis nach Berührung, die Sehnsucht danach hängen eng damit zusammen, dass der Gedanke der körperorientierten Selbstfürsorge so viele Menschen anspricht.<sup>646</sup> Indem der Mensch mit seinen Händen über seinen Körper streicht, tritt er mit ihm in Kontakt und erreicht eine Rückverbindung mit dem Körper und die Reintegration des Körpers. Die Selbstberührung ist ein Akt der Bejahung und Ausdruck der „Selbstfreundschaft“<sup>647</sup> beziehungsweise Selbstliebe, die, so Wilhelm Schmid, „[...] nicht allzu sparsam ausfallen sollte, denn der Körper hungert nach ihr“<sup>648</sup>.

Neben dem Bedürfnis nach körperlicher Berührung sind in einer Betrachtung der anthropozentrischen Dimensionen ritualisierter Selbstfürsorge weiters die hier bereits kurz angesprochenen Bedürfnisse nach Halt und Ruhe von Bedeutung.

---

641 Rosa (2016), 85.

642 Ebd., 88.

643 Fuchs (2000), 114f.

Siehe hierzu auch Rosa (2016), 89.

644 Vgl. Laurenz (2011), 123.

645 Ebd., 128.

646 Vgl. Ekmekcioglu (2015), 156.

647 Anm.: Wilhelm Schmid zieht den Begriff der Selbstfreundschaft dem der Selbstliebe vor.

648 Schmid (2016), 209.

### 8.3.2 Der Mensch in seinem Bedürfnis nach Halt und einem rhythmischen Wechsel von Bewegung und Ruhe.

Wird körperorientierte Selbstfürsorge bewusst in den Alltag implementiert, so wird durch das Schaffen von verlässlichen Strukturen, durch die Ritualisierung im Außen, Halt geschaffen, und auch der Körper selbst wird durch die stetige Pflege der Verbundenheit mit ihm zum sicheren Anker in der Welt. Erreichen lässt sich dies bereits damit, „[...] sich morgens alle Zeit der Welt zu nehmen, um den Körper zu pflegen, ihm und damit der Seele wohl zu tun; ein sich-Erfahren durch das Betasten seiner selbst schon beim Waschen.“<sup>649</sup> Sich seiner selbst zu versichern und sich sicher zu fühlen, entspannt und stiftet inneren Halt. Ziel von Wellness ist die innere Ausgeglichenheit und Balance; laut Wilhelm Schmid ist sie per se Entspannung, der eine Anspannung vorausgeht, die ihr auch wieder folgt.<sup>650</sup> Wobei sich Anspannung nicht unbedingt mit dem Gefühl von Distress gleichsetzen lässt. Anspannung wird hier in erster Linie verstanden als das alltägliche aktiv und gefordert sein. Es gibt einen Unterschied zwischen gefordert sein und über-fordert sein und ob beim Nachgehen von Aufgaben äußerer Druck besteht beziehungsweise innerer Druck entsteht<sup>651</sup>, bleibt zunächst noch offen. Abstrakt gesprochen: Ein ausgeglichenes Leben zeichnet sich durch den Wechsel von Bewegung und Ruhe aus; fehlen die Momente der Ruhe, steigt in jedem Fall die Wahrscheinlichkeit, dass jene der Bewegung als stressig und belastend empfunden werden, da das ausgleichende Element fehlt, somit die Anspannung kontinuierlich wächst und an den Kräften zehrt. Die Aufgabe von Wellness liegt darin, „den Rhythmus von Anspannung und Entspannung, der vielleicht verloren worden ist, wieder in Kraft zu setzen, denn Rhythmen sind es, die das Leben tragen.“<sup>652</sup>

Das Schaffen von Zeit und Raum, die alltägliche bewusste Erholung und Auszeit, das Genießen von Momenten der Muße und Sinnlichkeit, das Empfinden von Halt und Sicherheit im Ritual und in sich selbst bewirken Entspannung und führen langfristig gesehen zu einer tiefen inneren Ruhe.

---

649 Schmid (2016), 209.

650 Vgl. ebd., 198.

651 Anm.: Dabei kann letzterer von ersterem durchaus auch unabhängig gedacht und erlebt werden.

652 Schmid (2016), 198.

Während im Kapitel 8.3.1 die körperliche Berührung behandelt wurde, soll nun das Moment der Berührung als Affizierung in der Resonanzerfahrung<sup>653</sup> in den Blick genommen werden. Nach Hartmut Rosa bedeutet „in Resonanz zu treten, [...] gleichsam »inwendig« erreicht, berührt oder bewegt zu werden. [...] [D]as Subjekt [wird] durch die Welt affiziert, das heißt, so berührt oder bewegt, dass es ein intrinsisches Interesse an dem begegnendem Weltausschnitt entwickelt und sich gleichsam »adressiert« fühlt.“<sup>654</sup> Neben dem Moment der Unverfügbarkeit zeichnet sich die Resonanzerfahrung durch das Moment der Anverwandlung aus, das Moment der Transformation. Resonanzerfahrungen, so Rosa verwandeln den Menschen:<sup>655</sup> „Resonanzbeziehungen sind [...] dadurch gekennzeichnet, dass sich mit und in ihnen Subjekt und begegnende Welt verändern. Eben dies lässt sich über die bloße Aneignung einer Sache nicht sagen.“<sup>656</sup>

### 8.3.3 Der Mensch in seiner Sehnsucht nach Transformation: Befreiung, Reinigung, Heilung.

Begreift man den Menschen ganzheitlich, so hat dies zur Folge, dass auch jede Form der Zuwendung, die der Körper des Menschen erhält, sei es durch einen anderen Menschen oder durch sich selbst, wirksam wird. Jeder Mensch ist sich selbst der Ausgangspunkt seiner Wahrnehmung und Deutung der Welt, innerhalb der er sich in materieller Hinsicht mittels seines Körpers zu lokalisieren vermag. Konsequenz dessen ist, dass jede Veränderung am Ausgangspunkt auch Auswirkungen auf den Blick auf die Welt hat. Die Beziehung des Menschen zu sich selbst und damit auch zu seinem Körper affiziert unweigerlich seine relationale Einbettung in der Welt. Jede noch so kleine Stellschraube, die hier verändert, jeder Einfluss der hier genommen wird, beeinflusst auch, wie der Mensch sich selbst sieht und deutet – wie er die Welt versteht, wie er mit dieser in Beziehung tritt, wo er sich innerhalb dieser verortet. Ebenso wie eine Handlung der Gewalt am Körper, eine *Misshandlung*, bewirkt, dass sich der Mensch ausgeliefert, verletzt, vereinzelt, ungeliebt, missachtet oder minderwertig fühlen kann, so fühlt sich der Mensch, der positive körperliche Zuwendung erfährt – jene

---

653 Vgl. Rosa (2018), 38.

654 Ebd., 38f.

655 Vgl. ebd., 41.

656 Ebd., 42.

Zuwendung, die dem Körper Beachtung schenkt und diesem zärtlich begegnet –, aufgehoben und gesehen; er nimmt sich selbst wahr als geschätzt, vielleicht gar geliebt. Die berührende Zuwendung lässt das Berührte nicht unverändert zurück: „In der Berührung passiert etwas. Auch eine Transformation, eine Information. Eine Formation ist die Berührung auch. [...] Die Berührung lässt die Körper sein und gehen. [...] Berührung ist bewegt und bewegend. So langsam und ruhend sie auch sein mag.“<sup>657</sup>

Die körperorientierten Rituale der Selbstfürsorge verändern damit Wirklichkeit, indem sie Wirklichkeit schaffen<sup>658</sup>; sie wirken transformativ auf allen Ebenen. Auch aus diesem Grund sprechen sie etwas im Menschen an: die tiefe Sehnsucht nach Transformation. Diese soll hier als Überbegriff dienen für die Sehnsucht nach Reinigung, Heilung und Befreiung. Von einer generellen Sehnsucht nach Transformation zu sprechen, scheint zunächst womöglich wenig nachvollziehbar, ist doch eine der zentralen Ängste des Menschen die vor Veränderung. Auch scheint das im vorherigen Kapitel hervorgehobene menschliche Bedürfnis nach Ruhe, Halt und Harmonie schlecht mit Veränderung kompatibel zu sein; denn die Unruhe ist ihr inhärent.

Veränderung bedeutet abstrakt gesprochen immer die Aufgabe des Geordneten zu Gunsten des Neuen und noch nicht Geordneten, immer Opfer des Bekannten für das Unbekannte. Das Unbekannte, das immer auch das potentiell Gefährliche und Bedrohliche ist – die Wurzel der Angst vor Veränderung. Es handelt sich hierbei offensichtlich um entgegengesetzte Kräfte: die strukturierenden und konservativen einerseits, die aufbrechenden und erneuernden andererseits. Entgegengesetzte Kräfte, wobei die eine aber der jeweils anderen bedarf, um ausgeglichen zu werden – andernfalls kommt es zu Extremen der inneren Verhärtung oder des Auseinanderfallens. Der innere Kosmos braucht die Offenheit zum Chaos hin, um wandelbar sein und bleiben zu können. Transformation braucht innere Offenheit wie eine Halt gebende Struktur gleichermaßen. So muss ein zutiefst destabilisierter Mensch zunächst bis zu einem gewissen Grad stabilisiert werden bevor auf Veränderung abzielende Impulse gesetzt werden, ansonsten stürzt er psychisch ins Chaos, ist nicht mehr funktional und in der Lage seinen Alltag zu bewältigen.

Der Zugang über den Körper mittels der körperorientierten Selbstfürsorge ist in

---

657 Schäfer (2012), 43.

658 Vgl. Anmicht-Quinn (2003), 153f.

seiner transformierenden Kraft dabei ein durchwegs sanfter Weg, der ausnahmslos dem Prinzip „Steter Tropfen höhlt den Stein“ folgt, aber nicht weniger wirkungsvoll ist und über eine längere Zeitspanne nachhaltig Veränderung bewirkt. Über die Ritualisierung wird der nötige Halt geschaffen, der darüber hinaus auch in der Verbindung mit dem Körper selbst gefunden wird. Im Handeln selbst werden Erkenntnisse gewonnen, auf einer bewussten sprachlichen Ebene oder unbewusst durch die erfahrene Zuwendung im Körper selbst. Erkenntnisse in jedem Fall, die durch die stete Praxis immer tiefer ins Bewusstsein sickern und ins Gedächtnis des Körpers einsinken.

Die ritualisierten Handlungen selbst implizieren die mit der körperorientierten Selbstfürsorge einhergehende Transformation, wie sich im Folgenden mittels eines Blicks auf die Praxis noch zeigen wird. Setzt man die Transformation als Folge der Handlung der Gegenwart, erscheint die Zukunft als Variable in der Gleichung. Diese reicht jedoch mit ihren Verheißungen und Versprechungen nicht in den Moment hinein. Hier zeigt sich neben der inneren Haltung und einem Verhältnis der Nähe zur Welt, wie im Kapitel 8.1.2 bereits ausgeführt, eine weitere entscheidende Differenz gegenüber der Selbstoptimierung: Die Transformation wird nicht angestrebt, sie ereignet sich vielmehr unwillkürlich als natürliche Folge der Handlung. Der Mensch handelt nicht an sich in Hinblick auf Wachstum, Steigerung oder Verbesserung, er wendet sich bewusst seiner körperlichen Präsenz zu, erfährt sich dabei als sich neu organisierend und fühlt in der Selbstkultivierung die Freude an der Kultivierung an sich. Diese Freude und Zuwendung erwirken die künftige Verwandlung des Organismus, sie erwirken – metaphorisch gesprochen – sein Grünen und Erblühen. Die Transformation ist mithin qualitativ zu verstehen.

Es geht dabei nicht wie in der Selbstoptimierung darum<sup>659</sup>, die Kontrolle oder Herrschaft über den Körper zu erringen, ihn leistungsfähiger beziehungsweise schöner zu machen. Nicht darum, ihn dem Geist unterzuordnen, ihn perfektionieren zu wollen und zu formen nach einer wie auch immer gearteten Idealvorstellung. Ziel ist nicht die disziplinierte Anpassung des Körpers an einen Soll-Zustand, wobei jeder Schritt der Annäherung als Leistung und Erfolg begriffen wird. Der Körper wird nicht angeglichen, vielmehr wird jedes normierende Schema abgewaschen, abgerieben, abgestreift und es tritt im egozentrischen Moment der lebendige, der belebte Körper in all seiner

---

659 Siehe in Abgrenzung etwa Drolshagen (1993), 156-185.

Individualität und Einmaligkeit hervor. Obwohl solches Handeln am eigenen Körper einen Effekt auf das zukünftige Körperempfinden und das Aussehen haben kann und wird<sup>660</sup>, bleibt diese Perspektive im Moment außen vor. Der Wert des Moments ist an sein Erleben geknüpft, nicht an mögliche Resultate, die in der Zukunft liegen. Diese Form der Kosmetik widmet sich nicht in erster Linie der Oberfläche, richtet sich nicht darauf aus, schöner zu sein, schöner zu werden in den Augen anderer – sie ist durch und durch egozentrisch und daher tiefenwirksam. Sie ist weder Kampf, noch Askese, noch Streben nach Perfektion.

Der Mensch erfährt sich als machtvoll und selbstbestimmt, aber nicht weil er den Körper seinem Willen unterwirft und sich von innen gefügig macht, sondern weil er für sich sorgfältig ein temporär begrenztes Herrschaftsgebiet absteckt, in dem er sein kann wie er ist, ohne sich dem Zugriff der Ansprüche und Anforderungen von außen auszuliefern. Diese körperorientierte achtsame Selbstfürsorge ist nicht Mittel zum Zweck, ist keine Pflicht, der es nachzugehen gilt, will man nicht mit schlechtem Gewissen bestraft werden, sie ist eine Möglichkeit der Hingabe an das Leben. Hier zeigt sich nicht Gefangenschaft in gesellschaftlichen Konventionen, sondern ein sich abgrenzendes, *sich befreiendes* Handeln des Menschen an sich selbst. In der Begegnung mit dem Körper, gibt man sich bewusst dem nicht Notwendigen, dem Schönen und Angenehmen, dem Reichtum des Lebens hin.

Ein kurzer Blick auf die Praxis illustriert, wie körperorientierte Handlungen durch ihre Ritualisierung symbolisch aufgeladen werden und welchen Erkenntniswert sie für den Menschen auf einer primär nicht reflexiven Ebene haben, wodurch sie womöglich in ihrer Wirksamkeit auch nachhaltiger sind. Das Peeling trägt den Gedanken der Befreiung, Regeneration und Wiedergeburt in sich, alte abgestorbene Hautzellen werden entfernt, die Produktion von neuen und die Durchblutung angeregt. Die Haut, die Kontakt und Verbindung zur Welt ermöglicht und beiträgt zur „Konstituierung und Differenzierung von Selbst und Welt“<sup>661</sup>, wird erneuert und erneuert sich. Das Waschen der Haut *reinigt* im wörtlichen und übertragenen Sinne, Vergangenes und Belastendes wird rituell abgewaschen und abgespült. Die bedürftige Haut und mit ihr der bedürftige Mensch werden anschließend durch die pflegende Creme genährt und mit einem

---

660 Anm.: Sei es die oberflächliche Schönheit eines gepflegten Körpers, ein gutes Körper beziehungsweise Selbstgefühl oder die Ausstrahlung, die aus körperlichem und innerem Wohlbefinden resultiert.

661 Rosa (2016), 88.

schützenden Film versehen.

Wellness „kuriert“ nicht, insofern als sie sich nicht intentional auf Leiden und Krankheit richtet, kann aber sehr wohl als „*heilsam*“ empfunden werden – im Sinne von in der Tiefe wirkend und wohl-tuend. In einer Welt, die jenseits einer metaphysischen Ewigkeit über die Dimensionen Zeit und Raum definiert wird, kann das „Heil“ immer nur momenthaft gedacht werden. Insofern ist Wellness in der Lage, im Moment ein Heilsversprechen einzulösen<sup>662</sup> und materielle Gegenstände der Selbstfürsorge – seien es ein Luffa-Schwamm, eine warme Wolldecke oder eine bemalte Porzellantasse –, die ein Versprechen geben, die eine Sehnsucht wecken, können im positiven Sinne zum Bedeutungsträger werden, können in sich ein „Heil“ bergen, etwas Heilendes, das der Mensch für sich erschließen kann, ohne notwendigerweise von einem Objektbegehren verleitet zum „Sklaven der Konsumgesellschaft“ zu werden. Wellness birgt das Potential heilsam zu wirken, weil sie den Menschen ganzheitlich und in der Tiefe anzusprechen vermag.

### 8.3.4 Der Mensch in seiner Sehnsucht nach Resonanz und einer tiefen Adressierung

In der körperlichen Selbstfürsorge wird der Mensch auf ganzheitliche Weise angesprochen und damit eine tiefe Sehnsucht in ihm:

In der funktional differenzierten Gesellschaft werden wir laufend flach adressiert, das heißt, wir werden mit ganz unterschiedlichen Erwartungen konfrontiert[...]. Auf der Bank interessiert unser Kontostand, aber nicht unser körperliches Befinden oder unsere religiöse Überzeugung, an der Uni interessieren wissenschaftliche Bemühungen, aber in der Regel nicht die Herausforderungen und Belastungen, die wir gerade in der Familie zu bewältigen haben usw. Diese Form der flachen Adressierung führt zu großen Freiheitsgewinnen, aber zugleich auch zu einer großen Sehnsucht nach [...] Kontexten, in denen die flache in eine tiefe Adressierung überführt werden kann, in der sich Menschen quasi als »ganze« gemeint und angesprochen fühlen.<sup>663</sup>

---

<sup>662</sup> Anm.: Diese These der „heilsamen Hingabe an die Fülle und an den Moment“ wird in Abgrenzung von Wilhelm Schmid formuliert, der nüchtern mahnt „von Wellness nicht die Einlösung eines Heilsversprechens zu erwarten, kein Vollzugsorgan eines metaphysischen Verständnisses von Glück darin zu sehen, keine Norm daraus zu machen, sondern im Sinne der bewussten Lebensführung einen wählerischen Umgang auch mit dem Wohlgefühl zu realisieren, um letztlich ein Gespür für dessen richtiges Maß zu gewinnen und nicht zu glauben, das Selbst könne zum reinen Wohlfühlmenschen werden, die Welt zur vollkommenen Wohlfühlwelt.“ In Schmid (2016), 199.

<sup>663</sup> Karle (2014), 183.

Das resonante Weltverhältnis, das durch Attraktion bestimmt ist, mithin die positive Resonanzerfahrung wird in der Tiefe des Körpers spürbar und lässt sich als eine solche tiefe Adressierung begreifen. Der Mensch fühlt sich als Ganzer angesprochen und antwortet auf den Anruf der Welt. Die zärtliche Berührung des Körpers – zum Beispiel im Eincremen der Haut – erreicht den Menschen auf einer Ebene, die über den bloßen taktilen Reiz hinausgeht. Denn die Haut ist nicht nur bloße Hülle, sie wird vielmehr verstehbar als „[...] doppelseitig sensibles und buchstäblich atmendes und antwortendes Resonanzorgan, das die Beziehung zwischen Leib und Welt einerseits und zwischen Person und Leib andererseits vermittelt und zum Ausdruck bringt.“<sup>664</sup>

Die Zärtlichkeit gehört der Welt der Berührung an und ist „wesentlicher Ausdruck menschlicher Liebe und Zuneigung.“<sup>665</sup> Sie ermöglicht nicht nur die Begegnung mit dem Anderen, sondern auch die Begegnung mit sich selbst auf einer tiefen Ebene.<sup>666</sup> Aufrichtige Zärtlichkeit ist momenthaft und losgelöst von äußeren Zwecken; die Fähigkeit, sie zu schenken und zulassen zu können, gibt dem Leben „Tiefe und einen Mehrwert, der über das reine Existieren hinausgeht.“<sup>667</sup> Im Eincremen der Haut zeigt sich die Nähe zum religiösen Akt der Salbung. Die Salbung als „'altes Zeichen der Zuwendung und Liebe', ein 'zärtliches Zeichen und zugleich Ausdruck für besondere Anerkennung und auch Bedeutsamkeit. Ein Salbungsritual bedeutet immer, dass [der Mensch] berührt [wird] in dem, was [ihn] ausmacht [...]“.<sup>668</sup> Der Mensch, der die Salbung erfährt, fühlt sich als „ganze[r] Mensch[...] gemeint und [ist] in der Regel emotional tief involviert. Die Einbeziehung des Körpers in das Ritual der Salbung wird als eine solche *tiefe Adressierung* empfunden.“<sup>669</sup> Auch Paul Tillich spricht von der Sehnsucht des Menschen nach dieser Tiefe, die dieser jedoch nur erfahren kann, wenn er es zulässt „stille zu stehen und sich auf sich selbst zu besinnen“.<sup>670</sup> Zärtlichkeit als Haltung gegenüber sich selbst im Sinne der Selbstfürsorge als Selbstaufmerksamkeit wird begreifbar als achtsamer und dankbarer Umgang mit sich selbst, als Kunst, die – wird sie praktizierend eingeübt – zum Lebensstil werden kann, der den Menschen in seiner Tiefe wahrnimmt und begreift und durch den Alltag zu tragen vermag.<sup>671</sup>

---

664 Rosa (2016), 90.

665 Laurenz (2011), 120.

666 Vgl. ebd.

667 Ebd., 121.

668 Bauerochse (2011), 211f.

669 Karle (2014), 183.

670 Tillich (1962), 11.

671 Vgl. Laurenz (2011), 130.

#### IV Eine Schlussbetrachtung – Über Kunst, Schönheit und Hingabe

I think everything in life is art. What you do. How you dress. The way you love someone, and how you talk. Your smile and your personality. What you believe in, and all your dreams. The way you drink your tea. How you decorate your home. Or party. Your grocery list. The food you make. How your writing looks. And the way you feel.

Life is art.<sup>672</sup>

Dieses bekannte Zitat Helena Bonham Carters soll am Beginn dieser Schlussbetrachtung stehen, fasst sie doch in Worte, wie umfassend ein Verständnis des Lebens als Kunst sein kann. Sie zeichnet ein poetisches Bild des Lebens, spricht von Form und Gestaltung, die von Mode bis zur Art und Weise Liebe zu zeigen reicht, von Ästhetik, vom scheinbar Oberflächlichen, vom scheinbar Kleinen und Unbedeutenden, und von Gefühlen, von Wärme, von ungezügelter Lebendigkeit. Sie zeigt auf, was Lebenskunst ist oder sein kann. Alles im Leben, das Leben selbst sei Kunst.

Wie Helena Bonham Carter, wie Wilhelm Schmid und viele andere, so zieht auch Hartmut Rosa die Verbindungslinie zwischen Leben und Kunst: „Allein, der Besitz von – oder das Verfügen können über – Ressourcen macht noch kein gutes Bild und keine Kunst aus; mehr noch: Die einseitige Fixierung auf die Verbesserung [der] Ressourcenausstattung verhindert geradezu, dass [...] ein Kunstwerk gelingt.“<sup>673</sup> Ein „Ausdrucksbegehren“ vielmehr sei es, das einem gelungenem Kunstwerk zu Grunde liegt.<sup>674</sup> Während *Rituals* ein ressourcenorientiertes Verständnis von Kunst als Fertigkeit zu Grunde legt,<sup>675</sup> bedeutet Lebenskunst, wie sie hier konzeptualisiert wurde, die Kunst offen zu sein für das, was ist. Der amerikanische Cellist Yo-Yo Ma gibt auf die Frage, wie er Schönheit definiere, eine Antwort, die hier zur Illustration wiedergegeben werden soll:

I can't say the word beauty without also equating it with the word transcendence[...]. [...] [B]eauty is often an encapsulation of a lot of different things in a certain moment, a frame, let's say. It could be music. It could be a poem. It could be an event. It could be in nature[...]. But, when that encapsulated form is received, there's a moment of reception and cognition of the thing that is, in some ways, startling.[...] The moment that something is revealed [...].

---

672 Lukas (2020).

673 Rosa (2016), 15f.

674 Ebd., 16.

675 Anm.: De facto geht es um Fähigkeiten beziehungsweise Techniken, die erlernbar seien und die es sich anzueignen gelte.

Siehe: „the art of finding happiness in the smallest of things“, „the art of perfect grooming“, „the art of soulful living“, „the art of sleeping in public“, „the art of doing nothing“ etc.

There's that moment where something is being transferred. [...] [E]ssentially there's a transfer of life[...] — it's the human cognition of that vastness, the awe and the wonder, something that's, in a way, bigger than yourself.<sup>676</sup>

Angesichts seiner Worte, mit denen er Resonanzerfahrungen zu fassen sucht, wird schnell klar: Schönheit wersetzt sich, lässt sich nicht beherrschen, oder sie verlöre ihre ureigenste Qualität, berühren und überwältigen zu können. Versucht man sich die Schönheit unterzuordnen, verkommt sie zum objektifizierten Dekor und verliert jede Lebendigkeit, verliert ihre Wirkung, wird stumm. Wahre Schönheit dient nicht, denn das Unverfügbare kann nicht dienstbar, nicht funktionalisiert, nicht instrumentalisiert, nicht beherrscht werden. In der Erfahrung des Unverfügbaren entfaltet sich die wahre Freiheit und Unabhängigkeit des sonst nur bedingt freien und unabhängigen Individuums, und nur als solches kann es in der Begegnung, in der Berührung das Unverfügbare erfahren.

Ritualisierte Selbstfürsorge als selbstaufmerksame Lebenskunst zeichnet sich durch ein Verhältnis besonderer Nähe zum praktizierenden Menschen und der Welt aus. Sie bedarf keiner extrinsischen Begründung, sie ist keine Technik des aufrecht und funktional Haltens. Dabei birgt sie alle Macht der Aufmerksamkeit, die Wilhelm Schmid wie folgt beschreibt: „Die durch sie vermittelten Energien sind von solcher Intensität, dass ein Mensch darin aufzuleben und aufzublühen vermag, bei ihrem Ausbleiben jedoch in sich zusammensinkt und verkümmert. Sie zu entbehren, kann kränken und krank machen; sie zu erfahren, versöhnen und heilen.“<sup>677</sup>

Durch die symbolischen Implikationen der Handlungen werden zudem nicht nur körperliche Bedürfnisse nach Berührung, Halt und Ruhe erfüllt, sondern auch Bereiche der menschlichen Sehnsucht berührt und angesprochen: Die Sehnsucht nach Transformation in Form von Befreiung, Reinigung, Heilung einerseits und die Sehnsucht nach Resonanz und einer tiefen Adressierung andererseits. In Abgrenzung zu negativ konnotierten Begriffen wie „Körperkult“ und „Schönheitswahn“, welche die Zeitgeistkritik verwendet, um von Selbstoptimierung als Leistung in einer medialisierten Konsumgesellschaft zu sprechen<sup>678</sup>, wird die körperorientierte Selbstfürsorge hier als Möglichkeit, einen anderen Zugang zu sich selbst und der Welt zu finden, begriffen.

---

676 Ma (2018).

677 Schmid (2016), 79f.

678 Siehe hierzu etwa: Gugutzer (2017), 5f. oder Kneupp (2001), 75ff.

Lebenskunst ist die Kunst der bewussten Wahrnehmung wie auch der bewussten Gestaltung, wobei die Wahrnehmung in die Gestaltung, in einem Zirkelschluss erneut in die Wahrnehmung des neu Gestalteten mündet und so fort. Da sich Lebenskunst in Abstimmung mit den individuellen Bedürfnissen und Sehnsüchten manifestiert, bringt sie durch konstantes Einüben eine sukzessive Befreiung von Vorstellungen und Erwartungen, die ihren Ursprung im Außen haben und das Individuum potentiell belasten; sie wird begreifbar als Weg zu innerer Unabhängigkeit und Praxis der Freiheit. Sie ist wesenhaft so variantenreich wie der Mensch selbst und darüber hinaus – bedenkt man seine persönliche Entwicklung, die nie abgeschlossen ist – kann sie nicht nur *work in progress* bleiben, wie Wilhelm Schmid es ihr zugesteht<sup>679</sup>, sondern sie *muss* es bleiben, will sie nicht nur das Leben sondern auch sich selbst ernst nehmen.

Über die Strukturierung und aktive Gestaltung seines Lebens bewahrt sich der Mensch die Selbstbestimmung, er ordnet und strukturiert seine Lebensverhältnisse, bewahrt sich so seine Eigengesetzlichkeit und verhindert dadurch, dass er von diesen bestimmt wird. Er erfährt sich selbst als wirkmächtig und öffnet, indem er die entsprechenden Strukturen schafft – im Außen in Form von praktischen Anwendungen und Ritualen, im Inneren in Form einer entsprechenden Haltung –, den Raum für das Empfinden von Lebendigkeit und Genuss. Dafür ist etwas vonnöten, das Disziplin und Kontrolle, dem Versuch zu herrschen im Sinne eine extrinsisch motivierten Selbstbeherrschung diametral gegenüber steht: Hingabe. In der Hingabe an den Moment wirken die sinnlichen Handlungen über ihre Egozentrik, ihren Symbolgehalt, über die körperliche sowie tiefe Berührung (Resonanz) und deren Erkenntniswert transformativ in die Zukunft hinein – aber, und das ist entscheidend, die Zukunft ist als Variable in der Gegenwart noch nicht präsent.

Innerhalb einer beschleunigten Welt birgt ritualisierte Selbstfürsorge als Lebenskunst, wie sie hier gedacht und konzeptualisiert wurde, das Potential, ANTIDOT zu sein.

---

679 Vgl. Schmid (2016), 56.

## V Textapparat zu *Rituals*: Artikel, Videos und andere Texte

### 1. Artikel

Stand jeweils: 26.08.2020

- A<sub>1</sub> „Face the day with confidence: ancient tips for modern men“  
URL: <https://www.rituals.com/en-us/mag-face-the-day-with-confidence.html>
- A<sub>2</sub> „Up close with *Rituals*' CEO Raymond Cloosterman“  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-rituality-interview-ceo-rituals-raymond-cloosterman.html>
- A<sub>3</sub> „The Art of Finding Happiness in the Smallest of Things“  
URL: <https://www.rituals.com/en-gb/mag-rituality-find-happiness-in-the-small-things.html>
- A<sub>4</sub> „9 easy self-care tips for the winter season“  
URL: <https://www.rituals.com/en-us/mag-rituality-easy-self-care-tips-for-winter.html>
- A<sub>5</sub> „8 Ayurvedic self-care routines you should start practicing today“  
URL: <https://www.rituals.com/en-us/mag-ayurveda-routine.html>
- A<sub>6</sub> „How to build a skincare routine: tips from our expert“  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-face-essential-advanced-routine-skincare.html>
- A<sub>7</sub> „25 Daily routines to slow down and improve your well-being“  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-rituality-slow-down-improve-your-well-being.html>
- A<sub>8</sub> „This yoga routine can clear your mind in less than 30 minutes“  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-yoga-clarity-head.html>
- A<sub>9</sub> „Spring Skin: 5 ways to update your routine“  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-face-spring-skin-routine.html>
- A<sub>10</sub> „How make-up can influence your mood“  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-makeup-accentuate-beauty.html>
- A<sub>11</sub> „How to become the best version of yourself“  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-spirituality-best-you.html>
- A<sub>12</sub> „Become the best version of yourself in 21 days“  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-rituality-way-of-samurai.html>
- A<sub>13</sub> „Boost your well-being by staying balanced this autumn“  
URL: <https://www.rituals.com/en-hk/mag-yoga-for-balance.html>
- A<sub>14</sub> „Stretch your way to ultimate muscle fitness with these easy exercises“  
URL: <https://www.rituals.com/eng-de/mag-yoga-stretch-exercises.html>
- A<sub>15</sub> „Why yoga is the ultimate wellness practice for mind, body & soul“  
URL: <https://www.rituals.com/eng-de/mag-yoga-why-practice-yoga.html>
- A<sub>16</sub> „Meditate your way to forgiveness“  
URL: <https://www.rituals.com/en-gb/mag-yoga-forgiveness.html>
- A<sub>17</sub> „Balance your chakras for inner harmony“  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-meditation-balance-chakra.html>
- A<sub>18</sub> „Explore this guided meditation for ultimate body bliss“  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-meditation-15-minutes-for-ultimate-body-relaxation.html>

- A<sub>19</sub> „A Personal Chat with *Rituals'* Creative Director Dagmar Brusse“  
URL: <https://www.rituals.com/en-us/mag-rituality-interview-creative-director-rituals.html>
- A<sub>20</sub> „Create a balanced home and life with Feng Shui“:  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-home-living-feng-shui.html>
- A<sub>21</sub> „15 ways to keep up your well-being while working from home“  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-body-wellbeing-working-from-home.html>
- A<sub>22</sub> „Workplace Wellness: How to stay healthy during your 9-5“  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-home-workplace-wellness.html>
- A<sub>23</sub> „5 ways to protect your spine while you're working from home“  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-body-spinal-health.html>
- A<sub>24</sub> „Here's how you make best friends for life“  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-spirituality-make-friends-for-life.html>
- A<sub>25</sub> „These tips from successful CEOs will make you even more productive“  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-rituality-morning-rituals-ceo.html>
- A<sub>26</sub> „How to slow down without feeling sluggish: 6 tips“  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-home-living-enjoy-slow-summer.html>
- A<sub>27</sub> „Niksen: The wonderful art of doing nothing“  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-home-living-niksen-doing-nothing.html>
- A<sub>28</sub> Inemuri: the art of sleeping in public“  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-rituality-sleeping-in-public.html>
- A<sub>29</sub> „You are meant to be real, not perfect: why self-acceptance is so important“  
URL: <https://www.rituals.com/en-gb/mag-spirituality-self-acceptance.html>
- A<sub>30</sub> “Sleep easy by building the perfect bedtime routine”  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-rituality-building-the-perfect-bedtime-routine.html>
- A<sub>31</sub> „Grooming tips for him: 7 simple steps to the perfect shave“  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-face-best-grooming-tips-for-him.html>
- A<sub>32</sub> „Prep yourself for the perfect day at the beach“  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-body-prepare-for-beach.html>
- A<sub>33</sub> “Celebrate every moment of summer by living soulfully”  
URL: <https://www.rituals.com/hu-hu/mag-rituality-slow-down-summer.html>
- A<sub>34</sub> „Holi awesome talk with Creative Director Dagmar Brusse“  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-rituality-interview-creative-director-rituals.html>
- A<sub>35</sub> „Meditation: why to do it and how to get started“  
URL: <https://www.rituals.com/en-nl/mag-meditation-why-how-daily-ritual.html>
- A<sub>36</sub> „5 essential grooming tips every man can use“  
URL: <https://www.rituals.com/en-us/mag-body-grooming-tips-for-him.html>
- A<sub>37</sub> „Learn the Japanese secret to a long and healthy life“  
URL: <https://www.rituals.com/mag-spirituality-ikigai-passion.html>

## 2. Videos

Stand jeweils: 26.08.2020

- V<sub>1</sub> „Slow Down with *Rituals*“  
URL: [https://m.youtube.com/watch?v=A-POX\\_uVg9o](https://m.youtube.com/watch?v=A-POX_uVg9o)
- V<sub>2</sub> „History of *Rituals* – Inside *Rituals*“  
URL: <https://m.youtube.com/watch?v=zpLY4yD77tI>
- V<sub>3</sub> „About Rituals“  
URL: <https://www.rituals.com/en-gb/about-rituals.html>
- V<sub>4</sub> „Self-care rituals to slow down by Nicky Clinch“  
URL: <https://m.youtube.com/watch?v=mpK-RGZbKDg>

## 3. Andere Texte der Homepage

Stand jeweils: 26.08.2020

- About *Rituals* URL: <https://www.rituals.com/en-nl/about-rituals.html>
- Amethyst URL: <https://www.rituals.com/en-us/sunglow-pink-brown-7983.html?source=collection&showbacklink=false>
- Bamboo URL: <https://www.rituals.com/en-hk/collection-sport.html>
- Franchise URL: <https://www.rituals.com/en-gb/business.html>
- The journey of *Rituals* URL: <http://www.enjoythemomentrituals.com/the-journey-of-rituals/>  
Stand: 30.04.2017.  
Anm.: Der in die Homepage eingebettete Text konnte nicht als PDF exportiert werden und ist heute online nicht mehr abrufbar.
- The power of rituals URL: <https://www.rituals.com/en-nl/about-rituals.html>
- Kollektion Ayurveda URL: <https://www.rituals.com/en-gb/collection-story-ayurveda.html>
- Kollektion Hammam URL: <https://www.rituals.com/en-gb/collection-story-hammam.html>
- Kollektion Happy Buddha URL: <https://www.rituals.com/en-gb/collection-story-happy-buddha.html>
- Kollektion Jing URL: <https://www.rituals.com/en-gb/collection-story-jing.html>
- Kollektion Kleopatra URL: <https://www.rituals.com/en-nl/collection-story-cleopatra.html>
- Kollektion Sakura URL: <https://www.rituals.com/en-gb/collection-story-sakura.html>
- Kollektion Samurai URL: <https://www.rituals.com/en-nl/collection-story-samurai.html>
- Kollektion Tiny Rituals URL: <https://www.rituals.com/en-gb/collection-story-tiny-rituals.html>
- Mint URL: <https://www.rituals.com/en-hk/collection-sport.html>
- Our products URL: <https://www.rituals.com/en-nl/about-rituals.html>
- Perfect gifts URL: <https://www.rituals.com/en-nl/about-rituals.html>
- Ruby URL: <https://www.rituals.com/en-us/lip-stick---pink-chestnut-5145.html?source=collection&showbacklink=false>
- Sapphire URL: <https://www.rituals.com/en-us/miracle-eye-brow-mascara---dark-brown-1100485.html?source=collection&showbacklink=false>
- Signature Fragrances URL: <https://www.rituals.com/en-nl/about-rituals.html>

#### 4. Quellen zu Nicky Clinch

Stand jeweils: 26.08.2020

- Q<sub>1</sub> URL: <https://nickyclinch.com>  
Q<sub>2</sub> URL: <https://nickyclinch.com/nickys-story/>  
Q<sub>3</sub> URL: <https://nickyclinch.com/journal/>  
Q<sub>4</sub> Clinch, Nicky: *Has productivity become our god?* 25.01.2016.  
URL: <https://nickyclinch.com/self-reflection/has-productivity-become-our-god/>

#### VI Literaturverzeichnis

- ANMICHT-QUINN, Regina: *Rituale und Körperlichkeit. Zur Frage der anthropologischen Grundlagen einer Sakramententheologie*. In: *Geschlechterdifferenz, Ritual und Religion*. Hrsg. v. Stephanie Böhm und Thomas Franz. Echter: Würzburg 2003, 149-164.
- BAIER, Karl: *Spiritualitätsforschung heute*. In: *Handbuch Spiritualität. Zugänge, Traditionen, interreligiöse Prozesse*. Hrsg. v. Karl Baier. Wissenschaftliche Buchgesellschaft: Darmstadt 2006, 11-40.
- BAUEROCHSE, Lothar: *Göttliche Berührung. Sinnlichkeit und Spiritualität*. In: *Himmlische Lust. Religion und Sexualität – eine spannungsreiche Beziehung*. Hrsg. v. Hofmeister, Klaus und Lothar Bauerochse. Claudius: München 2011, 200-213.
- BECKER, Dana: *One nation under stress. The trouble with stress as an idea*. Oxford University Press: Oxford [u.a.] 2013.
- BECKER, Maja: *Trautes Heim*. In: *Hohe Luft* Ausgabe 5/2018, 40.
- BEHRENS, Christoph: *Denker in der Krise*. Süddeutsche Zeitung online 22.01.2017.  
URL: <https://www.sueddeutsche.de/wissen/philosophie-denker-in-der-krise-1.3338164-0#seite-2>  
Stand: 26.08.2020.
- BELL, Catherine: *Ritualkonstruktion*. In: *Ritualtheorien. Ein einführendes Handbuch*. Hrsg. v. Belliger, Andréa und David J. Krieger. Springer VS: Wiesbaden 2013, 37-47.
- BELL, Catherine: *Ritual. Perspectives and Dimensions*. University Press: Oxford 2009a.
- BELL, Catherine: *Ritual Theory, Ritual Practice*. University Press: Oxford 2009b.

- BELLIGER, Andréa und David J. KRIEGER *Ritual und Ritualforschung*. In: Ritualtheorien. Ein einführendes Handbuch. Hrsg. v. Belliger, Andréa und David J. Krieger. Springer VS: Wiesbaden <sup>5</sup>2013, 7-34.
- BERGHUIJS, Joantine; Jos PIEPER und Cok BAKKER: *Being 'Spiritual' and Being 'Religious' in Europe: Diverging Life Orientations*. In: Journal of Contemporary Religion. 28/1/2013, 15–32.
- BETTE, Karl-Heinrich: *Körperspuren. Zur Semantik und Paradoxie moderner Körperlichkeit*. De Gruyter: Berlin [u.a.] 1988 [Zugl. Habilitation Köln 1988].
- BOCHINGER, Christoph: »New Age« und moderne Religion. *Religionswissenschaftliche Analysen*. Kaiser: Gütersloh 1994 [Diss., München 1992/93].
- BORGMANN, Stephanie: *Do you dare to be human? Ambivalente Rezeptionen des Menschseins und des Lebenslangen Lernens*. In: Selbstoptimierung und Ambivalenz. Gesellschaftliche Appelle und ambivalente Rezeptionen. Hrsg. von Heide von Felden. Springer: Wiesbaden 2020, 17-32 (Lernweltforschung; 31).
- BRUCE, Steve und David VOAS: *The Spiritual Revolution: Another False Dawn for the Sacred*. In: A Sociology of Spirituality. Hrsg. v. Flanagan, Kieran und Peter C. Jupp. Ashgate: Burlington 2007, 43-61.
- BÜTTNER, Miriam, Frank HUBER [u.a.]: *Phänomen Luxusmarke. Identitätsstiftende Effekte und Determinanten der Markenloyalität*. Hrsg. v. Bellmann, Klaus [u.a.]. Gabler: Wiesbaden <sup>2</sup>2008.
- DEVONAS, Flavia: *Korporalität des Denkens. Körper denken Körperdenken*. [Masterarbeit, Universität Wien 2012].
- DIEHM, Curt: *Disziplin lernen. Wie Sie die Macht der Gewohnheit austricksen*. Handelsblatt 01.01.2020.  
 URL: <https://www.handelsblatt.com/meinung/kolumnen/expertenrat/diehm/expertenrat-prof-dr-curt-diehm-disziplin-lernen-wie-sie-die-macht-der-gewohnheit-austricksen/25283048.html?ticket=ST-3752037-InQ9ZW2ekNixXyn3UoIE-ap1>  
 Stand: 26.08.2020.
- DROLSHAGEN, Ebba: *Perfekt ist nicht genug. Zur Konjunktur der Körperbilder*. In: Moral. Erkundungen über einen strapazierten Begriff. Hrsg. v. Ruthard Stäblein. Elster: Bühl-Moos 1993, 156-185.
- EKMEKCIOGLU, Cem: *Drück mich mal. Warum Berührungen so wichtig für uns sind*. U. Mitarbeit v. Anita Ericson. Westend: Frankfurt a. Main 2015.

- FOUCAULT, Michel: *Andere Räume*. In: Aisthesis. Wahrnehmung heute oder Perspektiven einer anderen Ästhetik. Hrsg. v. Barck, Karlheinz [u.a.]. Reclam: Leipzig 1992, 34-46.
- FUCHS, Thomas: *Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie*. Klett-Cotta: Stuttgart 2000.
- GEIBLER, Karlheinz A.: *Alles. Gleichzeitig. Und zwar sofort. Unsere Suche nach dem pausenlosen Glück*. Herder: Freiburg i. Breisgau 2004.
- GUGUTZER, Robert: *Körperkult und Schönheitswahn. Wider den Zeitgeist*. Essay. In: Körperkult und Schönheitswahn. Aus Politik und Zeitgeschichte. Beilage zur Wochenzeitung Das Parlament 18/2017, 3-6.
- GUTJAHR, Gert: *Markenpsychologie: Wie Marken wirken – Was Marken stark macht*. Springer: Wiesbaden 2019.
- GUTMANN, Hans-Martin und Cathrin GUTWALD (Hrsg.): *Religiöse Wellness. Seelenheil heute*. Wilhelm Fink: München 2005.
- HAN, Byung-Chul: *Alles eilt. Wie wir die Zeit erleben*. Zeit online 13.06.2013.  
URL: <https://www.zeit.de/2013/25/zeit-logik-effizienz-kapital-gabe>  
Stand: 26.08.2020.
- HAN, Byung-Chul: *Müdigkeitsgesellschaft*. Um die Essays „Burnoutgesellschaft“ und „Hoch-Zeit“ erw. Neuausgabe. Matthes & Seitz: Berlin 2016 (Fröhliche Wissenschaft 098).
- HAN, Byung-Chul: *Vom Verschwinden der Rituale. Eine Topologie der Gegenwart*. Ullstein: Berlin 2019.
- HEELAS, Paul und Linda WOODHEAD: *The spiritual revolution. Why religion is giving way to spirituality*. Blackwell: Oxford [u.a.] 2007 (Religion and spirituality in the modern world).
- HELLER, Birgit: *Spiritualität versus Religion/Religiosität?* In: Spiritualität und Spiritual Care. Orientierung und Impulse. Hrsg. v. Heller, Andreas und Birgit Heller. Hans Huber: Bern 2014, 45-68.
- HERO, Markus: *Die neuen Formen des religiösen Lebens. Eine institutionstheoretische Analyse neuer Religiosität*. Verlag: Würzburg 2010 (Religion in der Gesellschaft, 28).

- HERO, Markus: *Zur Psychologisierung und Therapeutisierung von Religion*. In: Handbuch Therapeutisierung und soziale Arbeit. Hrsg. v. Anhorn, Roland, Frank Bettinger [u.a.]. Springer: Wiesbaden 2016 (Perspektiven kritischer Sozialer Arbeit; 23), 605-619.
- HÖDL, Hans Gerald: *Ritual (Kult, Opfer, Ritus, Zeremonie)*. In: Handbuch Religionswissenschaft: Religionen und ihre zentralen Themen. Hrsg. v. Johann Figl. Tyrolia-Verlag: Innsbruck/Wien. Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen 2003, 664-689.
- HÖLLINGER, Franz und Thomas TRIPOLD: *Ganzheitliches Leben. Das holistische Milieu zwischen neuer Spiritualität und postmoderner Wellness-Kultur*. Transcript Verlag: Bielefeld 2012 (Kulturen der Gesellschaft; Band 5).
- HUMPHREY, Caroline und James LAIDLAW: *Die rituelle Einstellung*. In: Ritualtheorien. Ein einführendes Handbuch. Hrsg. v. Belliger, Andréa und David J. Krieger. Springer VS: Wiesbaden 2013, 133-153.
- HUTTER, Manfred: „Zum Begriff“; Lemma „Ritus/Ritual“. In: Religion in Geschichte und Gegenwart. Brill Reference Online.  
 URL: [https://referenceworks-brillonline-com.uaccess.univie.ac.at/entries/religion-in-geschichte-und-gegenwart/ritusritual-COM\\_024643?s.num=81&s.start=80](https://referenceworks-brillonline-com.uaccess.univie.ac.at/entries/religion-in-geschichte-und-gegenwart/ritusritual-COM_024643?s.num=81&s.start=80)  
 Stand: 26.08.2020.
- JÄGER, Willigis und Christoph Quarch: „...denn auch hier sind Götter“. *Wellness, Fitness und Spiritualität*. Herder: Freiburg i. Breisgau 2004 (Herder spektrum; 5457).
- KARLE, Isolde: *Tiefe Adressierung. Körperlichkeit zwischen Verdrängung und Aufwertung*. In: Zeitschrift für Evangelische Ethik 2014 (58; 3), 179-189.
- KNEUPP, Heiner: *Eigensinn und Selbstsorge. Subjektsein in der Zivilgesellschaft*. In: Abschied vom Ego-Kult. Die neue soziale Offenheit. Hrsg. v. Johannes Fiebig. Königshausen: Kiel 2001, 61-89.
- KOLASCHNIK, Axel: *Die Gestalt des Luxus*. In: Identitätsbasierte Luxusmarkenführung. Grundlagen - Strategien – Controlling. Hrsg. v. Burmann, Christoph; Verena König und Jörg Meurer. Springer: Wiesbaden 2012, 183-200.
- KÖNIG, Verena: *Geheimnis Luxusmarke. Identitätsbasierter Aufbau einer Luxusmarke*. In: Luxusmarkenmanagement. Grundlagen, Strategien und praktische Umsetzung. Hrsg. v. Werner M. Thieme. Springer: Wiesbaden 2017, 215-223.

- KÖPF, Ulrich: „Zum Begriff“, Lemma „Spiritualität“. In: Religion in Geschichte und Gegenwart. Brill Reference Online.  
 URL: [https://referenceworks-brillonline-com.uaccess.univie.ac.at/entries/religion-in-geschichte-und-gegenwart/spiritualitat-COM\\_024937?s.num=154&s.start=140](https://referenceworks-brillonline-com.uaccess.univie.ac.at/entries/religion-in-geschichte-und-gegenwart/spiritualitat-COM_024937?s.num=154&s.start=140)  
 Stand: 26.08.2020.
- LAURENZ, Lisa: *Anrührende Nähe. Die Zärtlichkeit*. In: Himmlische Lust. Religion und Sexualität – eine spannungsreiche Beziehung. Hrsg. v. Hofmeister, Klaus und Lothar Bauerochse. Claudius: München 2011, 120-130.
- LUGER, Martin, Philippa BUDKA und Franz GRAF: *Kultur und sozialanthropologische Perspektiven auf Ritualisierung, Mediatisierung und Performance*. Eine Einleitung. In: Ritualisierung – Mediatisierung Performance. Hrsg. v. Luger, Martin, Philippa Budka und Franz Graf. V&R unipress: Göttingen 2019, 15-28.
- LUKAS, Sofia: *Editor's letter march 2020 | Art issue*. Vogue online 06.03.2020.  
 URL: <https://www.vogue.pt/editorial-art-issue-marco-2020>  
 Stand: 26.08.2020.
- MA, Yo-Yo: *Music Happens Between the Notes*. On being Interview mit Krista Tippett. 05.07.2018.  
 URL: <https://onbeing.org/programs/yo-yo-ma-music-happens-between-the-notes-jul2018/>  
 Stand: 26.08.2020.
- MASLOW, Abraham: Lernerfahrungen aus den Gipfelerlebnissen. In: Die Begründung der Transpersonalen Psychologie. Hrsg. v. Eckart Ruschmann. GTP Verlag: Freiburg i. Breisgau 1983 (Schriftenreihe zur transpersonalen Psychologie; 1), 131-150.
- MARKMAN, Art: *Rituals Have Self-Control Value*. Psychology Today 29.05.2018.  
 URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/ulterior-motives/201805/rituals-have-self-control-value>  
 Stand: 26.08.2020.
- MEURER, Jörg und Stephan HIRSCHSTEINER: *The Art of Luxury Experience – Customer Experience Management zur erfolgreichen Umsetzung von Luxusmarkenerlebnissen*. In: Identitätsbasierte Luxusmarkenführung. Grundlagen - Strategien – Controlling. Hrsg. v. Burmann, Christoph; Verena König und Jörg Meurer. Springer: Wiesbaden 2012, 201-220.

- MICHAELS, Axel: »*Le rituel pour le rituel*« oder wie sinnlos sind Rituale? In: Rituale heute. Theorien – Kontroversen – Entwürfe. Hrsg. v. Caduff, Corina und Joanna Pfaff-Czarnecka. Reimer: Berlin <sup>2</sup>2001, 23-47.
- MICHAELS, Axel: „*Religionswissenschaftlich*“; Lemma „*Rites de passages*“ . In: Religion in Geschichte und Gegenwart. Brill Reference Online.  
 URL: [https://referenceworks-brillonline-com.uaccess.univie.ac.at/entries/religion-in-geschichte-und-gegenwart/rites-de-passage-COM\\_024635](https://referenceworks-brillonline-com.uaccess.univie.ac.at/entries/religion-in-geschichte-und-gegenwart/rites-de-passage-COM_024635)  
 Stand: 26.08.2020.
- MOLVAR, Kari: *Hallo, Rituals! Eastern Beauty, by Way of Amsterdam*. Vanity Fair 25.04.2014.  
 URL: <https://www.vanityfair.com/style/the-beauty-blog/2014/05/hallo-rituals-eastern-beauty-by-way-of-amsterdam>  
 Stand: 26.08.2020.
- NEUHOLD, Leopold: *Wellness als religiöses Versprechen*. In: Macht Religion gesund? Christliches Heilsangebot und Wellness-Kultur. Hrsg. v. Schaupp, Walter und Hans- Walter Ruckenbauer. Tyrolia: Innsbruck/Wien 2010 (Theologie im kulturellen Dialog; 14), 13-52.
- PARTRIDGE, Christopher: *The re-enchantment of the West. Volume I. Alternative spiritualities, sacralization, popular culture, and occulture*. T&T Clark International: London 2004.
- PARTRIDGE, Christopher: *The re-enchantment of the West. Volume II. Alternative spiritualities, sacralization, popular culture, and occulture*. T&T Clark International: London 2005.
- POPP-BAIER, Ulrike: *From Religion to Spirituality: Megatrend in Contemporary Society or Methodological Artefact? A Contribution to the Secularization Debate from Psychology of Religion*. (Journal of Religion in Europe 2010; 3; 34–67).
- PREMIG, Marie-Luise: *Männer- und Frauenbilder zwischen Wellness und Werbung. Eine vergleichende Analyse am Beispiel der Therme Oberlaa* [Magisterarbeit, Wien 2009].
- PURSER, Ronald E.: *McMindfulness. How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. Repeater: London 2019.

- RENGER, Almut-Barbara: Lemma „*Spiegel*“. In: Metzler Lexikon literarischer Symbole. Hrsg. v. Butzer, Günter und Joachim Jacob. Metzler: Stuttgart/Weimar 2008, 357-359.
- ROHDE, Stephanie: *Neue Wege der Gelassenheit. Stoizismus für Selbstoptimierer*. Deutschlandfunk Kultur 23.04.2017.  
 URL: [https://www.deutschlandfunkkultur.de/neue-wege-der-gelassenheit-stoizismus-fuer-selbstoptimierer.2162.de.html?dram:article\\_id=384379](https://www.deutschlandfunkkultur.de/neue-wege-der-gelassenheit-stoizismus-fuer-selbstoptimierer.2162.de.html?dram:article_id=384379)  
 Stand: 26.08.2020.
- ROSA, Hartmut: Achtsamkeit als Trend. „Langsamer machen reicht nicht“. Spiegel online Interview mit Eva Thöne. 21.03.2016.  
 URL: <https://www.spiegel.de/kultur/gesellschaft/resonanz-statt-beschleunigung-hartmut-rosas-gegenentwurf-a-1082402.html>  
 Stand: 26.08.2020.
- ROSA, Hartmut: *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Suhrkamp: Frankfurt a. Main <sup>10</sup>2014 (Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft; 1760).
- ROSA, Hartmut: *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Suhrkamp: Berlin <sup>4</sup>2016.
- ROSA, Hartmut: *Unverfügbarkeit*. Residenz: Wien/Salzburg 2018 (Unruhe bewahren).
- SCHÄFER, Elisabeth: *So wie das Leben meiner Haut. Entwurf einer Ontologie der Berührung*. [Diss., Wien 2012].
- SCHINK, Alan: *Resonanz und Achtsamkeit. Eine entschleunigte Replik*. Der Wissenschaftsblog des Soziologiemagazins 02.10.2017.  
 URL: <https://soziologieblog.hypotheses.org/10774>  
 Stand: 26.08.2020.
- SCHMID, Wilhelm: *Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst*. Suhrkamp: Frankfurt a. Main <sup>9</sup>2016 (Suhrkamp Taschenbuch; 3882).
- SCHMID, Wilhelm: *Selbstsorge. Zur Biographie eines Begriffs*. In: Zur Grundlegung einer integrativen Ethik. Hrsg. v. Martin Endreß. Suhrkamp: Frankfurt a. Main 1995, 98-129 (Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft; 1205).
- SCHMIED, Lukas: *Demokratisierung von Luxus*. Innsbruck Univ. Press: Innsbruck 2013 [Zugl.: Diplomarbeit, Innsbruck 2012].

- SCHRIEVER, Carla: *Der Andere als Herausforderung. Konzeptionen einer neuen Verantwortungsethik bei Lévinas und Butler*. Transcript: Bielefeld (2018).
- STAUSBERG, Michael: „Ritualtheorien“; Lemma „Ritus/Ritual“. In: Religion in Geschichte und Gegenwart. Brill Reference Online.  
URL: [https://referenceworks-brillonline-com.uaccess.univie.ac.at/entries/religion-in-geschichte-und-gegenwart/ritusritual-COM\\_024643?s.num=81&s.start=80](https://referenceworks-brillonline-com.uaccess.univie.ac.at/entries/religion-in-geschichte-und-gegenwart/ritusritual-COM_024643?s.num=81&s.start=80)  
Stand: 26.08.2020.
- STAUSBERG, Michael: *Ritualtheorien und Religionstheorien. Religionswissenschaftliche Perspektiven*. In: Ritualdynamik. Kulturübergreifende Studien zur Theorie und Geschichte rituellen Handelns. Hrsg. v. Harth, Dietrich und Gerrit Jasper Schenk. Synchron Wissenschaftsverlag der Autoren: Heidelberg 2004, 29-48.
- TILLICH, Paul: *Die verlorene Dimension. Not und Hoffnung unserer Zeit*. Furche: Hamburg 1962 (Stundenbuch 9).
- TRETINA, Kerstin: *Sehnsucht nach Ganzheitlichkeit – Weshalb sind Formen von holistischer Spiritualität für Frauen besonders attraktiv?* [Masterarbeit, Wien 2016].
- VAN GENNEP, Arnold: *Übergangsriten (les rites de passage)*. Aus dem Französischen v. Schomburg, Klaus und Sylvia Schomburg-Scherff. Campus: Frankfurt a. Main/New York <sup>3</sup>2005.
- VON FELDEN, Heide: *Selbstoptimierung als gesellschaftlicher Zwang zum Selbstzwang*. In: Selbstoptimierung und Ambivalenz. Gesellschaftliche Appelle und ambivalente Rezeptionen. Hrsg. von Heide von Felden. Springer: Wiesbaden 2020, 3-14 (Lernweltforschung; 31).
- WIEDMANN, Klaus-Peter und Nadine HENNIGS: *Die steigende Nachfrage nach Luxusmarken. Ein globales Phänomen mit lokalen Besonderheiten*. In: Luxusmarkenmanagement. Grundlagen, Strategien und praktische Umsetzung. Hrsg. v. Werner M. Thieme. Springer Fachmedien: Wiesbaden 2017, 163-176.
- WILSON, Jeff: *Mindful America. The Mutual Transformation of Buddhist Meditation an American Culture*. Oxford University Press: New York [u.a.] 2014.
- WÖRNER, Carolin: *Eitelkeit – Verwerfliches Laster oder identitätsfördernde Kraft?* Lit: Münster 2005 (Studien der Moraltheologie: Abteilung Beihefte; 13).

WULF, Christoph und Jörg ZIRFAS: *Performative Welten. Einführung in die historischen, systematischen und methodischen Dimensionen des Rituals*. In: Die Kultur des Rituals. Inszenierungen. Praktiken. Symbole. Hrsg. v. Wulf, Christoph und Jörg Zirfas. Wilhelm Fink Verlag: München 2004, 7-45.

## VII Abstract

*Rituals Cosmetics*, ein niederländisches Unternehmen, das im Jahr 2000 von Raymond Cloosterman gegründet wurde, stellt eine Palette an Produkten für „home and body“ vor, die auf fernöstliche religiöse beziehungsweise spirituelle Traditionen verweisen. Es gelte, so die Philosophie der Marke, die Aufmerksamkeit des Menschen, der sein Leben innerhalb eines beschleunigten fordernden Alltags lebt, in achtsamer Weise auf die kleinen Momente zu richten und diese bewusst zu gestalten. *Rituals Cosmetics* spezialisiert sich damit auf den Wellness-Moment zuhause, der in die Struktur des Alltags implementiert wird und mittels Home-Spa Produkten individuell gestaltet werden kann – Ziel und Motto: Die Verwandlung alltäglicher Routinen der Körperpflege in „meaningful rituals“.

*Rituals Cosmetics* bewirbt ritualisierte Selbstfürsorge, determiniert durch den Kontext der Vermarktung, vor dem Hintergrund der Selbstoptimierung. Als Wertehikel einer beschleunigten Welt trägt dieses Konzept jedoch zu Problemen, als dessen Lösung es sich gleichzeitig bewirbt, bei und akzeleriert diese: Hier zeigt sich das POTENTIAL vermarkteter Selbstfürsorge als KATALYSATOR in einer beschleunigten Welt, an dessen Ende – wird sie vom Individuum in dieser Form übernommen – ein systemimmanenter Lifestyle „made by *Rituals*“ steht.

Ist ritualisierte Selbstfürsorge in einer beschleunigten Welt also nicht mehr als Trojanisches Pferd und Katalysator?

Vor dem Hintergrund Hartmut Rosas „Soziologie des guten Lebens“ erfolgt demnach einerseits auf Basis des im *close reading* erschlossenen Materials eine ideologiekritische Analyse der Marke *Rituals*. Andererseits ist vor allem der den Fokus bildende Aspekt der ritualisierten Selbstfürsorge und dessen ambivalentes Potential in einer beschleunigten Welt Gegenstand der systematischen Betrachtung. Denn *Rituals Cosmetics* ist weder der Erfinder von ritualisierter Selbstfürsorge noch hat es ein Monopol auf die Idee, sich in regelmäßiger Form sich selbst zuzuwenden. Ob man von Routinen, Gewohnheiten oder Ritualen spricht, die Idee, sich regelmäßig Aufmerksamkeit zu schenken ist nicht neu und gegenwärtig höchst populär.

Diese Betrachtung will weder Polemik noch Apologie sein. Vielmehr ist es der Versuch, der Komplexität des Themas gerecht zu werden und nicht nur die ideologiekritische Analyse einer Marke und ihres Konzepts zu bieten, sondern, eine drohende Eindimensionalität vermeidend, der Überlegung zu folgen, dass sich das Konzept ritualisierter Selbstfürsorge auch zur Gänze losgelöst von *Rituals* denken lässt und dabei mögliche Chancen für das Individuum sichtbar werden.

Dahinter steht letztlich die Frage, ob ritualisierte Selbstfürsorge in anderer Form in einer beschleunigten Welt mit ihren problematischen Tendenzen auch das POTENTIAL bergen könnte, ANTIDOT zu sein. Diese andere Form ritualisierter Selbstfürsorge soll – um die Differenzen deutlicher in Erscheinung treten zu lassen, dem Begriff „Lifestyle“ diametral gegenüber gestellt – im Kontext Lebenskunst gedacht werden.

Telos der Analyse ist es, herauszuarbeiten, inwiefern die (körperorientierte) ritualisierte Selbstfürsorge als Lebenskunst auch Selbstbegegnung und Auseinandersetzung mit der Welt ist, was diese für den Menschen in seinen Bedürfnissen und Sehnsüchten leistet und inwiefern sie positiv zur individuellen Lebensqualität beitragen kann.

Lebenskunst wird als die Kunst der bewussten Gestaltung und tiefen Wahrnehmung begriffen, der egozentrische Moment der Selbstfürsorge als geschützter Ort der Selbstbegegnung, der an die Gegenwart gebunden ist und das sinnliche Erleben ins Zentrum stellt. So werden nicht nur körperliche Bedürfnisse nach Berührung, Halt und Ruhe erfüllt, sondern auch Bereiche der menschlichen Sehnsucht angesprochen: Die Sehnsucht nach Transformation in Form von Befreiung, Reinigung, Heilung einerseits und die Sehnsucht nach Resonanz und einer tiefen Adressierung andererseits. In der Hingabe an den Moment wirken die sinnlichen Handlungen über ihre Egozentrik, ihren Symbolgehalt, über die körperliche sowie tiefe Berührung (Resonanz) und deren Erkenntniswert transformativ in die Zukunft hinein – aber, und das ist entscheidend, die Zukunft ist als Variable in der Gegenwart noch nicht präsent.

Innerhalb einer beschleunigten Welt birgt ritualisierte Selbstfürsorge als Lebenskunst, wie sie hier gedacht und konzeptualisiert wurde, das Potential, ANTIDOT zu sein.