



universität  
wien

# MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Performing Enlightenment“ - Meditation im Zeitalter  
ihrer technischen Reproduzierbarkeit

verfasst von / submitted by

Stephanie Dewina Chlouba, BSc

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of  
Master of Science (MSc)

Wien, 2018 / Vienna 2018

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

A 066 840

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

Masterstudium Psychologie UG2002

Betreut von / Supervisor:

ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Thomas Slunecko



# INHALTSVERZEICHNIS

<i>Vorwort und Danksagung</i> .....	5
<i>Einleitung</i> .....	8
<i>Erster Zyklus: Meditation im Kontext</i> .....	12
1.1. Buddhistische Achtsamkeitsmeditation .....	12
1.2. Mindfulness Based Stress Reduction .....	15
1.3. Quantifizierbare Achtsamkeit .....	18
1.4. Spannungsfeld: Meditations-Apps .....	21
<i>Zweiter Zyklus: Metatheoretische Einbettung</i> .....	24
2.1. Subjekt und Subjektivierung.....	24
2.2. Macht .....	26
2.3. Wissen.....	27
2.4. Diskurs .....	28
2.5. Dispositiv .....	30
<i>Dritter Zyklus: Neoliberale Gouvernamentalität</i> .....	33
3.1. Gouvernamentalität als Konzept .....	33
3.2. Gouvernamentalität der Gegenwart .....	36
3.3. Das unternehmerische Selbst .....	39
3.4. Regierung der Psyche.....	43
3.5. Digitale Räume .....	48
3.6. Quantifizierbare Achtsamkeit als neoliberale Selbsttechnik .....	54
<i>Vierter Zyklus: Dispositivanalyse von Meditations-Apps</i> .....	56
4.1. Fragestellungen .....	56
4.2. Methodologie und Methode .....	57
4.3. Analyse .....	62
<i>Letzter Zyklus: Performing Enlightenment</i> .....	108
5.1. Ergebnisse und Interpretation.....	108
5.2. Eigene Beobachtungen.....	125
5.3. Meditation im Zeitalter ihrer technischen Reproduzierbarkeit .....	128
5.4. What is Enlightenment? .....	132
<i>Literaturverzeichnis</i> .....	135
<i>Darstellungsverzeichnis</i> .....	143

<i>App-Quellen</i> .....	144
<i>Anhang</i> .....	145
Anhang 1: Check-In & Post-Check-In (SBT) .....	146
Anhang 2: Stickers (SBT) .....	148
Anhang 3: Learn to Meditate (SBT).....	149
Anhang 4: Protokoll der Aktualisierungen (SBT).....	150
Anhang 5: Übersicht aller Meditation (Buddhify) .....	153
Anhang 6: Screenshots der verwendeten Meditations-Apps .....	162
Anhang 7: Abstract.....	163

## VORWORT UND DANKSAGUNG

*„Man verliert sich in seinem Leben, ... wenn man nach der Identität der Sache fragt. Dann ist die Sache »verpfuscht«, weil man sich auf Klassifikationen einlässt. Es geht darum, etwas hervorzubringen, das zwischen den Ideen geschieht und das man nicht benennen kann. Man muss vielmehr ständig versuchen, ihm eine Farbe, eine Form, eine Intensität zu geben, die niemals sagt, was sie ist. Das ist Lebenskunst. Lebenskunst heißt, die Psychologie zu töten und aus sich heraus, wie auch zusammen mit anderen Individualitäten, Wesen, Beziehungen, Qualitäten hervorzubringen, die keinen Namen haben.“*

*(Foucault, 2007, S.110)*

„FUKO klingt irgendwie so japanisch“. Eine derartig unbekümmerte Offenbarung des eigenen Wissensstandes vermisste ich manchmal in einem Umfeld von AkademikerInnen. Geäußert von einer Bekannten hat sie mich so überrascht, dass ich mir zuerst gedacht habe, so gesehen hat sie eigentlich recht, vielmehr aber noch habe ich sie für ihren Mut bewundert, sich diese Sprecherinnenposition einfach zu nehmen. Mit ihrem unmittelbaren Ausdruck hat sie doch die Grenzen meiner Vorstellung des Sagbaren über Foucault und meine damit verbundene Ehrfurcht erschüttert – was ich als eine erfreuliche Abwechslung empfunden habe. Gleichzeitig war es vielleicht der erste Moment, indem ich mich als vergleichsweise kompetent erfahren habe, wenn auch ich zum damaligen Zeitpunkt mit Foucault nicht viel mehr assoziiert habe, als einen Glatzkopf, der dem Denken so sehr verhaftet ist, dass er die Stille zwischen den Gedanken gar nicht wahrnehmen kann. Kein Wunder also, dass er so unglücklich drein schaut, so zweifellos genial er auch dadurch sein mag.

So habe ich mich gerade in der ersten Phase der Auseinandersetzung stark gegen eine Auffassung gewehrt, die mir mein inneres Gefühl von Wahrheit schienbar weg zu nehmen versucht, in dem sie es historisch und sozial situiert. Natürlich musste ich mich auch von dieser vorschnellen Interpretation Foucaults lösen, um diese Feinheit, Klarheit, Weitsicht und Konsequenz, mit der er die Dinge mit so einem radikalen Blick auf ihr Geworden-Sein wahrnimmt, ein Stück weit nachvollziehen zu können – um dann schließlich festzustellen, dass sie meinen eigenen Dekonstruktionsbemühungen im Kontext dessen, was ich mit einer gelebten Meditation verbinde, gar nicht so fern ist. Und ich verfüge weit nicht über die Fähigkeit, es auf so eine eloquente Art auszudrücken.

Nachträglich könnte ich den Punkt, der den Bruch mit meiner verkürzten und arroganten Auffassung Foucaults markiert hat, an dem Zeitpunkt festmachen, an dem der Glatzkopf es in mein Bett geschafft

hat (und wer die ersten Seiten von Überwachen und Strafen gelesen hat, wird deren Ungeeignetheit als Bettlektüre nachvollziehen). Natürlich fühle ich mich noch weit davon entfernt, zu sagen, ich hätte Foucault verstanden – vielleicht war das aber auch gar nicht seine Absicht. Vielleicht ist der Sinn seiner Lektüre vielmehr darin zu sehen, dass er meine Sicht auf die Welt, auf die Gesellschaft, insbesondere auf das, was wir Wissenschaft nennen (und ihre Autorität), verändert hat und zu weiteren Veränderungen motiviert.

So habe ich auch die Grenzen und Möglichkeiten meines eigenen Studiums, die Machtverhältnisse, die dieses stützen und durch es hervorgebracht werden, die Wissensordnungen, die das Curriculum abbildet, ein Stück weit besser verstehen gelernt. Diese Kontextualisierung hat mir geholfen, dass ich es weniger als *falsch* empfunden habe, dass ich in dieser Arbeit fast ausschließlich Literatur verwendet habe, die ich nicht in unserer psychologischen Fachbereichsbibliothek finden konnte, oder dass ich meine persönliche Erfahrungen darin verarbeite. Dadurch konnte ich im Zuge meiner Recherche auch andere Fakultäten mitsamt ihrer je eigenen Ordnung der Wahrheit kennen lernen. Ich habe es beispielsweise als große Bereicherung empfunden, die Übung „Dispositivanalyse“ von Andrea Seier auf der Theater-, Film und Medienwissenschaft zu besuchen, die mir auch wesentlich dabei geholfen hat, den Übergang von Gedachtem zu Gesagtem, bzw. von einer vagen Vorstellung zum konkreten Ausdruck zu schaffen.

Insgesamt habe ich mich dem Prozess der Arbeit fast immer näher gefühlt als ihren Inhalten – ein Umstand der gerade in der Anfangsphase dazu geführt hat, dass ich mich beständig dabei erwischte habe, wie ich mehr noch versuche, zu verstehen, was ich hier eigentlich mache, als einfach zu machen. Diese Arbeit ist also als Anstoß, Ergebnis und Begleiterscheinung eines umfassenden Wachstumsprozesses zu sehen, der sich in den letzten Jahren intensiviert hat. Und da diese Arbeit „im Gehen“ geschrieben worden ist, mag es dem Leser oder Leserin möglicherweise auffallen, dass sie sich auch im Laufe des Schreibens etwas verändert hat – ich persönlich nehme die Veränderung als eine Begegnung von Inhalten und Wissens Ebenen wahr, die ich zu Beginn noch versucht habe, fein säuberlich zu trennen.

Und nun zu allen Menschen, die in irgendeiner Weise dazu beigetragen haben, dass ich mich für diesen Masterarbeits-Prozess entschieden habe, ihn durchlebt habe, daran gewachsen bin und ihn schließlich abgeschlossen habe. Ich kann sie hier nicht alle namentlich erwähnen, aber sie werden sich hoffentlich angesprochen fühlen. Danke auch an alle Studierenden, die diesen Weg vor mir beschritten haben und mir den Master-Abschluss damit haben greifbarer erscheinen lassen.

Zuallerst bedanke ich mich bei Thomas Slunecko, der mir den Anstoß zu dieser Arbeit gegeben und mir im selben Zug genügend Freiraum gewährt hat, diese zu meinem eigenen Projekt zu machen. Danke für die Ermutigung, neue Wissensräume kennen zu lernen, die motivierende Betreuung, für die

Unterstützung bei der Ordnung meiner Gedanken, das Verständnis auf inhaltlicher und persönlicher Ebene, sowie das Vertrauen in mein Vermögen, mir das für diese Arbeit nötige Wissen anzeigend, das sich zu Beginn dieses Unterfangens noch nicht einmal in meiner Griffweite befunden hat. Ich freue mich, dass mit ihm ein Raum innerhalb der Fakultät für Psychologie besteht, der von Studierenden genutzt werden kann, die Interessen abseits der Mainstream-Psychologie verfolgen.

Ein besonderer Dank geht auch an meinen lieben Freund und Lehrer Aaravindha Himadra, durch den sich meine Liebe zur Meditation und zum Wesen der Dinge entfalten konnte. Die Kunst des Loslassens und des Hörens ist für mich zu einer Lebensweise geworden, durch die ich immer wieder meine eigenen (für wahr gehaltenen) Grenzen der Möglichkeit und Bekanntheit aufsuche und einer neuen Unterscheidung zugänglich mache. Diese Tendenz hat mir die erste Entscheidung für diese Arbeit erleichtert und mich in Zeiten des Zweifels und der Unsicherheit daran erinnert, einfach weiter zu gehen, und dabei eine Art Freiheit zu erfahren, die im Zusammenspiel von ständiger Veränderung und ewiger Stille liegt.

Bedanken möchte ich mich auch bei Rudolf Kapellner, der mich nicht nur mit sehr praktischen Tipps des Schreibens unterstützt hat, sondern der es vermochte, mit nur wenigen Worten in mir das Gefühl auszulösen, trotz Verwirrung und Verunsicherung immer genau am richtigen Punkt zu sein. In unseren Begegnungen habe ich außerdem immer wieder eine wohlthuende Versöhnung der Pole *Wissenschaft* und *Mystik* erlebt. Danken möchte ich auch seiner Katze Coco, die phasenweise während dieser Arbeit bei mir gewohnt hat. Ihr Streichelbedarf hat mich in intensiveren Phasen des Schreibens immer wieder zu ausreichend Pausen motiviert und meinem Elfenbeinturm ein wenig mehr Leben eingehaucht.

Lieben Dank auch an meine Kolleginnen und Kollegen von Big Brothers Big Sisters Österreich, mit denen ich mich in der Mittagspause über meinen Prozess unterhalten konnte und die mir mit ihren eigenen Erfahrungen vom Studienabschluss weiter geholfen haben. Besonderen Dank an Oliver, der mir die flexible Arbeitsgestaltung ermöglicht hat, mit der ich diese Arbeit fertig stellen konnte, und an Julia, die mir bei allen organisatorischen Fragen zum Master-Abschluss geholfen hat.

Ein großes Danke an Rohan (hier ist nicht der Entwickler der App *buddhify* gemeint) und Jashan, die mir meine Datei gerettet haben, als Word kurz vor der Endversion mit einer Fehlermeldung versucht hatte, meine Geduld und Zuversicht zu testen. Einer Panikattacke nahe ist mit bewusst geworden, wie viel mein meditatives Unangehaftetsein noch Luft nach oben hat.

Vor allem möchte ich aber meiner lieben Mutter Surastri danken, die mich während der gesamten Zeit unermüdlich auf jeglicher Ebene unterstützt hat. Ich kenne keine zweite Person, die so selbstlos und mit eigener Freude dabei ist, anderen das Leben zu erleichtern und damit auch nicht aufhört, wenn sie dazu gezwungen wird, sich ohne theoretische Vorkenntnisse über Foucault zu unterhalten.

## EINLEITUNG

„Lebensverändernde Leichtigkeit – heute mit 20% Rabatt!“<sup>1</sup> – Es sind Aussprüche wie diese, die in mir ein subtiles Unbehagen darüber ausgelöst haben, wie Meditation in unserer Kultur rezipiert wird. Nach dem meditativen Loslassen meines Reaktionsspektrums, das von Erstaunen (um nicht zu sagen Erbrechen) bis Belustigung gereicht hat, hat sich mir die Frage aufgedrängt, wie eine wissenschaftliche Analyse eines solchen Phänomens aussehen könnte. Die gewohnte Suche nach wissenschaftlichen Artikeln hat ein ähnlich ernüchterndes Bild ergeben: (klinisch-)psychologische, psychiatrische und neurowissenschaftliche Studien untersuchen vor allem die Wirksamkeit von Meditation als Entspannungs- oder Emotions-Regulations-Technik, während der kulturelle oder religiöse Kontext zumeist unbeachtet bleibt. Auf der Suche nach einer wissenschaftlichen Methode, die gleichzeitig diese Kontexte berücksichtigt und sich Frage mit der Frage beschäftigt, warum Meditation genau so, auf diese Art und Weise populär geworden ist, musste ich feststellen, dass ich als Psychologie-Studentin zu diesem Zeitpunkt für so ein Unterfangen nicht ausgerüstet war. Nach einer Konsultation mit Thomas Slunecko ist die erste Form der vorliegenden Arbeit entstanden: die Idee den Fokus auf eine bestimmte Vergegenständlichung dieser Irritation – nämlich *Meditations-Apps* – und diese im Rahmen einer Dispositivanalyse, die sich metatheoretisch an Michel Foucault orientiert, zu untersuchen.

Im *ersten Zyklus* beschreibe ich also zunächst die „historischen Apriori“ der Meditation, d.h. diejenigen historischen Momente, die dazu geführt haben, dass wir Meditation so denken, wie wir sie in der gegenwärtigen westlichen Gesellschaft denken und nicht anders. Hier ist es im Wesentlichen Jon Kabat-Zinns *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*, die als wesentlicher Bestandteil dafür gesehen werden kann, dass Meditation im Westen hauptsächlich als Achtsamkeitstechnik berühmt geworden ist. Die Bemühung, Meditation einer wissenschaftlichen Untersuchung zugänglich zu machen, hat Kabat-Zinn dazu bewegt, sie aus ihrem buddhistischen Kontext heraus zu nehmen. Die MBSR ist seitdem nicht nur Gegenstand einer Reihe von wissenschaftlichen Studien, sondern findet auch in Schulen, Krankenhäusern, Unternehmen und Militär, wie auch einer großen Menge an Produkten auf dem Markt, insbesondere in *Meditations-Apps* Anwendung. In diesen Apps werden Achtsamkeitstechniken mit Self-Tracking- und Gamification-Mechanismen verschränkt, wodurch wieder neue Arten und Weisen hervorgebracht werden achtsam zu sein. Self-Tracking meint in diesem Fall jenen Vorgang, durch welchen die Praxis der Achtsamkeit, wie auch das meditierende Selbst in Zahlen und Daten gefasst werden, um diese auch mithilfe von Anreiz-Funktionen (die aus Spielen bekannt sind), im Kontext einer Steigerungs- und Optimierungslogik funktionieren zu lassen – einen Vorgang, den ich als *quantifizierbare Achtsamkeit* bezeichne. Um aufzuzeigen, wie Meditation anders gedacht werden kann, stelle ich dieser

---

<sup>1</sup> aus der Achtsamkeits-App „Ease“

„Trendsportart für den Kopf“<sup>2</sup> einen kleinen Ausblick in die buddhistische Tradition, genauer in einige der Grundprinzipien des Theravada-Buddhismus voran.

Um die Denke, die ich in dieser Arbeit verfolgen nachvollziehen zu können, werde ich im *zweiten Zyklus* die Grundbegriffe des Foucault'schen Werks vorstellen, die gemeinsam den metatheoretischen und methodologischen Rahmen strukturieren. In diesem Abschnitt soll zunächst ein Gespür für die besondere Art des Denkens des französischen Autors entwickelt werden, die sich in den folgenden Zyklen verdichten wird. Seine Art *Macht, Wissen, Subjekt, Diskurs* und *Dispositiv* als untrennbare Komplexe zu lesen, ist für diese Arbeit wegweisend. Hier geht es darum, Macht nicht in Form von Gesetz, Unterdrückung und Zwang zu lesen, sondern ihre produktiven Wirkungen hervorzuheben, d.h. wie sie Subjekte konstituiert, Wissen und Dinge hervorbringt, Verbindungen schafft. Mit dem Dispositivkonzept sollen diejenigen Elemente in einer strategischen Verbindung rekonstruiert werden, die Meditations-Apps als soziokulturelle Artefakte hervorbringen und dabei eine bestimmte Art des Selbst- und Weltbezugs in die Praxis der Achtsamkeit einschreiben.

Im *dritten Zyklus* werde ich diejenigen Elemente des Netzes, die mit einer Dispositivanalyse von Meditations-Apps besonders relevant werden, vorstellen. Dabei beginne ich mit Foucaults Konzept der *Gouvernementalität*, mit der ich die Art und Weise wie die Apps ihre Macht entfalten, am besten erfassen kann. Das erlaubt mir, die Apps als Knotenpunkte der Selbst- und Fremdführung zu verstehen, als Technologien einer neoliberalen Regierungskunst, die über die „Führung der Führungen“ operiert (Foucault, 1987). Foucault spricht vom modernen Staat als einer Individualisierungsmatrix, die in der Anrufung bestimmter Selbstbilder eine ökonomischere Weise der Realisierung politischer Ziele finden (Lemke, Krasmann & Bröckling, 2000). Die Konstitution des freien, autonomen und selbstbestimmten Subjekts markiert dabei nicht die Grenze des Regierungshandelns; umgekehrt organisiert die *Gouvernementalität* vielmehr die Bedingungen, unter denen Individuen frei sein können. In dieser Arbeit habe ich – entsprechend meinem Untersuchungsgegenstand – dabei insbesondere die Prozesse der *Ökonomisierung, Psychologisierung* und *Digitalisierung* berücksichtigt. Im Rahmen einer Ökonomisierung des Sozialen werden Subjekte als „UnternehmerInnen ihrer selbst“ angerufen, die lernen, sich wie ein Unternehmen zu führen und ihr Humankapital zu maximieren. Kosten-Nutzen-Kalküle sind ihnen dabei ebenso dienlich wie Risikobereitschaft, Kreativität und persönliche Entwicklung (Bröckling, 2007). Prozesse der Psychologisierung stützen sich auf Wissen der Humanwissenschaften (allen voran der Psychologie und der kognitiven Neurowissenschaft). Sogenannte *Psy-* und *Neuro-*Disziplinen (Rose, 1998; Rose & Abi-Rached, 2013) bringen Praktiken und Wissen, sowie ExpertInnen, die über dieses Wissen und diese Praktiken verfügen, hervor; durch die diskursive

---

<sup>2</sup> Zeitungsartikel in der *Welt*, am 23. April 2017

Hervorbringung der *Psyche* schaffen sie einen Ort, an dem die Subjekte ihre Arbeit mithilfe spezifischer Techniken am Selbst verrichten. Auch in digitalen Räumen (wie z.B. dem Smartphone oder Tablet) vollzieht sich die Selbstführung entlang bestimmter Regierungstechniken wie der Modellierung von Handlungsräumen, oder der Anrufung normativer Selbstbilder. Mithilfe des Beschreibungsvokabulars der Akteur-Netzwerk-Theorie gelingt es mir zudem, diese spezielle Art der Interaktion und Machtwirkung zwischen menschlichen und nicht-menschlichen Akteuren zu erkunden.

Im *vierten Zyklus* beschäftige ich mich mit der Beantwortung der Fragestellung: *Wie gelingt es, eine Praxis der Meditation so zu gestalten, dass sie den Anrufungen des neoliberalen Regimes zuarbeitet und dieses damit weiter stabilisiert und optimiert?* Dieser Fragerichtung folgend werden weitere Fragestellungen relevant: Wie werden Subjekte angerufen? Welche Subjektivierungsformen können aufgefunden werden? Mithilfe welcher Praktiken geschieht das? Welche Wissensformen werden herangezogen um diese Praktiken zu plausibilisieren? Wie wird mit buddhistischem Wissen umgegangen? Wie werden dadurch Handlungen von NutzerInnen vorstrukturiert? Diese Fragen versuche ich mit einer Dispositivanalyse der Meditations-Apps zu beantworten, die aber keine standardisierte Methode darstellt, sondern die ich Laufe meiner Analyse immer feiner an den Gegenstand angepasst habe. Dabei interessiere ich mich im Detail für die Apps *Stop, Breathe & Think* und *buddhify*, insbesondere für deren Kontextinformationen (z.B. ihren Auftritt im App- und Google-Play-Store), deren Funktionsweise (z.B. Einführung, Architektur, Self-Tracking und Gamification-Mechanismen), die verwendeten Bilder und Texte, wie auch für angeleitete Achtsamkeitspraxis selbst und deren Veränderungen über die Zeit (durch Software-Aktualisierungen). Dabei mache ich mir ein Bild von ihrer Rationalität bzw. internen Ordnung, die sich aus dem Zusammenwirken der je spezifischen Funktionsweise, Wissensbestände und Handlungsanweisungen, die bestimmte Spielräume eröffnen, während andere zugleich eingeschränkt werden, ergibt.

Im *letzten Zyklus* beschreibe ich die Ergebnisse der Analyse, in denen ich auch vereinzelt Beobachtungen weiterer Apps verarbeite. Mithilfe des Begriffs der *Problemtisierungsformel* (Duttweiler, 2007b) zeichne ich die Art von Steuerungsformel nach, mit der Meditations-Apps eine bestimmte Art der Selbst- und Lebensführung organisieren, die an einem konkreten Ergebnis ausgerichtet ist: Meditations-Apps, so lautet meine These, stellen konkrete Praktiken zur Verfügung, mit denen es Individuen gelingt, sich aus der Art von fremdverschuldeter Ohnmacht zu befreien, von der sie ausgehen. Ohnmacht, so das Narrativ der Apps, wird vom modernen, lauten und hektischen Großstadt-Alltag ausgelöst und in Form von Stress, Überforderung und Ängsten dem Individuum der achtsamen Bearbeitung zugänglich gemacht. Die Achtsamkeitspraxis wird dabei unternehmerisch auf die einzelnen Lebensbereiche (Arbeit, Schlaf, Beziehung, Schule, Glück...) aufgeteilt und mithilfe von Self-Tracking und Gamification Strategien optimiert und kanalisiert. Fluchtlinien dieser Arbeit am Selbst sind das persönliche Glück, ein

gesteigertes Erleben von Kontrolle über das eigene Leben und eine gesteigerte Energie, in die Erfüllung der eigenen Wünsche investiert werden kann. Eine solche Problematisierung des Selbst, möchte ich kritisch anmerken, verstärkt jedoch – bei aller vermeintlicher Selbstermächtigung – die Trennung zwischen Individuum und Umwelt und verschleiert die Möglichkeit, Änderung auf struktureller, gesellschaftlicher und politischer Ebene herbei zu führen. Dass muss allerdings kein zwangsläufiges Ergebnis einer Praxis von Achtsamkeit oder Meditation sein – eine solche Analyse des Dispositivs sagt nicht viel über die Personen, die sich in ihm bewegen aus, sondern beschreibt vielmehr seine generelle Wirkweise und die strategischen Verbindungen seiner Elemente (vgl. Bröckling, 2007). Und da sich diese Beobachtung nicht mit meiner Erfahrung von Meditation deckt, beschreibe ich zunächst meine eigenen Beobachtungen während dieser Arbeit und versuche dann – auch wenn sie noch wissenschaftlich unausgereift ist – zumindest die Idee einer möglichen *Entunterwerfung* (vgl. Foucault, 1992) zu erwähnen.

## ERSTER ZYKLUS: MEDITATION IM KONTEXT

Meditation nimmt in der gegenwärtigen westlichen Gesellschaft besondere Formen an. Eine tragende Rolle spielt dabei die wissenschaftliche Untersuchung von Meditation, die sich vor allem im Feld der (klinischen) Psychologie bzw. der Psychotherapie sowie der Neuro- und Kognitionswissenschaften (oft auch in unterschiedlicher Kombination) bewegt. Dabei erscheint Meditation weitgehend aus dem kulturellen oder religiösen Kontext – zumeist einem hinduistischen oder buddhistischen – herausgelöst, was wiederum zu einem fehlenden Konsens darüber führt, was Meditation genau ist, warum oder wie Meditation wirkt und in welchem Verhältnis die einzelnen Meditationstechniken zueinander stehen (vgl. Nilsson, 2013; Sedlmeier et al., 2012; Vogd & Harth, 2015; Walsh & Shapiro, 2006).

Inmitten einer Vielfalt von verschiedenen Arten der Meditation ist es allen voran das Konzept der *Achtsamkeit(smeditation)* (engl. *mindfulness*), das steigende Popularität erfährt. Achtsamkeit interessiert überwiegend als Technik zur Entspannung bzw. Stressreduktion oder Emotions-Regulation und entfaltet ihre Wirkung in verschiedensten Bereichen wie Angststörungen, Depression, Suizidalität, Suchtverhalten, Aggression, chronischen Schmerz und Schlafstörungen. Auch eine Verbesserung kognitiver Leistungen wie Aufmerksamkeit, Konzentration, Lernfähigkeit oder Gedächtnisleistung sowie eine allgemeine Steigerung des Wohlbefindens wird berichtet (Sedlmeier et al., 2012; Walsh & Shapiro, 2006). Zudem tendiert die Forschung in die Richtung, die Anwendung von Achtsamkeit und deren Wirksamkeit weiter zu optimieren, was Studien über die Effektivität bestimmter Faktoren wie Dauer, Häufigkeit und Qualität von Achtsamkeitsinterventionen zeigen (z.B. Carmody & Baer, 2009).

Im Folgenden werde ich zunächst die Wurzeln der Achtsamkeit, die im Theravada-Buddhismus zu finden sind, beschreiben und dann zu ihren zeitgenössischen Ausprägungen in der westlichen Kultur übergehen – allen voran die „Mindfulness Based Stress Reduction“ (Kabat-Zinn, 1998). Im Anschluss beschäftige ich mich mit „quantifizierbarer Achtsamkeit“, d. h. der Verschränkung moderner digitaler Technologien und Achtsamkeitsmeditation, wie sie sich im Kontext der Quantified-Self- bzw. Self-Tracking-Bewegung zuspitzt.

### **1.1. Buddhistische Achtsamkeitsmeditation**

Zunächst lese ich die Bedeutung von Achtsamkeit in ihrem ursprünglichen Kontext, der buddhistischen Tradition. An dieser Stelle soll darauf hingewiesen werden, dass ich der Vielfalt der buddhistischen Tradition (die eine plurale Tradition ist) hier nicht gerecht werden kann. Ich beschränke mich daher im Folgenden auf die Schlüsselkonzepte des Theravada-Buddhismus, die für ein Verständnis der

kontrastierenden Auffassungen von Achtsamkeit benötigt werden<sup>3</sup>. Dies ist in erster Linie damit zu begründen, dass Achtsamkeitsmeditationen in dieser Tradition einen besonders hohen Stellenwert haben.

Vogd und Harth (2015) bezeichnen die buddhistische Lehre als ein Prozesssystem, das aufzeigt „wie Geist und Bewusstsein im aktiven Prozess des Werdens zu dem geformt werden, was sie sind, und wie sich der Geist in einer heilsamen Weise selbst gestalten kann“ (S. 23). Dem Weg zur Befreiung des Leidens, „der sich unabhängig von kulturellen Besonderheiten auf allgemeine Gesetze des Menschseins gründet (*dhamma*)“<sup>4</sup> (Vogd, 1999, S. 5f; Hervorhebung D.C.), kommt dabei eine zentrale Rolle zu.

Weiter heißt es, dass unser gegenwärtiges Bewusstsein von unserem vergangenen Wirken (*Kamma*)<sup>5</sup> bedingt ist; diese Verkettung wird als das *Gesetz der bedingten Entstehung* bezeichnet (Vogd & Harth, 2015). Die Bewusstwerdung vollzieht sich über *physische Aspekte des Erlebens* (wie Spüren von Festigkeit, Wärme, Gewicht,...), *Bewusstsein der Sinne* (das Hören, Fühlen, Sehen, Riechen, Schmecken aber auch Gedanken und Vorstellungen umfasst), *erkennende Wahrnehmung* (d.h. die Interpretation und Bewertung von Sinneseindrücken anhand von vergangenen Prägungen), *Empfindungen* (die Qualitäten von „angenehm“, „unangenehm“ oder „neutral“ annehmen und sich auf die verschiedenen Sinneseindrücke beziehen können) und *Geistesformationen* (die Tätigkeit des Gestaltens, sowie den Zustand des Gestaltenseins). Diese fünf Gruppen oder Aggregate werden auch die Körperlichkeitsgruppe (*rūpa-khandha*), Bewusstseinsgruppe (*viññāna-khandha*), Wahrnehmungsgruppe (*saññā-khandha*), Gefühlsgruppe (*vedanā-khandha*), und Gruppe der Geistesformationen (*sankhāra-khandha*) genannt. Sie bilden einen dynamischen, kreisförmigen, sich-wechselseitig-beeinflussenden Prozess: beispielsweise bewirken Sinneseindrücke Empfindungen im Körper, die wiederum Begehren von angenehmen oder Abneigung von unangenehmen Empfindungen auslösen. Diese Reaktion zieht dann eine entsprechende Wirkung nach sich, die in einem neuen Sinnesbewusstsein resultiert. Dieses Erkenntnis materialisiert sich dann in der körperlichen Form; das Körperliche wird durch das Geistige bedingt und umgekehrt (da der Körper auch Träger des geistigen Prozesses ist).

Im Gesetz der bedingten Entstehung werden heilsame von unheilsamen Ursachen und Wirkungen unterschieden, wodurch sich eine Unterscheidung in heilsame und unheilsame Handlungen und Kognitionen ergibt. Aus der Sicht der buddhistischen Psychologie werden je nach Art und Weise der Reaktion auf Empfindungen und Bewusstseinseindrücke (ob ihnen Bedeutung verliehen wird bzw.

---

<sup>3</sup> für eine ausführlichere Beschreibung der buddhistischen Lehren bzw. Vergleiche mit Zen- und tibetischen Buddhismus siehe Vogd und Harth (2015, S. 36ff)

<sup>4</sup> *Dhamma* (Sanskrit. *Dharma*) ist „die Wahrheit des Gesetzes“; „sie zeige sich jedoch nicht in der Wahrnehmung der Alltagsrealität, sondern sei nur durch einen spirituellen Schulungsweg erfahrbar“ (Vogd, 1999, S. 6)

<sup>5</sup> *Kamma* (Sanskrit. *Karma*) „ist sowohl das Wirken, die aktive Tat, sei sie körperlich, in Worten oder auch nur in Gedanken ausgeführt, wie auch ihr Resultat“ (Vogd & Harth, 2015, S. 23).

welche) leidvolle geistige Prozesse konditioniert oder deren Konditionierung überwunden. So sind zum Beispiel die Ignoranz gegenüber dem Gesetz der bedingten Entstehung (Unwissenheit), die Aversion gegenüber unangenehmen Zuständen oder die Anhaftung an erscheinende Muster diejenigen Reaktionen, die letztendlich zu Leid führen.

Neben der Unwissenheit über die Selbst-Konditionierung ist es das Begehren, das als Triebkraft des Prozesses gesehen wird:

„Auf das Begehren folgt das Suchen, auf das Suchen das Erlangen, auf das Erlangen das Entscheiden, auf das Entscheiden die Willensgier, auf die Willensgier der selbstische Drang, auf den selbstischen Drang die Besitzergreifung, auf die Besitzergreifung der Geiz, auf den Geiz das Überwachen, und beim Überwachen greift man zu Stock und Schwert, es kommt zu Streit, Zank, Hader, Zwist, Verleumdung und Lüge, und viele andere üble, unheilsame Dinge stellen sich ein.“ (Anguttara Nikaya IX, 23 (1984) übersetzt von Nyanatiloka, zit. nach Vogd & Harth, 2015, S. 28)

Für den Prozess der Selbsterkenntnis und die Befreiung aus den Konditionierungen ist das Erkennen der drei Daseinsmerkmale wesentlich: Unbeständigkeit (*anicca*), Ichlosigkeit (*anattā*) und Wahrheit vom Leiden (*dukkha*). Wie alle Phänomene ist auch das Ich (bzw. die Identität oder das reflexive Selbstbewusstsein) etwas Vergängliches, das lediglich für Momente im Fluss des Bewusstseins (bzw. Bewusstwerdens) aufblitzt. Das Anhaften an ein unbeständiges Ich-Konzept führt daher zwangsweise zu Leid, dessen Überwindung hingegen zur Befreiung von Leiden.

Die systematischen Übungen bzw. Methoden zur Überwindung aller Anhaftungen formen den Weg der Befreiung, den *edlen achtfachen Pfad*. Der edle achtfache Pfad gliedert sich in die drei Bereiche Erkenntnis (*paññā*), Ethisches Handeln (*sīla*) und Geistesschulung bzw. Sammlung (*samādhī*). Hier wird auch die Bedeutung von Achtsamkeit ersichtlich, die als rechte Achtsamkeit (*sammā sati*) lediglich ein Glied des edlen achtfachen Pfades darstellt und dem Bereich Geistesschulung bzw. Sammlung zugeordnet wird.

Im Pali Kanon, der ältesten Sammlung der Lehrreden Buddhas, ist es die *Satipatthāna Suta*, die als der einflussreichste Text im buddhistischen Achtsamkeits-Diskurs zu nennen ist. Achtsamkeit meint hier „Aufmerksamkeit auf die Dynamik des körperlich-geistigen Prozesses selbst [...], also auf den Körper, die Empfindungen, Geisteszustände und Geistesinhalte im Prozess ihres Entstehens und Vergehens“ (Vogd, 2016, S. 355). Mit einer Praxis der Achtsamkeit soll also die Vergänglichkeit, Substanzlosigkeit oder Leere, die diesen Prozessen innewohnt, realisiert werden. Da Entstehen und Vergehen auch geistige Repräsentationen von Zukunft und Vergangenheit (z.B. im Zusammenhang mit Schuld,

Hoffnung und Befürchtung) miteinschließt, kann mit der Achtsamkeitspraxis die ‚ewige Gegenwart‘ realisiert werden (ebd.).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Weg zur Befreiung vom Leiden, der durch Erkenntnis, ethisches Handeln und Geistesschulung bzw. Sammlung beschritten wird, nur durch eine Transformation des eigenen Selbst- und Weltbezugs zu verwirklichen ist (Vogd & Harth, 2015). Diese Transformation fließt auf das Ziel der buddhistischen Praxis zu: die „Erleuchtung“ oder „die vollständige Überwindung aller Anhaftungen“ (Vogd, 1999, S. 5) bzw. die Durchdringung der „illusionäre[n] Erscheinung des Egos“ (Vogd & Harth, 2015, S. 34). Das Ziel markiert jedoch nicht das vorgestellte Ende eines Weges, vielmehr gestaltet es sich so, „dass man die Befreiung zwar anstreben kann (indem man den Pfad geht), man die Frucht aber nicht wollen darf, da der Wunsch oder die Sehnsucht nach Erlösung in den Bereich des mit dem Pfad zu überwindenden Begehrens gehört“ (Vogd & Harth, 2015, S. 62). Aufgrund solcher (vermeintlicher) Paradoxa soll erwähnt werden, dass der epistemologische Status der Erleuchtung, der sich auch durch Unbeständigkeit und undefinierbarkeit auszeichnet, sich nicht in einer sprachlichen Beschreibung erschöpft, sondern weit darüber hinaus reicht (Vogd, 1999). Es kann von einer Loslösung egozentrischer Selbstbezüge gesprochen werden, die mit dem Abfallen der drei Fesseln Persönlichkeitsglaube (*sakkayā-ditthi*), Zweifelsucht (*vicikicchā*), sowie dem Hängen an Regeln und Riten (*sīlabbata-parāmāsa*) einhergeht (Vogd & Harth, 2015). Stattdessen kommt es zu einer Entwicklung der vier Tugenden: der bedingungslosen Liebe (*mettā*), dem allumfassenden Mitgefühl (*karuṇā*), der allumfassenden Mitfreude (*muditā*) und dem unermesslichen Gleichmut (*upekkhā*). Diese Tugenden sind jedoch nicht an das (gefällige) Verhalten anderer oder die (widrigen) Umstände des weltlichen Lebens gebunden, im Gegenteil: „Der Erleuchtete als Verkörperung dieses Ideals dient unaufhaltsam und ohne Eigeninteresse den fühlenden und leidenden Mitwesen“ (Vogd, 1999, S. 5).

## **1.2. Mindfulness Based Stress Reduction**

In der gegenwärtigen westlichen Gesellschaft wird buddhistische Achtsamkeitsmeditation vorrangig als die Achtsamkeitstechnik *MBSR* (Mindfulness Based Stress Reduction), wie sie vom amerikanischen Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde, rekontextualisiert<sup>6</sup>.

Achtsamkeitsprogramme finden seit ihren Anfängen (in den 1980er Jahren) mittlerweile auch außerhalb des klinisch-psychologischen bzw. psychotherapeutischen Bereichs Anwendung; etwa in Gefängnissen, Firmen, Militär und Bildungseinrichtungen. Dabei handelt es sich hauptsächlich um eine „säkulare

---

<sup>6</sup> Die MBSR wird allgemein als der Ursprung von achtsamkeitsbasierten Interventionen gesehen, weitere sind: MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), MBRP (Mindfulness-Based Relapse Prevention), MBCP (Mindfulness-Based Childbirth and Parenting), MB-EAT (Mindfulness-Based Eating Awareness Training) und MBEC (Mindfulness-Based Elder Care) (Kabat-Zinn, 2011).

Achtsamkeit“ – die Instrumentalisierung und Säkularisation von Achtsamkeit wurden als notwendige Voraussetzungen für deren Anschlussfähigkeit an die bestehenden kulturellen Verhältnisse gesehen (Sun, 2014). Wie Jeff Wilson in seinem Werk „Mindful America“ (2014) beschreibt, sind die konterkulturellen, sozial experimentalistischen, alternativen spirituelle Bewegungen der 1970er Jahre in Amerika ein fruchtbarer Boden für buddhistische Lehren gewesen. Kabat-Zinn wird dabei als bedeutsamer Akteur ausgemacht; sein Stress-Reduktions- und Entspannungs-Programm an der Universität von Massachusetts 1979 gilt als entscheidender Wendepunkt innerhalb der Geschichte der Achtsamkeit. Für diese Rekontextualisierung von Achtsamkeit macht Wilson zwei Stränge – die Ausrichtung an körperlichen und an psychischen Krankheiten – verantwortlich. Achtsamkeit in den Bereich der Medizin oder Psychologie (und damit in den Bereich der Wissenschaften) zu stellen, stattet sie mit der Autoritätswirkung aus, die Wissenschaften in unserer Gesellschaft zugeschrieben wird. So konnten auch nicht-religiöse Räume wie Schulen, Krankenhäuser von der säkularen Technik Gebrauch nehmen (Wilson, 2014).

Kabat-Zinn selbst spricht von seiner Motivation, die Essenz von Meditation und buddhistischen Lehren, sowie den universellen Charakter von Dharma für die breite Masse zugänglich zu machen, ohne das Wort *Dharma* zu verwenden oder buddhistische Denkweisen bzw. Autorität anzuführen (Kabat-Zinn, 2011). Infolgedessen hat er nach einer Sprache gesucht, die zeigt,

„how the Buddha himself was not a Buddhist, how the word ‚*Buddha*‘ means one who has awakened, and how mindfulness, often spoken as ‚the heart of Buddhist meditation‘, has little or nothing to do with Buddhism per se, and everything to do with wakefulness, compassion, and wisdom.“ (Kabat-Zinn, 2011, S. 283; Hervorhebung im Original)

Die Wurzeln der MBSR sind Kabat-Zinn zufolge nicht nur im Theravada Buddhismus zu finden, sondern auch im Mahayana, Soto, Rinzai, Zen, wie auch in yogischen Traditionen wie Vedanta und Lehren von Jiddu Kirshnamurti und Ramana Maharshi (Kabat-Zinn, 2011). Dabei zieht er den Schluss, Achtsamkeit sei eine dem Menschen angeborene Fähigkeit, deren Anwendung und Bedeutung je nach Kontext variieren könne.

Sein Interesse an einer wissenschaftlichen Auseinandersetzung haben zu der Entscheidung geführt, Meditation operational mit Begriffen wie „self-regulation of attention“ oder „stress reduction“ zu definieren (Kabat-Zinn, 2011, S. 288). Der Wahl des Wortes „mindfulness“ geht ein eher pragmatischer Ansatz voraus, denn gerade die Verwendung des Begriffs über verschiedenste Kontexte hinweg kommt dem universellen Anspruch der Technik entgegen:

„it is used in certain contexts as a place holder for the entire dharma, that is meant to carry multiple meanings and traditions simultaneously [...] as a potentially skillful means for bringing

the streams of alive, embodied dharma understanding and of clinical medicine together. [...] I always felt that the details concerning the use of the word mindfulness in the various contexts in which we were deploying it could be worked out later [...].“ (Kabat-Zinn, 2011, S. 290)

Nach Kabat-Zinn beinhaltet Achtsamkeit “auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen“ (Kabat-Zinn, 1998, S. 18). Ein besonderes Augenmerk wird auf das Nicht-Urteil gelegt. Darunter wird kein Idealzustand verstanden, in dem keine Urteile mehr auftauchen, sondern die Haltung, die während aufsteigender Urteile eingenommen wird. Diese zeichnet sich durch das Unterlassen von Beurteilung, Evaluation und Reaktion aus, an deren Stelle lediglich das Erkennen und Differenzieren von angenehmen, unangenehmen und neutralen Momenten treten soll. Achtsamkeit soll Praktizierenden dabei helfen, nicht in den reaktiven Autopiloten-Modus zu verfallen, der das gesamte Leben und sämtliche Beziehungen einfärbt und konsumiert (ebd.). Dieses erweiterte Gewahrsein soll überdies die intrinsische Verbundenheit mit allen Wesen offenbaren und damit die Möglichkeit eröffnen, stärkeres Mitgefühl anderen und sich selbst gegenüber zu entwickeln (Kabat-Zinn, 2011).

MBSR-Programme bemühen sich dabei um einen nicht-autoritären und nicht-hierarchischen Zugang, der Klarheit, Verständnis und Weisheit während der Achtsamkeitspraxis und während der Interaktion zwischen Praktizierenden und Lehrenden ermöglichen soll (Kabat-Zinn, 2011). Sie sind traditionell in Form eines 8-Wochen-Kurses gestaltet, im Ausmaß von insgesamt 30 Stunden. Dabei wird theoretisches Wissen in Form didaktischer Präsentationen über Stress und Informationen zum Umgang mit Emotionen, Schmerz und Belastungen vermittelt und es werden Diskussionen über Bewusstsein von täglichen Gewohnheiten, Urteilen und stressreichen Situationen angeleitet. Etwa die Hälfte der Zeit wird in Meditation verbracht, außerdem gibt es Tagebuch-Übungen, Kommunikations-Übungen und zusätzliche Hausübungen (Lewis & Rozelle, 2016).

Lehrenden kommt in den Interventionen und Kursen eine tragende Rolle zu; sie allein werden für die Qualität des Programms verantwortlich gemacht: „the quality of MBSR as an intervention is only as good as the MBSR instructor and his or her understanding of what is required to deliver a truly mindfulness-based programme“ (Kabat-Zinn, 2011, S. 281f). Fragen bezüglich der Integrität, Qualität und des Standards der Praxis werden also der persönlichen Verantwortung der Lehrpersonen zugeschrieben. Entlang dieser Argumentationslinie wird auch der fehlende ethische Rahmen plausibilisiert: das Bewusstsein darüber, wie das eigene Leben und Beziehungen geführt werden oder über Handlungen, die zu Schaden führen können, liegt in der persönlichen Verantwortung der Individuen und wird im gleichen Zug durch die Achtsamkeitspraxis vertieft. So wird das ethische Fundament eher implizit durch die Art und Weise wie Lehrpersonen die Achtsamkeit in ihrem Leben verkörpern vermittelt, und äußert sich in der Struktur und dem Setting der MBSR-Intervention: „In this

fashion, the Dharma can be self-revealing through skillful and ardent cultivation via formal and informal practice in the supportive context of dialogue, inquiry and skillful instruction, which are themselves all one seamless whole“ (Kabat-Zinn, 2011, S. 298).

Eine solche Rekontextualisierung wird kontrovers diskutiert. Das fehlende ethische und erkenntnistheoretische Fundament führt beispielsweise dazu, dass das Konzept der Achtsamkeit von einer Vielzahl an Angeboten auf dem Markt aufgegriffen wird, die Meditation als eine Art Lifestyle- oder Wellness-Produkt verkaufen, das auf eine Verbesserung in sämtlichen Lebensbereichen<sup>7</sup> zielt. Dazu zählen Zeitungsartikel, Freizeit-Magazine, Lebensratgeber, soziale Plattformen, (Online-)Trainings oder Smartphone-/Tablet-Applikationen (kurz „Apps“) und andere portable elektronische Geräte.

### 1.3. Quantifizierbare Achtsamkeit

Gerade durch den Ausbau an technischen Möglichkeiten erweitert sich das Spektrum der Art und Weise *achtsam* zu sein, was wiederum rückwirkend das Konzept und die Praxis von Achtsamkeit weiter formt. Eine dieser Möglichkeiten betrifft – und darauf liegt auch der Fokus der vorliegenden Arbeit – die Aufzeichnung und Analyse von körper- und verhaltensbezogenen Daten und Zahlen, genannt *Self-Tracking*, mithilfe von (mobilen) digitalen Technologien. Sie findet in der sogenannten *Quantified-Self*-Bewegung Ausdruck (z.B. Lupton, 2013). Um diese Problematisierung<sup>8</sup> von Achtsamkeit näher zu verstehen, werde ich also zunächst die Grundrisse der Quantified-Self Bewegung nachzeichnen.

Ziel des Self-Trackings ist es, reliables, objektives Wissen über sich selbst zu erlangen, was wiederum meist dazu verwendet wird, das eigene Leben zu optimieren (Lupton, 2013b). Die Aufzeichnung von Daten und Zahlen über eigene Verhaltensweisen ist dabei keineswegs neu, ebenso nicht Versuche der Selbstreflexion bzw. –verbesserung, die bereits im antiken Griechenland Verwendung gefunden haben (Duttweiler & Passoth, 2016). Die Popularität dieser Bewegung unter dem Begriff „Quantified Self“ wurde jedoch spätestens mit der gleichnamigen Website<sup>9</sup> sichtbar, die von Gary Wolf und Kevin Kelly im Jahr 2007 gegründet wurde und 2010 in dem New York Times Artikel „The Data Driven Life“<sup>10</sup> von Gary Wolf Erwähnung fand. Seitdem kam es zu einer Reihe verwandter und neuartiger Begriffskonstruktionen wie „body data“, „personal data“, „living by numbers“, „self-surveillance“, „life-logging“, oder „life-hacking“. Deutsche Äquivalente wie „Lebensprotokollierung“ oder „(digitale)

---

<sup>7</sup> Eine Auflistung der Themen aktueller Bücher: Mindful Parenting, Mindful Eating, Mindful Teaching, Mindful Politics, Mindful Therapy, Mindful Leadership, A Mindful Nation, Mindful Recovery, The Power of Mindful Learning, The Mindful Brain, The Mindful Way through Depression, The Mindful Path to Self-Compassion (Purser & Loy, 2013)

<sup>8</sup> Mit dem Begriff der Problematisierung wird auf die spezielle Denke Foucaults hingewiesen, die Gegenstand des zweiten Zyklus ist

<sup>9</sup> <http://quantifiedself.com/> aufgerufen am 29.11.2017

<sup>10</sup> <https://www.nytimes.com/2010/05/02/magazine/02self-measurement-t.html> aufgerufen am 29.11.2017

Selbstvermessung“ haben sich innerhalb der Diskurse vergleichsweise kaum durchgesetzt. Der überwiegend englische Sprachgebrauch weist unter anderem auf die Herkunft dieser Ideen hin; beispielsweise entstammt der Begriff „life logging“ einem vom Pentagon Anfang der 2000er Jahre gestarteten Projekt mit dem Titel „LifeLog“, dessen Ziel es einerseits war, alle Soldaten künftig mit Sensoren auszustatten, um damit eine multiperspektivische Erfassung ihrer Aktivitäten zu erlangen, die wiederum dem Einsatzkommando zu einer besseren Übersicht verhelfen soll (Selke, 2016). Andererseits sollen aber darüber hinaus auch andere erfahrungsbezogene Daten aus dem Wählen von Telefonnummern und dem Verfassen E-Mails aufgezeichnet werden, um daraus Muster abzuleiten, die Maschinen dabei verhelfen soll, mehr wie Menschen zu denken (Reuters, 2003).

Gary Wolf selbst sieht die Vorteile des Self-Trackings stärker in einer unverzerrten, neutralen Entdeckung des eigenen Selbst denn in dessen Optimierung. Ihm nach geht es eher um bestimmte Verhaltensweisen, die durch Technologien sichtbar gemacht werden, und die andernfalls einer unvollständigen Erinnerungsleistung, selektiven Aufmerksamkeit und dem Unvermögen, sich auf mehrere Dinge gleichzeitig zu fokussieren, anheimfallen würden (Wolf, 2010). Von AnhängerInnen der Quantified-Self Bewegung wird häufig die Möglichkeit der *Selbstbestimmung* hervorgehoben, denn mithilfe der Zahlen und Daten gelingt es,

„[...] die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, die Arbeit und das Sozialleben produktiver und effizienter zu gestalten, keine Zeit mehr zu vergeuden, erquickender zu schlafen, sparsamer zu leben und lustvoller zu lieben – ohne dabei auf Expertenwissen angewiesen zu sein, dem vorgeworfen wird, der Individualität der einzelnen Körper nicht gerecht zu werden“. (Duttweiler & Passoth, 2016, S. 9)

Dennoch ist die (Vergleichs-)Gruppe ein unverzichtbarer Bestandteil des Self-Trackings. Konkrete Ziele zu setzen und diese zu erreichen erfordert die Vorgabe von Ideal- und Normwerten der Population; Wettbewerb ist der wesentliche Antrieb der Selbstverbesserung (Schaupp, 2016a). Im Großteil der Self-Tracking-Programme ist die Möglichkeit, die Daten in sozialen Netzwerken mit anderen zu teilen, bereits integriert. Auch persönliche Treffen und Konferenzen als Plattformen für Erfahrungsaustausch und Optimierung der Optimierungsversuche finden im Rahmen der Quantified-Self Bewegung regelmäßig statt; laut der Quantified-Self Website gibt es inzwischen 235 solcher „Meetups“ in 40 verschiedenen Ländern<sup>11</sup>.

Die technische Umsetzung, die den essentiellen Bestandteil der modernen Selbstvermessung darstellt, muss deren stetig wachsenden Anforderungen gerecht werden. Dabei werden im gleichen Zug neue Ebenen der Selbstvermessung geschaffen und diese mit neuen Möglichkeiten gespeist. Sie betrifft die

---

<sup>11</sup> <http://quantifiedself.com/> aufgerufen am 29.11.2017

Weiterentwicklung von Sensoren- und Kameratechnik, verschiedensten Materialien und Speichertechnologien und macht das Smartphone (oder Tablet) zu einem unerlässlichen Bestandteil des Self-Trackings. Dort wo die eingebauten Funktionen des Smartphones nicht ausreichen, kann es kabellos mit weiteren tragbaren Datenaufzeichnungssystemen bzw. Geräten („Wearables“) verbunden und mit zugehöriger App über das Smartphone gesteuert werden. Die erforderlichen Technologien werden in Alltagsgegenstände integriert, wie Ess-Besteck<sup>12</sup>, Uhren („Smart-Watches“), Trinkflaschen<sup>13</sup>, Zahnbürsten, Waagen, Kopfpolster, Matratzen, Kleidung, Yogamatten<sup>14</sup> etc. Darunter finden sich auch einige Geräte, die spezifisch an Frauen gerichtet werden – wie Menstruationstassen<sup>15</sup>, Schmuck<sup>16</sup> und diverse „smarte“ Begleittechnik der Schwangerschaft. Dabei kommt es zu einer im Alltag (meist) unbemerkten, kontinuierlichen und automatisierten Datenerfassung (Selke, 2016).

Die Selbstvermessung kann unterschiedliche Formen annehmen, nach Selke (2014) stellt *Gesundheitsmonitoring* neben *Human-Tracking* (Vermessung von Ortsdaten von Personen), *Human Digital Memory* (Gedächtnisausweitung auf technische Datenspeicher) und dem Sondertyp *Unterwachung/Gegenüberwachung* (digitaler Exhibitionismus als emanzipatorischer Akt) die häufigste Form darunter dar. Gesundheitsmonitoring betrifft die Vermessung und Überwachung von Körperfunktionen und biometrischen Daten. Gemessen werden Indikatoren wie Glukosewert, Körpertemperatur, Atemfrequenz, Blutwerte, Körpergewicht, Blutdruck, Herzfrequenz, Schlafrhythmen, sogar Gehirnaktivität (Lupton, 2013b). Unterschieden werden präventive und kurative Motive (Selke, 2014). Beispiele für präventives Gesundheitsmonitoring sind Schritt- und Kalorienzähler, Vibrationsgurte (für eine korrekte Sitzhaltung) oder auch Verfahren, die Emotionen oder Stimmungen messen („mood tracking“). Self-Tracker, die kurative Motive verfolgen, leiden bereits an einer chronischen Krankheit und nutzen oft auch soziale Online-Plattformen, um ÄrztInnen, Wirkung von Medikamenten und Therapien zu vergleichen und zu kontrollieren (ebd.).

In der Literatur wird Self-Tracking mit *Gamification*-Strategien in eine enge Verbindung gebracht. Gamification bezeichnet die Kombination von Design und Feedback-Mechanismen, die Spielen

---

<sup>12</sup> „HAPIfork“ ist eine elektronische Gabel, die die Dauer einer Mahlzeit, Anzahl der Gabelbisse pro Minute sowie deren Intervalle aufzeichnet und mittels Lichtsignal und Vibration eine direkte Rückmeldung gibt, sollte zu schnell gegessen werden (<http://www.hapi.com> abgerufen am 3.12.17).

<sup>13</sup> „Hidrate Spark“ misst die getrunzene Wassermenge und sendet Lichtsignale wenn das tägliche Ziel erreicht wurde bzw. zur Erinnerung mehr zu trinken (<https://hidratespark.com> abgerufen am 3.12.17).

<sup>14</sup> „Smartmat“ registriert, wenn Yogaposen nicht in der richtigen Ausrichtung durchgeführt werden und gibt Echtzeit-Feedback (<https://smartmat.com/> abgerufen am 3.12.17).

<sup>15</sup> „Looncup“, eine Menstruationstasse, die Menstruationszyklus, -flüssigkeit und -farbe registriert, wird derzeit mit über 160.000\$ auf der Crowdfunding-Plattform Kickstarter unterstützt (<https://www.kickstarter.com/projects/700989404/looncup-the-worlds-first-smart-menstrual-cup> abgerufen am 3.12.17).

<sup>16</sup> z.B. „leaf“ von Bellabeat, ein Gesundheitstracker für Aktivitäts-, Schlaf- und Menstruations-Tracking, Stressvorhersagen und geführte Meditationen (<https://webshop.bellabeat.com/> abgerufen am 3.12.17).

entnommen, und in spiel-ferne Kontexte übertragen werden (Whitson, 2013). Gamification-Strategien umfassen Punkte- und Levelsysteme, Bestenlisten, die Vorgabe bestimmter Ziele und Belohnungen wie Abzeichen oder Trophäen. Sie beruhen auf der Quantifizierung verschiedener Bereiche des Alltagslebens und wirken umgekehrt wiederum auf Self-Tracking Prozesse insoweit ein, als sie diese unterhaltsamer gestalten und mit spezifischen Zielen ausstatten.

Besonders die Digitalisierung von Spielen hat die Spiel-SpielerInnen-Interaktion verändert und für Gamification-Prozesse neue Möglichkeitsfelder eröffnet. In digitalen Spielen sind beispielsweise die Spielregeln vor SpielerInnen versteckt; anstelle einer expliziten Anleitung (wie es bei nicht-digitalen Spielen der Fall ist), gibt es automatisierte Feedback-Mechanismen (wie z.B. erheiternde Animationen, Geräusche oder Blinklichter), die auf den intendierten Gebrauch des Spiels bzw. Systems hinweisen und dadurch das Spielverhalten über eine große Gruppe an NutzerInnen relativ konsistent standardisieren, wodurch in weiterer Folge Verhaltensänderungen in Richtung wünschenswerter Ziele motiviert werden (Whitson, 2013). Analog zum Self-Tracking hat es die Implementierung von Gamification-Prozessen in spiel-ferne Kontexte (wie alltägliche Aufgaben, sportliche oder soziale Aktivitäten) aber auch schon vor der Entwicklung digitaler Spiele gegeben, als Beispiele hierfür wären Benotungssysteme in Schulen, organisierter Sport oder die Vergabe von Abzeichen im Militär zu nennen (ebd.). Neu ist jedoch das gesellschaftliche Verständnis und die Anerkennung davon, wie Spiele Verhalten formen, sowie die technologische Ausgereiftheit – mit der eine Ausweitung der quantifizierbaren Lebensbereiche, eine höhere Komplexität und Präzision der Daten, eine stärkere Automatisierung bei geringeren Kosten der Datensammlung, -speicherung und -analyse einhergeht (Whitson, 2013).

#### ***1.4. Spannungsfeld: Meditations-Apps***

Dass Achtsamkeit nun auch im Rahmen von Selbstvermessungspraktiken auftritt, mag aus einer traditionellen buddhistischen Perspektive, wie sie oben dargestellt wurde, seltsam erscheinen. Dass sich (der Großteil der) Meditations-Apps problemlos unter die Gruppe der „gamified self-improvement apps“ (Whitson, 2013, S. 173) ordnen lassen, scheint einen grundlegenden Wandel in der Art und Weise, wie Meditation (bzw. Achtsamkeit) praktiziert wird, sowie in der zugrundeliegenden Motivation bzw. Intention zu offenbaren.

Während sich Quantified-Self Bewegungen durch Festhalten und Optimierung (und gleichermaßen einhergehend mit einer Quantifizierung und Bewertung) der eigenen Identität auszeichnen, stellt genau dieses Anhaften im buddhistischen Verständnis die Wurzelursache des Leidens dar, sei doch die Identität etwas „Unbeständiges, dem Fluss von Entstehen und Vergehen Unterworfenen“ (Vogd & Harth, 2015, S. 30).

Gewiss lassen sich auch in der gegenwärtigen Kultur buddhistische Schulen und AdeptInnen finden, die eine traditionellere Ausrichtung verfolgen, trotzdem sind innerhalb des westlichen Buddhismus im Allgemeinen einige Anpassungen zu finden, die ihn als „individualisierte Religion der Moderne“ auftreten lässt, die „sowohl den Anspruch nach einer weiteren Subjektivierung als auch den Wunsch, den hiermit verbundenen gesellschaftlichen Zumutungen durch den Verweis auf Transzendenz entkommen zu können“ (Vogd, Harth, & Ofner, 2015, S. 4) vereint. Weiter beschreiben Vogd und Harth dieses Verhältnis folgendermaßen:

„Der westliche Buddhismus steht hier im Spannungsfeld zwischen einer hochgradig erfahrungsorientierten populären Spiritualität und der den buddhistischen Lehrsystemen inhärenten Dogmatik, welche die Anreicherung von Ego und Subjektivität durch außeralltägliche Erfahrungen eigentlich ablehnen muss.“ (Vogd & Harth, 2015, S. 19)

Diese Konsequenz kann unter anderem auf grundlegende Unterschiede in den kognitiven Haltungen, Werten und dem Verhältnis zur Spiritualität der jeweiligen Kultur zurückgeführt werden. Vogd (1999) spricht beispielsweise vom Individuum, das in der westlichen Kultur mit seinen Rechten und Leistungen einen Wert *an sich* darstellt, wohingegen im östlichen Denken tendenziell individuelle Ziele als Teil eines Gruppenziels zu verstehen sind. Kritiken, die sich unter dem Begriff „spiritueller Materialismus“ (Trungpa, 1996) sammeln, beziehen sich auf die materiellen Prämissen, die die Forschungsausrichtung und Praxis beeinflussen. So kommt es zu reduktionistischen Erklärungen von Wirksamkeit von kontemplativen Praktiken (vor allem auf neurophysiologischer Basis) (Bodhi, 2011). Auch kann die relativ gegebene materielle Sicherheit in der westlichen Gesellschaft dazu führen, meditative Praktiken vor dem Hintergrund der Suche nach besonderen Erfahrungen oder dem Wunsch, sich in weltlichen Aspekten zu optimieren, auszuüben (Vogd & Harth, 2015).

Meditations-Apps lassen sich auch als Ausläufer des „Buddhistischen Modernismus“ (McMahan, 2008) lesen, wie Piacenza (2013) in ihrer Abschlussarbeit nachzeichnet. McMahan beschreibt den Buddhistischen Modernismus als

„a modern hybrid tradition with roots in the European Enlightenment no less than the Buddha’s enlightenment, in Romanticism and transcendentalism as much as the Pali canon, and in the clash of Asian cultures and colonial powers as much as in mindfulness and meditation.“ (McMahan, 2008, S. 5)

In den Meditations-Apps verdichten sich diejenigen Elemente des Buddhismus, die in der gegenwärtigen westlichen Gesellschaft als zentral angesehen werden: Meditation, innerliche Erfahrung und individuelle Autorität. Piacenza (2013) führt dies auf die Charakteristik des Buddhistischen Modernismus nach

McMahan zurück, die sich in Psychologisierung, Entmythologisierung und Desinstitutionalisierung des Buddhismus teilt.

Im Rahmen der Psychologisierung des Buddhismus sind es die säkularen Achtsamkeitsmodelle wie die MBSR, die als wesentliche Voraussetzung für diese steigende Popularität der Verschränkung von Achtsamkeit mit neuartigen Technologien, dessen Implementierung in den verschiedenen Institutionen, wie auch von Achtsamkeit als Untersuchungsgegenstand wissenschaftlicher Studien gelten (Sun, 2014). Eine solche Rekontextualisierung trägt allerdings wiederum dazu bei, dass Diskurse über die Implementierung buddhistischer und anderer östlicher Weisheitslehren in die westliche Gesellschaft vertieft werden und neue Dialoge entstehen (ebd.).

Meditations-Apps sind ein Beispiel für die Vergegenständlichung dieser Diskurse und stellen aus sozial-, kultur- und religionswissenschaftlicher Perspektive einen interessanten Untersuchungsgegenstand dar. Um jedoch nicht Gefahr zu laufen, die in Ost-West-Vergleichen auftauchenden ethnozentristischen Verkürzungen zu reproduzieren, werde ich in der vorliegenden Arbeit die Apps als *soziokulturelle Artefakte* (Lupton, 2014) lesen. Lupton (2014) versteht darunter digitale Objekte, die Produkte menschlicher Entscheidungen darstellen und sich auf die impliziten Annahmen, Normen, und Diskurse stützen, die in jenen sozialen und kulturellen Kontexten zirkulieren, in denen sie produziert, vermarktet und gebraucht werden. Diese Lesart werde ich um eine sensible Perspektive für die *Macht-Wissens-Komplexe* der Gesellschaft, der sie entstehen, erweitern. Dabei orientiere ich mich metatheoretisch an den Schriften Michel Foucaults, dessen Denke ich in den folgenden Zyklen erläutern werde.

## ZWEITER ZYKLUS: METATHEORETISCHE EINBETTUNG

Am Beispiel der Meditationsapps wird ein Wandel in der Auffassung und der Intention der Praxis von Meditation sichtbar. Durch die Verschaltung von Meditation und Self-Tracking entsteht eine neuartige Bedeutungsproduktion von Selbst- und Weltverhältnissen, die mit Michel Foucault gedacht durch konkrete Macht-Wissens-Komplexe gestützt wird und diese ebenso stützt.

An dieser Stelle ist es für das weitere Verständnis erforderlich, die zentralen Begriffe in Foucaults Werk *Macht, Wissen, Subjekt, Diskurs* und *Dispositiv* in seinem Verständnis zu erläutern, da sie den metatheoretischen Rahmen für die vorliegende Untersuchung bilden. Ebenso möchte ich an dieser Stelle sogleich darauf hinweisen, dass ich Begriffe an dieser Stelle nur kurz umreißen werde, damit der Leser oder die Leserin ein erstes Gespür für die Denke Foucaults entwickeln kann. Die Begriffe werden im weiteren Verlauf – durch ihre gegenstandsbezogene Anwendung – ihre Besonderheit besser entfalten können. Zuvor möchte ich aber auch noch festhalten, dass, auch wenn ich mich der Erläuterung dieser Begriffe schrittweise annähere, sie in Wirklichkeit nicht getrennt voneinander zu verstehen, sondern vielmehr ineinander verwoben sind.

### **2.1. Subjekt und Subjektivierung**

Foucaults Überlegungen zur Macht und zum Dispositiv kommen ohne ein Verständnis der Begriffe des *Subjekt* oder der *Subjektivierung* nicht aus. Seine Untersuchungen zur Macht zentrieren sich um jene Machtform, die aus Individuen Subjekte macht. Von einem autonomen Individuum geht er nicht aus, da sich dieses im Laufe seiner Sozialisierung im ständigen Prozess der Subjektivierung befindet. Foucault spricht in diesem Zusammenhang vom „Tod des Menschen“ und meint damit, dass Menschen niemals aufgehört haben,

„[...] sich selbst zu konstruieren, das heißt ihre Subjektivität beständig zu verschieben, sich in einer unendlichen und vielfältigen Serie unterschiedlicher Subjektivitäten zu konstituieren. Diese Serie von Subjektivitäten wird niemals zu einem Ende kommen und uns niemals vor etwas stellen, das ‚der Mensch‘ wäre. Die Menschen treten ständig in einen Prozess ein, der sie als Objekte konstituiert und sie dabei gleichzeitig verschiebt, verformt, verwandelt – und der sie als Subjekte umgestaltet.“ (Foucault, 1996a, S. 85)

So wird auch die Vorstellung eines ahistorischen oder transzendentalen Subjekts abgelehnt. Es geht daher weniger um die Frage *was* ein Subjekt ist, denn um die Frage nach der Konstitution des Subjektes,

d.h. *wie* das Subjekt in bestimmten historischen Momenten thematisiert (bzw. „problematisiert“<sup>17</sup>) wird, welche Wissensformen dafür herangezogen werden und innerhalb welcher Machtstrukturen dies geschieht.

Der Prozess der Subjektivierung kann mit Louis Althusser auch als „Anrufung“ bezeichnet werden. Der Begriff „Anrufung“ (oder Interpellation) bezieht sich dabei auf die vorgestellte Situation, in dem ein Individuum von einem Polizisten mit den Worten „He, Sie da!“ angerufen wird. Nach Althusser wird jenes Individuum genau in dem Moment zum Subjekt, in dem es sich umwendet und damit anerkennt „dass der Anruf „genau“ ihm galt und dass es „gerade es war, das angerufen wurde“ (Althusser, 2010, S. 89). Dieser Vorgang, der als paradox bezeichnet werden kann, läuft in Wirklichkeit ohne zeitliche Abfolge ab; aktive und passive Momente, sowie Fremd- und Eigensteuerung fallen zusammen (Bröckling, 2007). Das Selbst, das sich selbst im Prozess der Subjektivierung hervorbringt, ist zumindest in rudimentärer Form schon existent, denn in „Selbstexploration, Selbstmodellierung und Selbstexpression konstituiert es sich als Objekt seiner selbst, entwirft ein Bild von sich und gibt sich seine eigene Gestalt“ (ebd., S. 20).

„Subjekt“, lateinisch für „Unterworfenen“ wird von Foucault im zweifachen Sinn verstanden: „vermittels Kontrolle und Abhängigkeit jemanden unterworfen sein und durch Bewusstsein und Selbsterkenntnis seiner eigenen Identität verhaftet sein“ (Foucault, 1987, S. 247). Ein Subjekt zu werden bedeutet also, sich der herrschenden Machttechnik zu unterwerfen, die darüber wirkt, dass sie „das Individuum in Kategorien einteilt, ihm seine Individualität aufprägt, es an seine Identität fesselt, ihm ein Gesetz der Wahrheit auferlegt, das es anerkennen muss und das andere in ihm anerkennen müssen“ (Foucault, 1987, S. 246).

Gleichzeitig sind es genau jene Machttechniken, die damit Subjekte immer wieder überhaupt erst hervorbringen, bilden und formen. Sie wirken im unmittelbaren Alltagsleben und konzentrieren sich in Institutionen wie Bildungseinrichtungen, Krankenhaus, Gefängnis, Familie, etc., die Althusser (2010) auch als „ideologische Staatsapparate“ bezeichnet. Die „ideologische“ Funktion besteht darin, „dass diese Apparate bei den zu vergesellschaftenden Individuen die Bereitschaft zur quasi-freiwilligen Übernahme ihrer jeweiligen Funktionen zu erzeugen suchen und dass die so formierten Subjekte sowohl die Praktiken dieser Einbindung als auch die darin enthaltenen Bedeutungen und Subjektpositionen für ‚offensichtlich‘ und ‚selbstverständlich‘ halten“ (Bührmann & Schneider, 2008, S. 69). In einer Gesellschaft wie der gegenwärtigen, in der die Achtung grundlegender Menschenrechte sowie die

---

<sup>17</sup> Foucault bezeichnet mit dem Begriff der „Problematisierung“ zugleich eine Analysehaltung, nämlich: „Wie und warum bestimmte Dinge (Verhalten, Erscheinungen, Prozesse) zum Problem wurden. Warum wurden zum Beispiel bestimmte Verhaltensweisen als ‚Wahnsinn‘ gekennzeichnet und klassifiziert, während ähnliche Formen in einem bestimmten historischen Augenblick völlig vernachlässigt wurden“ (Foucault, 1996b, S. 178).

Freiheit und Gleichheit der BürgerInnen als wesentliche Voraussetzungen für demokratische Ordnung gelten, entspräche dies beispielsweise die Durchsetzung der Idee eines *rationalen* und *autonomen* Subjekts, das zu einer selbstbestimmten und kritischen Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Zwängen, Normen und Werten fähig ist (Emmerich & Scherr, 2013).

## 2.2. *Macht*

Foucaults Verständnis von Macht ist immer an konkrete historische Situationen gebunden, wodurch sich statt einer allgemeinen Theorie der Macht eher verschiedene Machttypen herausbilden, die ineinander übergreifen. Diese Machttypen gleichen einem analytischen Instrumentarium, das er im Zuge seiner Auseinandersetzung mit konkreten Fällen (z.B. der Sexualität) entwickelt hat. Trotzdem ergibt sich dabei auch über die Fälle hinweg ein relativ homogenes Beschreibungsbild der Macht, das vor allem in negativer Bestimmung auftritt – d.h. das vor allem definiert ist über seine Distanz der geläufigen Definition *der* Macht, die Macht als *Herrschaft der Einen über die Anderen* und eine damit verbundene *Einschränkung* propagiert. So beginnt seine Analytik der bei dem herkömmlichen Verständnis von Macht als Souveränitätsmacht, die über Gesetz, Verbot und Zensur operiert, von dem er sich aber zugleich löst. Stattdessen betont er die produktive Wirkung der Macht:

„Der Grund dafür, dass die Macht herrscht, dass man sie akzeptiert, liegt ganz einfach darin, dass sie nicht nur als neinsagende Gewalt auf uns lastet, sondern in Wirklichkeit die Körper durchdringt, Dinge produziert, Lust verursacht, Wissen hervorbringt, Diskurse produziert; man muss sie als ein produktives Netz auffassen, das den ganzen sozialen Körper überzieht.“  
(Foucault, 1978, S. 35)

Diese Produktivität der Macht kommt insbesondere in ihrer Verschränkung mit Wissen hervor: in seinen Untersuchungen über den Zusammenhang von Sexualität und Macht geht er beispielsweise nicht davon aus, dass die Macht das Sprechen über Sexualität unterdrückt (sie ist ihm nicht *äußerlich*), sondern analysiert vielmehr die Machtmechanismen, bzw. *Technologien der Macht*, die zur Bildung eines bestimmten Typs an Wissen über die Sexualität beigetragen haben (Foucault, 1983). Die Sexualität als Erkenntnisbereich hat sich also auf dem „Boden von Machtbeziehungen“ (ebd., S. 119) konstituiert, und umgekehrt waren es bestimmte diskursive Praktiken, die die Sexualität eingesetzt haben (wie z.B. die Beichte), die ein Durchdringen von Macht ermöglicht haben (wie z.B. in der Beziehung zwischen Gläubigem und Seelenführer) (ebd.).

Macht ist also „nicht eine Institution, eine Struktur, ist nicht eine Mächtigkeit einiger Mächtiger. Die Macht ist der Name, den man einer komplexen strategischen Situation in einer Gesellschaft gibt“ (ebd.,

S. 114). Die Wirkung der Macht entfaltet sich dabei in Form von vielfältigen Kräfteverhältnissen von unzähligen Punkten aus, wie den Familien, einzelnen Gruppen oder Institutionen.

Da diese vielfältigen Kräfteverhältnisse von unzähligen Punkten aus ein Netz spannen, das die Gesellschaft durchdringt, gibt es laut Foucault auch nicht den „einen Ort der Großen Weigerung“ (ebd., S. 117). Widerstand liegt also nicht außerhalb der Macht, er ist vielmehr ihr konstitutiver Gegenpart und wirkt in Form von einzelnen Widerständen an ebenso vielen Punkten im Machtnetz. Die Widerstandspunkte sind es, die die Machtbeziehungen formen, der Macht ihren relationalen Charakter verleihen und die „sich verschiebende Spaltungen in eine Gesellschaft einführen, Einheiten zerbrechen und Umgruppierungen hervorrufen, die Individuen selber durchkreuzen, zerschneiden und umgestalten“ (ebd., S. 117f.). Hierin sieht Foucault auch die Möglichkeit einer Revolution, die in einer strategischen Anordnung der Widerstandspunkte liegt (ebd.).

An anderer Stelle, zu einem relativ fortgeschrittenen Zeitpunkt seiner Schaffensperiode, definiert Foucault ein Machtverhältnis als „eine Handlungsweise, die nicht direkt und unmittelbar auf die anderen einwirkt, sondern eben auf deren Handeln. Handeln auf ein Handeln, auf mögliche oder wirkliche, künftige oder gegenwärtige Handlungen“ (Foucault, 1987, S. 254). Mit anderen Worten ist Macht nur dort auffindbar, wo es auch die Möglichkeit zum Handeln gibt – darin liegt auch seine Unterscheidung zum (physischen) Zwangsverhältnis, wie der Sklaverei (ebd.). Damit konstatiert Foucault, dass Freiheit (als Möglichkeit der Handlung) ein wesentliches Element der Machtausübung ist, sie ist ihre Existenzbedingung, und bildet nicht – wie vielleicht gewöhnlich angenommen werden mag – ein Ausschließungsverhältnis mit der Macht (ebd.). Diese Art Machtverhältnis, die Foucault auch mit dem Begriff der *Regierung* erfasst, beschreibt er auch als „Führen der Führungen“ (ebd., S. 255). Darauf werde ich im dritten Zyklus (Abschnitt 3.1. und 3.2) genauer eingehen.

### 2.3. Wissen

Wie schon erwähnt, stellen Wissen und Macht bei Foucault eine unzertrennliche Einheit dar, da Wissen immer innerhalb spezifischer Machtverhältnisse produziert wird, die wiederum durch bestimmte Wissensformen gestützt werden. Da kein Verhältnis außerhalb der Macht denkbar ist, muss auch die Vorstellung, dass sich Wissen nur außerhalb von Machtverhältnissen entfaltet, verworfen werden. „Eher ist wohl anzunehmen, daß die Macht Wissen hervorbringt (und nicht bloß fördert, anwendet, ausnutzt); daß Macht und Wissen einander unmittelbar einschließen, daß es keine Machtbeziehung gibt, ohne daß sich ein entsprechendes Wissensfeld konstituiert, und kein Wissen, das nicht gleichzeitig Machtbeziehungen voraussetzt und konstituiert.“ (Foucault, 1994, S. 39) Diese spezifische Verbindung wird häufig als „Macht-Wissens-Komplex“ bezeichnet (ebd.).

Machtverhältnisse entscheiden, welches Wissen sich als wahres Wissen durchsetzt. Diese werden im Rahmen einer „allgemeinen Politik“ (Foucault, 1978, S. 51) der Wahrheit, d.h. nach der je spezifischen Ordnung der Wahrheit, die innerhalb jeder Gesellschaft existiert, verhandelt. Ihrer Funktionsweise nach „akzeptiert [die allgemeine Politik der Wahrheit] bestimmte Diskurse, die sie als wahre Diskurse funktionieren läßt; es gibt Mechanismen und Instanzen, die eine Unterscheidung von wahren und falschen Aussagen ermöglichen und den Modus festlegen, in dem die einen oder anderen sanktioniert werden; es gibt bevorzugte Techniken und Verfahren zur Wahrheitsfindung; es gibt einen Status für jene, die darüber zu befinden haben, was wahr ist und was nicht“ (ebd., S. 51). Mit anderen Worten ist Wahrheit also nicht „das Ensemble der wahren Dinge, die es zu entdecken gibt“, sondern „das Ensemble der Regeln, nach denen das Wahre vom Falschen geschieden und das Wahre mit spezifischen Machtwirkungen ausgestattet wird“ (ebd., S. 53).

In der gegenwärtigen Gesellschaft zentriert sich Wahrheit um die Form des wissenschaftlichen Diskurses und den Institutionen, die ihn produzieren. Die Wissenschaft und ihre Disziplinen verwenden spezifische Techniken und Verfahren, um gültiges Wissen einerseits und ExpertInnen, die über dieses Wissen verfügen und es weiter transformieren, andererseits, hervorbringen. Die Machtwirkung der Wissenschaft entfaltet sich dadurch, dass sie als theoretische Instanz Wissen hierarchisiert, klassifiziert und filtert und sich scharf von anderen Wissensformen abgrenzt, sie „minorisiert“ (ebd.). Andere Wissensformen wie Weisheit, Religion und Esoterik (die in Lebenshilferatgebern wie auch in den Meditations-Apps relevant werden) unterliegen dem Zwang und Druck, sich an der Ordnung der Wahrheit zu orientieren, indem sie sich entweder auf die „Notwendigkeit zur Verwissenschaftlichung“ (Maasen 1998, S. 118, zit. nach Duttweiler, 2007b) einrichten oder sich ihr in Opposition stellen und ihr Mängel vorwerfen, die sie zu kompensieren behaupten (Duttweiler, 2007b).

Wie Wissen zu wahren Wissen wird, d.h. welche Macht-Wissens-Komplexe den Prozess der Sinn- und Wahrheitsproduktion stützen, ist Gegenstand der Diskursanalyse.

#### **2.4. Diskurs**

In seinem Werk *Archäologie des Wissens* verwendet Foucault den Begriff des Diskurses im dreifachen Sinn (Kammler, Parr & Schneider, 2014). Erstens als das allgemeine Gebiet aller Aussagen („der“ Diskurs), zweitens als individualisierbare Gruppe von Aussagen, die nebeneinander bestehen und einem spezifischen Diskurs zuzuordnen sind und drittens als „regulierte Praxis, die ein bestimmtes Feld von Aussagen hervorbringt, neben dem es weitere solcher Felder gibt, die von anderen Diskursen konstituiert werden“ (ebd., S. 234). Mit dem Begriff der Aussage bezieht sich Foucault immer auf die *Materialität* des Gesagten, d.h. ihre historische Situiertheit, die auf den Kontext für deren Verständnis bildet. Aussagen sind demnach nicht im Sinne der (verborgenen) Intentionen, nicht im Reflexionsraum

eines Individuums zu behandeln (ebd.) – SprecherInnen interessieren hier also nur in ihrem immer-schon-eingebunden-Sein in bestimmte Macht-Wissens-Komplexe oder Institutionen wie beispielsweise die Universität, die es gleichermaßen als sprechendes Subjekt konstituieren.

In Abgrenzung zur Ideengeschichte, die Begriffe als Zeichen mit verborgenen Wahrheitswert hin interpretiert, sind Diskurse „als Praktiken zu behandeln, die systematisch die Gegenstände bilden, von denen sie sprechen. Zwar bestehen diese Diskurse aus Zeichen; aber sie benutzen diese Zeichen für mehr als nur zur Bezeichnung der Sachen. Dieses mehr macht sie irreduzibel auf das Sprechen und die Sprache. Dieses Mehr muß man ans Licht bringen und beschreiben“ (Foucault, 1981, S. 74). Also „nicht die Gegenstände, nicht die Objekte des Denkens (gedacht als das ‚tatsächlich Gegebene‘, als Phänomene ‚an sich‘) initiieren und formieren die darüber geführten Diskurse, sondern umgekehrt: Diskurse produzieren und formen ihre Gegenstände, Objekte“ (Bührmann & Schneider, 2008, S. 27). Diese diskursive Herstellung bzw. Hervorbringung von Wirklichkeit geschieht entlang machtvoller Regeln.

In seiner Inauguralvorlesung am Collège de France 1970 mit dem Titel „L’ordre du discours“, bezeichnet Foucault den Diskurs als Ort, an dem sich Kräfte entfalten: „er ist dasjenige, worum und womit man kämpft; er ist die Macht, deren [sic!] man sich zu bemächtigen sucht“ (Foucault, 1991, S. 11). Und weiter setzt er voraus, „daß in jeder Gesellschaft die Produktion des Diskurses zugleich kontrolliert, selektiert, organisiert und kanalisiert wird – und zwar durch gewisse Prozeduren, deren Aufgabe es ist, die Kräfte und die Gefahren des Diskurses zu bändigen, sein unberechenbar Ereignishaftes zu bannen, seine schwere und bedrohliche Materialität zu umgehen“ (ebd., S. 10f). Diese Kontrolle besteht Foucault nach in Prozeduren der *Ausschließung* (z.B. die Grenzziehung zwischen Vernunft und Wahnsinn, Verbot bestimmter Worte), *interne Prozeduren* (z.B. Disziplinen mit ihren Methoden, Gegenständen, Regeln und Definitionen) und durch *Selektion der sprechenden Subjekte* (z.B. über Rituale, die die Qualifikationen der SprecherInnen definieren) (ebd.). Diese Mechanismen sind es, die Diskurse hervorbringen, aber gleichzeitig besteht ihre einschränkende Funktion darin, dass sie sie in einer bestimmten Weise (und nur dieser) hervorbringen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass diskursive Praktiken ihre Machtwirkung über Wissensordnungen entfalten, „die durch Wissenspolitiken hergestellt, durchgesetzt, stabilisiert oder verändert, umgestürzt werden und die schließlich als vorherrschende Bedeutungen, Sinngehalte, Deutungsmuster das alltägliche Denken und Handeln der Menschen als gesellschaftliche Praxis orientieren“ (Bührmann & Schneider, 2008, S. 29).

Gegenstand der Diskursanalyse ist es, unter anderem diese Regeln und Prozeduren, die Foucault als Verbot, Grenzziehung und Verwerfung und der Gegensatz zwischen dem Wahren und Falschen anhand einer Beschreibung der inneren Diskursstruktur sichtbar zu machen. Darüber hinaus sind weitere

Schritte der Analyse seine Abgrenzung gegen andere Diskurse, die Beschreibung seiner inter- und extradiskursiven Einbettung, die Analyse seiner Dynamik (sein historisches Auftauchen, Verfall und Ablösung durch neuere Diskurse) und die Frage nach Interventionsmöglichkeiten (Kammler, Rolf & Schneider, 2014).

## 2.5. *Dispositiv*

Der Begriff des Dispositivs wird weitgehend als Weiterentwicklung bzw. Lockerung des Diskursbegriffs behandelt. Während Foucault über seine verschiedenen Schriften hinweg ihn eher unscharf definiert, fasst er sein Verständnis des Dispositivs nachträglich folgendermaßen zusammen:

„erstens ein entschieden heterogenes Ensemble, das Diskurse, Institutionen, architektonische Einrichtungen, reglementierende Entscheidungen, Gesetze, administrative Maßnahmen, wissenschaftliche Aussagen, philosophische, moralische oder philanthropische Lehrsätze, kurz: Gesagtes ebenso wie Ungesagtes umfasst. Soweit die Elemente des Dispositivs. Das Dispositiv selbst ist das Netz, das zwischen diesen Elementen geknüpft werden kann. Zweitens möchte ich in dem Dispositiv gerade die Natur der Verbindung deutlich machen, die zwischen diesen heterogenen Elementen sich herstellen kann. [...] Drittens verstehe ich unter Dispositiv eine Art von – sagen wir – Formation, deren Hauptfunktion zu einem gegebenen historischen Zeitpunkt darin besteht hat, auf einen Notstand (urgence) zu antworten. Das Dispositiv hat also vorwiegend strategische Funktion.“ (Foucault, 1978, S. 119f)

Das Dispositiv umfasst also verschiedene Ebenen; zum einen beschreibt es als ein umfassendes Netz aus bestimmten Elementen, die nur insofern miteinander zu tun haben, als dass sie in einer *strategischen* Formation angeordnet sind. Mit dem Begriff „Strategie“ verweist Foucault auf die Weisen der Einwirkung auf ein Handeln anderer, und will damit die „Mechanismen entschlüsseln, die in Machtverhältnissen zum Zuge kommen“ (Foucault, 1987, S. 259). So ist es auch genau diese strategische Anordnung, die verschiedene heterogene Elemente eines Dispositivs machtwirksam werden lässt – die „Machtstrategie“ ist „die Gesamtheit der Mittel“, die ein Machtdispositiv funktionieren lassen (ebd., S. 259). Damit gibt er keinen Hinweis auf die Gewichtung der einzelnen Elemente; sondern betont in erster Linie deren spezifische Verbundenheit. Dieses strategische Netz formiert sich immer der konkreten historischen Situation entsprechend, es „antwortet auf einen Notstand“, d.h. ein Dispositiv ist immer im Kontext seiner Entstehung zu analysieren. Die Elemente, die zu einem bestimmten historischen Zeitpunkt in dieser spezifischen Verbundenheit zusammenwirken, sind also das, was Foucault unter einem Dispositiv versteht.

Am Beispiel der Sexualität führt Foucault den Begriff des Dispositivs ein, um damit zu betonen, dass sie eben nicht als eine Naturgegebenheit zu verstehen ist, sondern vielmehr als „großes Oberflächennetz, auf dem sich die Stimulierung des Körpers, die Intensivierung der Lüste, die Anreize zum Diskurs, die Formierung der Erkenntnisse, die Verstärkung der Kontrollen und der Widerstände in einigen großen Wissens- und Machtstrategien miteinander verketteten“ (Foucault, 1983, S. 128). Seine strategische Funktion besteht Foucault nach unter anderem darin, dass es „die Körper immer detaillierter vermehrt, erneuert, zusammenschließt, erfindet, durchdringt und daß es die Bevölkerungen immer globaler kontrolliert“ (ebd., S. 129).

In der Literatur finden sich mehrere unterschiedliche Ansätze, das Dispositivkonzept zu begreifen und für die jeweilige Forschungsabsicht nutzbar zu machen. Caborn Wengler, Hoffarth und Kumiega (2013) teilen diese in drei verschiedenen Gruppen ein: als eine - ergänzend zum Diskursbegriff - weitere analytische Kategorie, als eigene Forschungsperspektive und als konzeptionelle Möglichkeit, die je eigenen untersuchten Gegenstände zu erarbeiten. Angewendet auf die Fragestellung der vorliegenden Arbeit ließe sich das Dispositiv als analytisches Raster lesen, mit dem eine Meditations-App in ihrem strategischen Netz von Machtverhältnissen untersucht wird, anstatt diese beispielsweise als neutrales Instrument zur Entspannung und Emotionsregulation auf deren Wirkung hin zu untersuchen.

Während Bührmann und Schneider (2008) beispielsweise das Dispositiv als Forschungsperspektive konstatieren, das im Unterschied zum Diskurs „nicht-diskursives ‚Praxis-Wissen‘ (im Verhältnis zum diskursiv vermittelten Wissen) sowie Sichtbarkeiten/Vergegenständlichungen dieser Wissensformen und damit einhergehende Prozesse der Subjektivation/Subjektivierung als zwar zusammenhängende, aber eigenständige und -sinnige Analysegegenstände einer relationalen Macht-Analyse“ (S. 68) öffnet, sprechen sich andere AutorInnen wie Bröckling und Krasmann (2010) gegen eine solche Trennung in diskursive und nicht-diskursive Praktiken, denn diese würden sich wechselseitig konstituieren. Diskurse lassen sich also nicht aus nicht-diskursiven Praktiken ableiten, noch lassen sie sich in die Praktiken „einschreiben“ – eine solche Sichtweise würde bedeuten, dass die Praktiken schon im Vorfeld bestehen, und nicht erst, wie konstatiert, im Prozess der Einschreibung entstehen (ebd.). Angelehnt an Deleuze werden Dispositive hier als „strategische Kräfteverhältnisse“ gelesen, „die bestimmte soziale Arrangements und Formen der Subjektivierung ermöglichen und andere unterbinden, und die sich ihrerseits, indem sie eine Richtung anzeigen und zugleich auf Widerstände stoßen, permanent verschieben können“ (Bröckling & Krasmann, 2010, S. 40).

Gemeinsam haben die meisten Ansätze, dass „sich mit dem Dispositiv konzeptuell die Möglichkeit bietet, neue, spezifisch machttheoretisch sensibilisierte Akzentuierungen bei der Erforschung sozialer Wirklichkeiten zu setzen sowie neue Dimensionierungen des begrifflichen Werkzeugs vorzunehmen“ (Caborn Wengler, Hoffarth, Kumiega, 2013, S. 9)

Meditation als Dispositiv zu erfassen, erlaubt es mir den Blick auf die *Materialität* dieses Dispositivs zu lenken, d.h. die Meditations-Apps als Vergegenständlichungen des machtstrategischen Netzes zu lesen. Diese Artefakte treten in ihrer Spezifität in einer historisch völlig neuartigen Weise auf, die einen Bruch mit den bisherigen Kontexten der Meditation markieren und damit neue Bedeutungszusammenhänge der Praxis und des Selbst- und Weltverhältnisses produzieren. Einerseits ermöglicht mir diese Lesart auf die Vielfältigkeit der unterschiedlichen Elemente, die für deren spezifische Wirkweise zuständig sind (technisches Medium, Wissen der Psychologie und Neurowissenschaft, Selbstvermessung,...), hinzuweisen und andererseits auf deren Verbindung bzw. Verknüpfung als auch auf deren strategische Funktion. So kann ich beispielsweise danach fragen, wie (welche) Wissensordnungen, Gegenstand und Machttechniken miteinander verkettet sind und welche strategische Funktion dahinter steckt. Besonders unter der Perspektive der *Gouvernementalität* interessiert überdies das *Subjekt* als Frageperspektive, die auf Aspekte der diskursiv-vermittelten Subjektformierungen und -positionierungen zielt, sowie auch auf die Art und Weise, wie das Individuum diese über Praktiken als Selbst- und Welt-Verhältnis internalisiert und sie wiederum im Verhalten zum Ausdruck bringt (Bührmann & Schneider, 2008). Letztere wird von Bührmann und Schneider auch als *Subjektivierungsweise* bezeichnet.

## DRITTER ZYKLUS: NEOLIBERALE GOUVERNEMENTALITÄT

Um die Meditations-Apps in ihrem historischen Auftreten in der modernen westlichen Gesellschaft erfassen zu können, bedarf es der Beschreibung der spezifischen Machttechniken dieses Dispositivs. Dafür wird das von Foucault entwickelte Konzept der Gouvernamentalität, mit dem er seine Analytik der Macht mit dem Begriff der *Regierung* (bzw. auch *Führung*) erweitert, relevant werden. Gouvernamentalität, abgeleitet aus dem französischen „gouvernemental“, meint „die Regierung betreffend“ und kann am ehesten als „Regierungs-Art“ übersetzt werden (Lemke, 2001).

Ausgehend von dieser Machtkonzeption der Gegenwart, die sich mit dem Begriff der neoliberalen Gouvernamentalität deckt, werde ich in den folgenden Abschnitten die spezifischen Pfeiler dieser Regierungskunst, die eine Selbstführung qua Meditationsapps evoziert, vorstellen. Das Dispositiv der Meditationsapps, so die These, stützt sich insbesondere auf Prozesse der *Ökonomisierung*, *Psychologisierung* und *Digitalisierung*. Die *Ökonomisierung* vereint Foucaults Überlegungen sowie deren Weiterführung durch Bröckling zum Humankapital und der Figur des unternehmerischen Selbst; die *Psychologisierung* umfasst die Macht-Wissens-Komplexe der Psy- und Neuro-Disziplinen; die *Digitalisierung* beschäftigt sich mit den Machtwirkungen der techno-medialen Dimension der Apps und der Beziehung zwischen Mensch und Technik, die mit der Akteur-Netzwerk-Theorie abgebildet werden.

### **3.1. Gouvernamentalität als Konzept**

Ausgangspunkt von Foucaults Vorlesungen zur „La ‚gouvernementalité‘“ am Collège de France im Studienjahr 1977-1978 ist eine Reihe von Schriften, die ab der Mitte des 16. Jahrhunderts bis Ende des 18. Jahrhunderts entstanden sind und sich mit der „Kunst des Regierens“ befassen. Die Regierungskunst beschäftigt sich mit den zentralen Fragen: „Wie sich regieren, wie regiert werden, wie die anderen regieren; durch wen regiert zu werden, muss man hinnehmen; was muss man tun, um der bestmögliche Regent zu sein“ (Foucault, 2000, S. 44). Diese Art der Problematisierung der Regierung ist dabei insofern als historischer Bruch zu verstehen, als sie nicht mehr wie zuvor vom Verhältnis zwischen Fürst und Fürstentum her gedacht wird, sondern durch Mannigfaltigkeit und Immanenz gezeichnet ist. Sie umfasst die Regierung der Kinder, der Familie, der Seelen, der Kranken, wie die Verwaltung eines Hauses oder religiösen Ordens (ebd.).

Der Begriff der Regierung verweist also auf „unterschiedliche Handlungsformen und Praxisfelder, die in vielfältiger Weise auf Lenkung, Kontrolle, Leitung von Individuen und Kollektiven zielen und gleichermaßen Formen der Selbstführung wie Techniken der Fremdführung umfassen“ (Lemke, Krasmann, & Bröckling, 2000, S. 10); er beschreibt daher keine Technik, derer sich der Staat bedient, sondern umgekehrt wird der Staat selbst als Regierungstechnik verstanden. „Staat“ meint unter dieser

Perspektive ein „dynamisches Ensemble von Beziehungen und Synthesen, das zugleich die institutionelle Struktur des Staates und das Wissen vom Staat hervorbringt“ (Kammler, Parr & Schneider, 2014, S. 262). Die analytische Perspektive richtet sich also auf jene Regierungstaktiken, die es gestatten, „zu jedem Zeitpunkt zu bestimmen, was in die Zuständigkeit des Staates gehört, was öffentlich ist und was privat ist, was staatlich ist und was nicht staatlich ist“ (Foucault, 2000, S. 66).

Im Rahmen seiner Genealogie des modernen (westlichen) Staats geht Foucault davon aus, dass sich dieser aus einer komplexen Verbindung von politischen und pastoralen Machttechniken zusammensetzt, einer „individualisierenden Taktik“, die sich in einer Reihe von Mächten wie der Familie, der Erziehung, der Medizin, der Psychiatrie, der Arbeitgeber wiederfindet (Foucault, 1987).

Mit der Pastoralmacht wird ein eigentümlicher Machttypus beschrieben, der aus christlichen Führungstechniken besteht, die nach dem Vorbild der Beziehung zwischen Hirte und Herde konzipiert sind. Sie zeichnet sich durch folgende Charakteristiken aus: ihr Endziel ist die Sicherstellung des Wohls der Individuen im Jenseits (Seelenheil) und im Zuge dessen die Sorge um jedes einzelne Individuum während des gesamten Lebens (Individualisierung). Diese baut wiederum auf einer Produktion von Wahrheit auf, dem Wissen um die Seelen der Individuen, um ihre innersten Geheimnisse (Wahrheit des Individuums) und schließlich muss sich der Hirte bereitstellen, Opfer für das Heil der Herde zu erbringen (Selbstlosigkeit) (Foucault, 1987). Die Kenntnis der „Wahrheit des Individuums“ geht mit der Entwicklung einer Reihe von bestimmten Analysemethoden und Reflexions- und Führungstechniken einher, die dem christlichen Pastorat eigen sind und sich von antiken römischen oder griechischen Führungstechniken unterscheiden (Lemke, Krasmann, & Bröckling, 2000). Sie impliziert eine Kenntnis vom Gewissen und die Fähigkeit, es zu steuern, und wird mit der Beichte institutionalisiert (Foucault, 1987). Neben dem Gehorsam gegenüber Gesetzen kommt die Autorität des Hirtens, der überwacht und sorgt, hinzu.

Im Zuge einer Reihe von Prozessen im 16. und 17. Jahrhundert (Auflösung feudalistischer Strukturen, Aufbau großer Territorial- und Kolonialreiche, Reformation und Gegenreformation) kommt es zu einer Verallgemeinerung der Pastoralmacht über ihren Entstehungskontext hinaus und zur Ausbildung von Subjektivierungsformen – so die Annahme Foucaults –, auf denen der moderne Staat und die kapitalistische Gesellschaft aufbauen (Lemke, Krasmann, & Bröckling, 2000). Die Individuen werden in diese Macht integriert – unter der Bedingung, dass die „Individualität in eine neue Form gebracht und einer Reihe spezifischer Modelle unterworfen werde. In gewisser Hinsicht kann man den modernen Staat als eine Individualisierungs-Matrix oder eine neue Form der Pastoralmacht ansehen“ (Foucault, 1987, S. 249). Verlangt wird nach einer neuen politischen Rationalität, einer „politischen Vernunft“ oder „Staatsräson“, die sich zwar gleichermaßen von theologisch-kosmologischen Prinzipien wie auch von der Person des Fürsten löst und stattdessen eine autonome Rationalität darstellt, aber pastoralen

Züge – in Form vom Staat als guten Hirten über das physische Überleben der Einzelnen – beibehält (vgl. ebd.).

Die Regierung wird als Gegenstand selbst, mitsamt ihrer Ziele und Voraussetzungen, reflektiert. Diese neue Rationalität, die die Stabilisierung des Ordnungszustandes, den staatlichen Fortbestand anstrebt, erfordert eine neue Art der Regierungskunst, neue Wissensformen und neue Technologien. Anstelle der Regierung von Seelen tritt die Regierung von Menschen – so kommt es zu einer Verschiebung innerhalb ihrer Funktionsweise, die jetzt zum einen in dem Ziel besteht, das Heil im Diesseits anstelle des Jenseits zu sichern; „Und in diesem Kontext nimmt das Wort Heil mehrere Bedeutungen an: es meint Gesundheit, Wohlergehen (das heißt ausreichende Mittel, Lebensstandard), Sicherheit, Schutz gegen Unfälle“ (Foucault, 1987, S. 249). Zum Anderen wird diese Machtform zunehmend vom Staatsapparat oder zumindest öffentlichen Institutionen, Privatunternehmungen, Fürsorgevereinen, aber auch Institutionen wie der Familie oder komplexen Strukturen, wie der Medizin, ausgeübt.

Die Technologie dieser politischen Rationalität ist die der *Sicherheitsdispositive*, die sich im Gegensatz zum Disziplinarsystem nicht mehr an zuvor definierten Normen und Sollwerten der Realität ausrichten, sondern die Realität selbst als Norm nimmt. Ihre Zielscheibe ist die Bevölkerung selbst und ihr „Lebendes“ – damit sind alle Prozesse gemeint, die sich mit Tod (bzw. dem Hinausschieben dessen) und Leben des Körpers befassen. Diese Machttechnologie bezeichnet Foucault als *Biopolitik*, die „sich um den Gattungskörper zentriert, der von der Mechanik des Lebenden durchkreuzt wird und den biologischen Prozessen zugrunde liegt“ (Foucault, 1983, S. 135). Die Biopolitik zielt auf die Verwaltung des Körpers und dessen Recht auf Leben. Krankheiten werden (nicht wie die Epidemie mit dem Tod gleichgesetzt, sondern) unter einem ökonomischen Gesichtspunkt betrachtet – als Entzug von Kräften, Energieverlust, und Entstehung von Kosten, die wiederum durch einen Mangel an Arbeitskraft wie auch durch die Pflege entstehen (Foucault, 2010). Die damit auftretende statistische Beurteilung von Häufigkeiten als Krankheits-, Geburten-, Unfall-, und Todesraten einer Bevölkerung entfaltet den spezifischen Charakter der Bevölkerung. Sie zeigt „dass die Bevölkerung eigenständige Effekte mit sich bringt, die aus ihrer Zusammenstellung herrühren, und dass diese Phänomene nicht auf diejenigen der Familie zurückzuführen sind“ (Foucault, 2000, S. 60). Die Sicherheitsdispositive orientieren sich an Durchschnitt oder der mittleren Häufigkeit, sie ziehen keine absoluten Grenzen zwischen Verbot und Erlaubten. Maßnahmen werden dort eingeleitet, wo signifikante Abweichungen vom Mittelwert auftreten.

Mit dieser Problematisierung der Bevölkerung kommt es zu einer weiteren Verschiebung: der Neuausrichtung der Ökonomie. Wenn sich die Ökonomie ehemals mit der Lenkung der Familie

beschäftigt hat<sup>18</sup>, tritt sie jetzt auf der Ebene des Staates als Ganzem auf. Nach diesem Vorbild, nach der Art der Aufmerksamkeit, Gewissenshaftigkeit und Beziehung eines Familienvaters zu seiner Familie, die die Verwaltung der Güter und Reichtümer miteinschließt, soll die Regierung des Staates vollzogen werden. Im Zuge dieser Verschiebung macht Foucault einen wesentlichen Unterschied der Bedeutung des Ausdrucks Ökonomie aus, der im 16. Jahrhundert noch eine Regierungsform bezeichnet hat und im 18. Jahrhundert zur Bezeichnung eines eigenständigen Realitätsniveaus und Interventionsfeldes mit spezifischen Gesetzmäßigkeiten geworden ist (ebd.). Es kommt also zur Ausbildung einer eigenständigen Wissenschaft – der *politischen Ökonomie*.

Zusammenfassend kann der Begriff der Gouvernamentalität mit den Worten Foucaults verstanden werden als

„[...] die Gesamtheit, gebildet aus den Institutionen, den Verfahren, Analysen und Reflexionen, den Berechnungen und Taktiken, die es gestatten, diese recht spezifische und doch komplexe Form der Macht auszuüben, die als Hauptzielscheibe die Bevölkerung, als Hauptwissensform die politische Ökonomie, und als wesentliches technisches Instrument die Sicherheitsdispositive hat. Zweitens [...] die Tendenz oder Kraftlinie, die im gesamten Abendland unablässig und seit sehr langer Zeit zur Vorrangstellung dieses Machttypus, den man als Regierung bezeichnen kann, gegenüber allen anderen – Souveränität, Disziplin – geführt und die Entwicklung einer ganzen Reihe spezifischer Regierungsapparate einerseits und einer ganzen Reihe von Wissensformen andererseits zur Folge gehabt hat. Schließlich [...] das Ergebnis des Vorgangs [...], durch den der Gerechtigkeitsstaat des Mittelalters, der im 15. und 16. Jahrhundert zum Verwaltungsstaat geworden ist, sich Schritt für Schritt governementalisiert hat.“ (Foucault, 2000, S. 64f.)

### **3.2. Gouvernamentalität der Gegenwart**

An dieser Stelle möchte ich die Prozesse, Ereignisse und Entscheidungen nachzeichnen, die nach Foucault mit dem Aufkommen der gegenwärtigen, neoliberalen Gouvernamentalität im Zusammenhang stehen. Diese Regierungsart analysiert er am deutschen *Ordoliberalismus* und am US-amerikanischen Liberalismus der *Chicagoer Schule*, beschränkt sich jedoch hauptsächlich auf ersteren, da ihm dieser in Hinblick auf eine aufkommende neoliberale Gouvernamentalität wichtiger erscheint (Foucault, 2010).

Was also Deutschland betrifft, so sei die Ausgangslage vor allem durch die Nachkriegszeit und die damit verbundene Forderung nach Wiederaufbau, nach einer Umstellung von einer Kriegswirtschaft auf eine

---

<sup>18</sup> „Das Wort ‚Ökonomie‘ bezeichnet ursprünglich die ‚weise Regierung des Hauses zum gemeinschaftlichen Wohl der ganzen Familie“ (Foucault, 2000, S. 49).

Friedenswirtschaft, die Forderung nach Planung der Wirtschaft als Hauptinstrument des Wiederaufbaus (aufgrund innerer Notwendigkeiten und der Existenz des Marshallplans) sowie die gesellschaftliche Forderung nach demokratischen Zielen, die ein Wiederaufkommen von Faschismus und Nazismus verhindern, gekennzeichnet (Foucault, 2010). Im Rahmen einer sich neu etablierenden Regierungskunst habe man sich zuallererst mit dem Problem der Legitimation des Staates in einem nichtstaatlichen Raum auseinandersetzen müssen. Foucault nach wurde das Problem gelöst, indem die Ordoliberalen die Idee formulierten, „dass man die Legitimität des Staates auf die garantierte Ausübung einer wirtschaftlichen Freiheit gründen kann“ (ebd., S. 159). Demzufolge ist es die Wirtschaft bzw. der Markt, der den Staat legitimiert. Foucault zufolge erzeugt die Institution der Wirtschaft etwas

„Wirklicheres, Konkreteres, etwas noch Unmittelbareres als eine Legitimation von Rechts wegen. Sie erzeugt einen permanenten Konsens [...] all derer, die als Handelnde innerhalb der Wirtschaftsprozesse auftreten können. Handelnde, die Investoren, Arbeiter, Arbeitgeber und Gewerkschaften sind. Alle diese Wirtschaftspartner erzeugen, insofern sie dieses wirtschaftliche Spiel der Freiheit akzeptieren, einen Konsens, der ein politischer Konsens ist.“ (ebd., S. 160)

So ist es nach Foucault jener politische Konsens (der in der Garantie der wirtschaftlichen Freiheit liegt), der die Begründung des Staates mit sich bringt. Im Unterschied zur klassischen liberalen Regierungskunst, in der der bereits etablierte Staat den Auftrag hat, die Freiheit des Marktes zu sichern und eher im Laissez-faire-Stil agiert, kommt es in der ordoliberalen Regierungskunst zu einem fundamentalen Wandel der Qualität der Regierungspraxis, der darin besteht, den Markt und das Spiel seiner Kräfte – den Wettbewerb – durch permanente Intervention erst herzustellen (Rau, 2010). Anders formuliert brechen die Ordoliberalen mit der naturalistischen Auffassung des Marktes, wonach sich dieser nach den Prinzipien des Wettbewerbs quasi vorstaatlich selbst reguliert, und suchen das Ziel einer guten Regierung in der Herstellung der Rahmenbedingungen für die Existenz eines wettbewerbsorientierten Marktes. Interveniert wird auf dem Feld der Gesellschaft, nicht auf dem Feld des Ökonomischen – um damit „für jedes Individuum die Bedingungen für die Möglichkeit herzustellen, als Marktteilnehmer auftreten zu können“ (Rau, 2010, S. 126). Beispiele hierfür sind Arbeitslosengeld, Gesundheitsversorgung, sozialer Wohnbau, Sozialhilfe, etc.

Im Neoliberalismus wird die Sozialpolitik, die als unvereinbar mit dem Prinzip des Marktes gilt, zugunsten einer individualisierenden Regierungskunst aufgegeben. Das Modell der Sicherheitspolitik geht von „einer sozialen Versicherung zu einer Privatisierung und Individualisierung gesellschaftlicher Risiken“ (Lemke, 2000, S. 37) über. Individuen einer Gesellschaft sollen sich selbstständig um ihr Wohlergehen kümmern – die Folge ist eine „Ökonomisierung des Sozialen“, d.h. „der Neoliberalismus ersetzt begrenzendes und äußerliches durch ein regulatorisches und inneres Prinzip: Es ist die Form des

Marktes, die als Organisationsprinzip des Staates und der Gesellschaft dient“ (Lemke, Krasmann & Bröckling, 2000, S. 15). Die verschiedenen Ebenen der Gesellschaft durchdringend spiegelt sich dieses Organisationsprinzip auch in der Beziehung des Einzelnen zu sich selbst wieder, die sich an wirtschaftlichen Effizienzkriterien orientieren soll. Der neoliberale Griff gestaltet sich derart, dass das Individuum diese Marktlogik internalisiert, d.h. diese in seinen alltäglichen Praktiken der Lebenswelt stetig aktualisiert.

Diese Ökonomisierung des Sozialen geht mit einer Regierung der Freiheit (im Sinne von Handlungsoptionen) einher. Die Freiheit stellt somit nicht die Grenze des Regierungshandelns dar, sondern wird wesentliches Element der liberalen (und neoliberalen) Regierungskunst: „Der Liberalismus organisiert vielmehr die Bedingungen, unter denen die Individuen frei sein können, er „fabriziert“ oder „produziert“ die Freiheit“ (Lemke Krasmann & Bröckling, 2000, S. 14). „Der Neoliberalismus sucht das rationale Prinzip für die Regulierung und Begrenzung des Regierungshandelns nicht mehr in der natürlichen Freiheit, die es zu respektieren gilt, sondern findet es in einer künstlich arrangierten Freiheit, in dem unternehmerischen und konkurrierenden Verhalten der ökonomisch-rationalen Individuen“ (Lemke, 2001, S. 113). Das bedeutet weiter ausformuliert, dass auch die individuelle Möglichkeit zur *Selbstverwirklichung* Teil der Regierungstechnologie ist, mit der sich politische Ziele auf eine ökonomischere Weise realisieren lassen (Lemke, Krasmann, & Bröckling, 2000). Neoliberale Individualisierungsstrategien zielen jedoch nicht nur auf einzelne Menschen, sondern vor allem auf die Individualisierung von Akteuren – oder „kollektiven Subjekten“ – wie Unternehmen, Behörden oder Vereine (Lemke, Krasmann & Bröckling, 2000). Ziel ist es, eine Unternehmensgesellschaft zu etablieren, „die zwischen dem Gesellschaftlichen und Ökonomischen vermittelt und beide Sphären in einer gemeinsamen Figur – einer Subjektform – artikuliert“ (Rau, 2010, S. 131).

Diese Art der modernen Machtausübung, die Foucault mit dem Konzept der Gouvernamentalität erschließt, bezeichnet er auch als das „Führen der Führungen“ (Foucault, 1987). Hier verweist er auf den Doppelaspekt des Begriffs ‚Führung‘: ‚Führung‘ ist zugleich die Tätigkeit des ‚Anführens‘ anderer (vermöge mehr oder weniger strikter Zwangsmechanismen) und die Weise des Sich-Verhaltens in einem mehr oder weniger offenen Feld von Möglichkeiten“ (Foucault, 1987, S. 255). Wenn in diesem Zusammenhang von einer „Scharnierfunktion“ gesprochen wird, bezieht sich das auf die Verschränkung von Macht und Subjektivität (die ein Zusammenwirken von Fremd- und Selbstführung ermöglicht) einerseits und von Machttechniken und Wissensformen andererseits (Kammler, Parr & Schneider, 2014). Die Machtausübung besteht nicht in der Unterdrückung der Subjektivität, sondern bezieht sich auf ihre „(Selbst-)Produktion“, oder genauer: auf die Erfindung und Förderung von Selbsttechnologien, die an Regierungsziele gekoppelt werden können“ (Lemke, Krasmann, & Bröckling, 2000, S. 29).

Diese Verknüpfung von Selbst- und Herrschaftstechnologien stellt ein wesentliches Kennzeichen moderner Gouvernamentalität dar. Unter Herrschaftstechnologien versteht Foucault „Technologien der Macht, die das Verhalten von Individuen prägen und sie bestimmten Zwecken oder einer Herrschaft unterwerfen, die das Subjekt zum Objekt machen“ (Foucault, 2007, S. 289). Selbsttechnologien definieren sich über

„Technologien des Selbst, die es dem Einzelnen ermöglichen, aus eigener Kraft oder mit Hilfe anderer eine Reihe von Operationen an seinem Körper, seiner Seele, seinem Denken, seinem Verhalten und seiner Existenzweise vorzunehmen, mit dem Ziel, sich so zu verändern, dass er einen gewissen Zustand des Glücks, der Reinheit, der Weisheit der Vollkommenheit oder der Unsterblichkeit erlangt.“ (ebd., S. 289)

Ihre Wirkung entfalten Programme des (Sich-selbst-)Regierens insofern, als sie „eine Ordnung der Realität voraus[setzen], die sie beschreiben und problematisieren, die zugleich aber mit dem regulativen Zugriff erst konstituiert wird und durch ihn weiter stabilisiert und optimiert werden soll“ (Bröckling & Krasmann, 2010, S. 25). Die Anleitung der Subjekte geht mit deren Konstitution einher; Subjekte werden durch Regierungstechnologien überhaupt erst hervorgebracht, „Machtausübung [...] subjektiviert, indem sie bestimmte Selbstbilder anruft und legitimiert und zugleich andere ausschließt“ (ebd., S. 29).

### **3.3. Das unternehmerische Selbst**

Wie schon erwähnt ist es Foucault nach der Typ des *Unternehmens*, den eine neoliberale Regierungskunst zum Vorbild für sämtliche Prozesse innerhalb des sozialen Körpers macht. Weiters kommt es bei der Herstellung einer solchen Unternehmensgesellschaft zu der Art Machtausübung, die sich über die Führung der Führung vollzieht. Einzelne sollen demnach ihre Lebensführung

„in den Rahmen einer Vielheit verschiedener verschachtelter und miteinander verschränkter Unternehmen einfügen können, von Unternehmen, die für das Individuum gewissermaßen in Reichweite sind und die in ihrer Größe hinreichend beschränkt sind, damit die Handlungen des Individuums, seine Entscheidungen, seine Wahlmöglichkeiten bedeutsame und wahrnehmbare Wirkungen haben können, die auch hinreichend zahlreich sein können, damit das Individuum nicht von einer Entscheidung allein abhängt.“ (Foucault, 2010, S. 206)

Eine solche Politik verlangt eine Vervielfachung der Unternehmensform innerhalb verschiedener Ebenen der Gesellschaft auf der einen Seite und auf der anderen Seite nach ökonomischen Analysen der Arbeit, nach Untersuchungen der Art und Weise, wie Individuen ihre knappen Ressourcen auf ihre Alternativen aufteilen. Schließlich soll das Individuum lernen, sich als aktiver Unternehmer seiner selbst zu führen.

Diese Konstruktion des *aktiven Wirtschaftssubjekts* ist Foucault nach das Neuartige des Diskurses, der zuvor ArbeiterInnen (und deren Arbeitskraft) als Objekte aufgefasst hat. Anstatt den Lohn als Preis für den Verkauf der Arbeitskraft zu werten, wird er aus ArbeiterInnen-Perspektive als Einkommen anerkannt. Dieser Perspektivenwechsel gleicht der Verschiebung der Anrufungsfigur des *Homo oeconomicus* – vom Mensch des Tauschs und Konsums hin zum *unternehmerischen Selbst* (vgl. Foucault, 2010).

Die Neoliberalen verstehen den konsumierenden Menschen (nicht wie zuvor als passiven Verbraucher, sondern) als aktiven Produzenten, der seine eigene Befriedigung produziert, und betrachten demnach den Konsum als Unternehmensaktivität. Erfolgreiches Unternehmertum ist beispielsweise ein Akt, nach dem die knappen Ressourcen (z.B. Zeit) so eingesetzt werden, dass sie ein Höchstmaß an Befriedigung versprechen (z.B. mittels Online-Shopping). Der Unternehmer seiner selbst ist „für sich selbst sein eigenes Kapital, seine eigener Produzent, seine eigene Einkommensquelle“ (Foucault, 2010, S. 193). Das Kapital, bzw. *Humankapital* ist für das unternehmerische Selbst also so definiert, als dessen Einkommen der Lohn ist und in weiterer Folge als „die Gesamtheit aller physischen, psychologischen usw. Faktoren, die jemanden in die Lage versetzen, einen bestimmten Lohn zu verdienen“ (ebd., S.191). Hier macht Foucault auf das Wesentliche dieser Definition aufmerksam: Das Kapital ist untrennbar von der Person, die es besitzt. „Die Arbeitsfähigkeit, die Kompetenz, die Fähigkeit, etwas zu tun, all das kann nicht von dem getrennt werden, der kompetent ist und etwas tun kann“ (ebd., S.191). Weiter ausformuliert bedeutet das, „dass Wissen und Fertigkeiten, der Gesundheitszustand, aber auch äußeres Erscheinungsbild, Sozialprestige, Arbeitsethos und persönliche Gewohnheiten als knappe Ressourcen anzusehen [...], die aufzubauen, zu erhalten und zu steigern Investitionen erfordert“ (Bröckling, 2007, S. 90).

In diesem Zusammenhang sei nochmal auf den „gouvernementalen Zugriff“ verwiesen, auf den Ulrich Bröckling in seiner Monographie „Das unternehmerische Selbst“ aufmerksam macht: „Wenn der Einzelne stets seinen Nutzen zu maximieren sucht, kann man seine Handlungen steuern, indem man deren Kosten senkt oder steigert und so das Kalkül verändert“ (Bröckling, 2007, S. 90). Die praktische Disziplinierung wird dabei darin gesehen, dass jegliches Verhalten in Kosten-Nutzen-Kalkülen beschrieben wird, was Menschen gewissermaßen zu Wahlentscheidungen in ihren Handlungen zwingt (ebd.). Diese ökonomische Lebensführung kann auf jegliche Lebensbereiche angewendet werden; Familienplanung, PartnerInnensuche, Freizeitgestaltung – selbst ohne den Besitz materieller Güter soll z.B. die Lebenszeit nutzenmaximierend eingesetzt werden – etwa zur Gesundheitserhaltung (ebd.). Hier wird sogleich die Kehrseite dieser zugeschriebenen Souveränität über das eigene Leben klar: „Wer krank wird, hat sich nicht genug um seine Gesundheit gesorgt. [...] Es herrscht das Universalprinzip ‚Selbst schuld!‘“ (ebd., S. 93).

Um sich selbst als Unternehmer, als Unternehmerin wahrzunehmen, bedarf es nach Bröckling einen Prozess kontinuierlicher (Selbst-)Modifikation. Das unternehmerische Selbst ist „nicht vorfindbar, sondern hervorzubringend“, d.h. „man kann es nur werden, weil man immer schon als solches angesprochen ist“ (ebd., S. 47). Dass dieses Leitbild auf den verschiedenen Ebenen seit den frühen 70er Jahren so bereitwillig aufgenommen wurde, erklärt Bröckling mit dem herrschenden kollektiven Begehren nach Selbstverwirklichung, Autonomie und nichtentfremdeter Arbeit. Dieses sei gespeist worden durch Reaktionen auf Massenarbeitslosigkeit, Kritik an der sozialen Disziplinierung und Normalisierung des Wohlfahrtsstaats, sowie Emanzipationsversuchen aus der Fabrikordnung. Nach Selbstverwirklichung strebend lernt das unternehmerische Subjekt „das Selbst mit einer Reihe von Werkzeugen für die Bewältigung seiner Angelegenheiten auszustatten, so daß es Kontrolle über seine Unternehmungen gewinnen, seine Ziele zu definieren und die Erreichung seiner Bedürfnisse durch seine eigenen Kräfte planen kann“ (Rose, 2000, S. 16f).

Diese Verschaltung von Selbstverwirklichung bzw. Persönlichkeitsentwicklung und Unternehmertum dechiffriert Bröckling als diskursives Erbe der Managementliteratur der 80er Jahre (Bröckling, 2007). In Form von praktischen Anleitungen und Subjektivierungsangeboten – gestützt durch Anekdoten völkerpsychologischer Mythen – richten sie sich an Großunternehmen und MitarbeiterInnen in leitenden Positionen, die jedoch auf Strategien abzielen, wie ArbeitnehmerInnen zu „SubunternehmerInnen“ bzw. „Intrapreneurs“ zugerichtet werden. Kurze Zeit später sind es dieselben Narrative, die in der Ratgeberliteratur aufscheinen und das „unternehmerische Leben“ für die Allgemeinheit zugänglich machen. Diese Ausweitung der Zielgruppe findet sich auf inhaltlicher Ebene als Ausweitung der unternehmerischen Fähigkeiten auf die gesamte Person bzw. ihr gesamtes Leben wieder. Lesende sollen sich als „Produkt“ oder als „Ware“ begreifen, das bzw. die es nach gründlicher Evaluation und Marktforschung wettbewerbsfähig zu machen gilt. Dabei sollen Psychotechniken wie NLP (Neurolinguistisches Programmieren) gleichermaßen zu Erfolg verhelfen, wie Techniken effizienter Zeitplanung, Stressbewältigung, oder Arbeitsorganisation (ebd.). Das Selbst als Unternehmen zu führen – eine Parallelisierung, die sich im Begriff der *Ich-AG* zuspitzt – verlangt darüber hinaus nicht nur Kenntnis der inneren Fähig- und Fertigkeiten, Wünsche, Stärken und Schwächen sondern auch die Kenntnis des Marktumfelds, das durch andere unternehmerische Selbst durchzogen ist. Mechanismen der Konkurrenz treiben einen kontinuierlichen Zwang zur Selbst-Verbesserung und Unverwechselbarkeit an. Ein Alleinstellungsmerkmal ist nötig, um sich auf dem Markt zu positionieren, daher sind die Selbstmanagementprogramme „auf die Norm der Individualität geeicht“ (Bröckling, 2007, S. 68). Dabei reicht es aber nicht aus, die Unangepasstheit vorzuweisen – sie muss als authentischer Ausdruck der Persönlichkeit wahr gemacht werden (ebd.). Zusammenfassend ist das Idealbild des unternehmerischen Selbst ein eigenverantwortliches, unverwechselbares, nach Optimierung strebendes,

authentisches, kreatives, selbst-organisiertes, teamfähiges und risikobereites Selbst, das an die Unbegrenztheit der eigenen Fähigkeiten glaubt. Es weiß die Dynamik des Marktes – mitsamt seiner Brüche und Unübersichtlichkeit – zu seinem eigenen Vorteil zu machen und funktioniert nach Prinzipien der freiwilligen Selbstüberwachung, denn „Regieren heißt, den Wettbewerb, sich selbst regieren heißt, die eigene Wettbewerbsfähigkeit fördern“ (Bröckling, 2007, S. 107).

Dass diese Art der Lebensführung auf Seite der Individuen wie auch der der Regierungskunst spezifische Wissensformen hervorbringt und gleichermaßen voraussetzt, ist offensichtlich. Die neoliberale Gouvernamentalität stützt sich auf wissenschaftliche Expertise, professionelle Beratung und systematisches Informationsmanagement, während Individuen in ihrer Erziehung, in Bildungseinrichtungen und durch (Selbst)-Managementprogramme, Kreativitäts-, Kommunikations-, und andere Soziale Kompetenz-Trainings, Ratgeber, Apps oder Online-Kurse in unternehmerischen Handeln ausgebildet werden. All diese Technologien wirken als Knotenpunkte der Selbst- und Fremdführung, als Instrumente, die die Wirklichkeit zugunsten eines nutzenmaximierenden Prinzips verändern. Ihre Machtwirkung besteht, wie schon gesagt, darin, dass sie das Feld des Sagbaren und potentiellen Handelns strukturieren. Sie erzeugen eine Wirklichkeit, die tief mit der eigenen Selbst- und Weltauffassung verwoben ist, denn „schon die Vorstellung, das Selbst sei ein innerer Raum, den es zu erkunden, auszugestalten und zu pflegen gelte, ist keineswegs selbstverständlich, sondern ein Effekt spezifischer Regime der Selbst- und Fremdführung“ (Bröckling, 2007, S. 33f). Um diesem Selbst gewissen Prinzipien unterstellen zu können, braucht es ExpertInnen bzw. „Subjektivierungsregisseure“ (ebd., S. 41), die den Programmen Autorität verleihen, Aufgaben definieren, Lösungen anbieten, motivieren und sanktionieren, sowie Feedback geben und Ergebnisse evaluieren. In der Regel sind das LehrerInnen, ÄrztInnen, PsychologInnen und immer mehr auch BeraterInnen, Coaches, TrainerInnen, sowie nicht-menschliche AkteurInnen (siehe dazu Abschnitt 3.5.1).

Hierbei sind es insbesondere die Humanwissenschaften bzw. die „Psy-Disziplinen“ (Rose, 1998), sowie Prozesse der „Psychopolitik“ (Rau, 2010), die den Subjektivierungsformen Gestalt geben, indem sie sie mit Technologien und Wissen speisen. Alexandra Rau (2010) verbindet in ihrer Schrift zur „Psychopolitik“ die beiden von Foucault entwickelten Figuren des *Homo psychologicus* und des *Homo oeconomicus als unternehmerisches Selbst* (die bei Foucault weder aufeinander bezogen, noch deren Verhältnis zueinander geklärt worden sind). In ihrer Lesart Foucaults ist das unternehmerische Management des Selbst maßgeblich durch das diskursive Hervorkommen der „Psyche“ geprägt. Foucault nach spielt die Psychologie und insbesondere die Psychoanalyse eine zentrale Rolle dabei, einen „zeitgenössischen Selbstkult“ (Rau, 2016, S. 648) zu etablieren. Dieser besteht darin, dass „das Subjekt sich selbst durch Sprache veräußerlicht, dabei aber darauf verzichtet, von sich selbst abzulassen“ (Rau, 2010, S. 174). Die psychologische Subjektivität nimmt die Form des *Homo psychologicus* an, der nach der

Entdeckung der Wahrheit seiner selbst strebt (die in seiner Psyche zu finden ist), „um einen Zustand der Identität zu erzielen und seiner Existenz wie seinem Tun die Form der Authentizität zu verleihen“ (ebd., S. 175). Dieses Selbstverhältnis taucht beim Unternehmer seiner selbst unter Begriffen wie „Gefühlsarbeit“, „emotionales Management“ und „affektive Arbeit“ auf (ebd.).

Mit „Psychopolitik“ bezeichnet Rau also „jene von mehreren möglichen aktuellen Regierungsweisen [...], die im Rahmen einer zeitgenössischen ‚Sorge um sich selbst‘ in der Psyche eine Nahtstelle zwischen Selbstführungs- und Herrschaftstechniken“ findet (ebd., S. 181). Diese Machtform der neoliberalen Gouvernamentalität, die das Individuum „durch den Modus der Psyche“ (Rau, 2016, S. 648) regiert, geht mit der Entstehung der „Psy-Disziplinen“ einher. Innerhalb dieser Psychopolitik wird auch erst die – zunächst paradox anmutende – diskursive Verschränkung von Achtsamkeit und Unternehmertum möglich, die gleichermaßen darin besteht, dass Achtsamkeitspraktiken zum Repertoire des unternehmerischen Selbst gezählt werden können, wie darin, dass unternehmerisches Denken Achtsamkeitsprogramme durchzieht (wie es die Implementierung von Self-Tracking-Mechanismen in Achtsamkeitsapps nahe legt). Um mich dieser Verschränkung anzunähern, möchte ich also im nächsten Abschnitt auf die Machtform, die sich um die Regierung der Psyche zentriert, eingehen.

### **3.4. Regierung der Psyche**

#### **3.4.1. „PSY-“**

Nikolas Rose (1998) prägte den Begriff *Psy-Disziplinen*, mit dem er die verschiedenartigen Psychowissenschaften und -disziplinen – wie Psychologie, Psychiatrie, Psychotherapie und Psychoanalyse – zusammenfasst, die seit der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts aufgetaucht sind. Rose zufolge sind es diese Disziplinen, die eine Vielzahl an neuartigen Wegen hervorgebracht haben, mittels derer Menschen sich selbst, ihre Handlungen und ihre Leben verstehen, erfahren und evaluieren. Diese Art und Weise des Selbstbezugs, die vor allem in der gegenwärtigen wesentlichen Gesellschaft gepflegt wird, nennt er „Regime des Selbst“. Es wird entlang der Begriffe „Autonomie“, „Identität“, „Individualität“, „Freiheit“, „Wahl“ und „Erfüllung“ aufgespannt und strukturiert die Leidenschaften, Verlangen, Lebensstile wie auch politische Belange einer Gesellschaft. Neben den Rechten und Privilegien ist es insbesondere die innewohnende Kehrseite eines solchen Regimes des Selbst, die Rose als Antrieb für seine Auseinandersetzung mit der Thematik nennt: „[...] it also divides, imposes burdens, and thrives upon the anxieties and disappointments generated by its own promises“ (Rose, 1998, S. 3).

Jegliche theoretische Auseinandersetzung mit dem Selbst – sei sie anthropologischen, historischen, philosophischen, feministischen oder psychoanalytischen Ursprungs – ist mit der Disziplin der Psychologie verkettet; nicht nur stellt sie das notwendige Vokabular und die Narrative für einen solchen

Wissen bereit, ihre Existenz ist selbst in die Macht-Wissen-Komplexe dieses Regimes des Selbst verwickelt (Rose, 1998). Rose versteht Psychologie dabei nicht als einen Körper abstrakter Theorien und Erklärungen, sondern als „intellektuelle Technologie“, d.h. „a way of making visible and intelligible certain features of persons, their conducts, and their relations with one another“ (Rose, 1998, S. 11). Die Art der „Expertise“, die dabei entsteht, reicht über das akademische Feld hinaus und agiert als wesentliche Akteurin im Netzwerk des Selbst-Regimes:

„By expertise is meant the capacity of psychology to provide a corps of trained and credentialed persons claiming special competence in the administration of persons and interpersonal relations, and a body of techniques and procedures claiming to make possible the rational and human management of human resources in industry, the military, and social life more generally.“ (ebd., S. 11)

Indem sie Techniken, Prozeduren für die menschlichen Belange, sowie menschliche AkteurInnen, die diese zu beherrschen vermögen, hervorbringt, erschafft und festigt die Expertise Machtkomplexe, die in akademisches Wissen, Sozialleben, Wirtschaft und Militär hineinwirken und diese in eine spezifische Verbindung zueinander setzen. Psy-ExpertInnen sind insofern in ihrer Rolle als machtvollen AkteurInnen nicht mit (beispielsweise) SoziologInnen, AnwältInnen, AnthropologInnen oder PolitikwissenschaftlerInnen zu vergleichen, als sie die inneren Vorgänge der menschlichen Führung explizit zu verstehen wissen, und dabei das Wissen, die Techniken und die Beurteilung zur Ausübung dieser zur Verfügung stellen. Man denke nur an das Verständnis und die Behandlung von Stress, an Konzepte von Normalität und Abnormalität, den Bereich Kindeserziehung und Bildung, Werbe-, Marketing- und Konsumtechnologien, sowie Management von Individuen in Fabriken oder Militär (Rose, 1998). Dieses Wuchern von psychologischen Wissen und Praktiken ist, so Rose, eng mit der Organisation und Reorganisation politischer Macht, mit der Geschichte der *Regierung* verknüpft (ebd.). Den Begriff der Regierung verortet Rose in Foucaults Konzeption der Gouvernamentalität, wie ich sie weiter oben beschrieben habe. Diese Perspektive eröffnet den Blick auf eine Regierungskunst, die sich nicht ausschließlich über Mechanismen der Kontrolle, Unterwerfung, Disziplin, Normalisierung oder Reformierung vollzieht, sondern Subjekte konstituiert, die sich aus eigenem Antrieb selbst führen. Diese Führung der Selbstführung entlang der regulativen Ideale des Neoliberalismus – die zu selbstverantwortlichen Streben nach Glück, Gesundheit, Intelligenz, Produktivität, Unternehmertum und Ermächtigung aufruft – wird gespeist durch Wissen, Techniken und ExpertInnen aus den Psy-Disziplinen. Sie gestalten auch die Art und Weise, wie wir Freiheit, Autonomie und Wahl verstehen, verarbeiten, verinnerlichen und uns zu ihnen in Beziehung setzen, maßgeblich mit. Sie stellen Normen und Prinzipien bereit, mittels derer wir die Erfahrung unserer Umwelt und unsere Selbsterfahrung strukturieren und organisieren, sodass wir uns als „freie“ Subjekte konstituieren. Rose zufolge sind es

besonders die Formen der Freiheit, die den Psy-Technologien entspringen, die die einzelnen Mitglieder einer (neo)liberalen Gesellschaft verinnerlicht haben und dadurch nicht länger frei sind, zu wählen, sondern stattdessen dazu verpflichtet sind, frei zu sein. Es ist diese Art der Regierungskunst, die Subjekte dazu verpflichtet, frei zu sein;

„[...] a regime of subjectification in which subjects are not merely ‚free to choose‘, but *obliged to be free*, to understand and enact their lives in terms of choice under conditions that systematically limit the capacities of so many to shape their own destiny. Human beings must interpret their past, and dream their future, as outcomes of personal choices made or choices still to make yet within a narrow range of possibilities whose restrictions are hard to discern because they form the horizon of what is thinkable.“ (ebd., S. 17, Hervorhebung im Original)

Diese Paradoxikalität von Freiheit und Kontrolle ist es, die sich die neoliberale Regierungskunst zu Nutzen macht, um Regierungsziele als persönliche Wahl und Ausdruck der Persönlichkeit auftreten zu lassen. Die drauf basierenden Entscheidungen und Handlungen, die individuell als Autonomie wahrgenommen werden, sind dabei von dem Wissen über ebendiese Autonomie, die Psy-Disziplinen hervorbringen, geprägt. Ihre Machtwirkung entfaltet sich aber auch in den konkreten Praktiken der ExpertInnen wie KrankenpflegerInnen, PädagogInnen, SozialarbeiterInnen – indem sie beispielsweise die individuellen Bestrebungen derer, über die sie Autorität verfügen, lenken und nähren.

Das Wissen und die Praktiken, die Psy-Disziplinen als wahr funktionieren lassen, weisen auf eine präzise Art der Selbstführung hin; quantifizierbare Achtsamkeit, wie sie in Meditations-Apps kursiert, markiert dabei ein wesentliches Feld innerhalb der Selbstführungsangebote. Die Technik verspricht dabei nicht nur eine Antwort auf genau dieses Streben nach Produktivität, Selbstermächtigung, Autonomie und Glück zu sein, sondern tut das auf eine Art und Weise, die dem Regime des Selbst entlang des Imperativs der Freiheit zuspielt. Dass eine Praxis der Achtsamkeit nicht selbstverständlich dergestalt auftreten muss, habe ich versucht im ersten Zyklus im Rahmen einer buddhistischen Methodologie aufzuzeigen. Dies betrifft insbesondere die darin artikulierten Überlegungen zur Zeitlichkeit, die Vergangenheit und Zukunft als *substanzlose geistige Repräsentationen* erklärt. Ist das Streben danach, die eigene Vergangenheit und Zukunft festzuhalten, zu gestalten oder zu regieren, erloschen, fällt auch das Spektrum, in dem eine Technik der Achtsamkeit als Selbstführung wirksam werden sollen, in sich zusammen. Denn die Art und Weise, wie wir Vergangenheit und Zukunft unserer eigenen Geschichte interpretieren (die auch von Psy-Wissen umrandet wird), wird in einem buddhistischen Kontext unwirksam und zugunsten des gegenwärtigen Moments aufgegeben. Weiter noch: die Selbstgestaltung per se, die mit einem permanenten Zustand des Strebens einhergeht, wird zu einem nicht weiter erstrebenswerten Ziel, da deren Aufrechterhaltung eine wesentliche Ursache von Leiden darstellt.

### 3.4.1. „NEURO-“

Heutzutage ist es offenbar das Präfix *neuro-*, mit dem die Reichweite der machtvoll aufgeladenen Technologien in allen menschlichen (bzw. psychischen) Belangen erweitert wird (Rose & Abi-Rached, 2013). Die vergleichsweise junge Tradition (Neurowissenschaft ist etwa ein halbes Jahrhundert alt) wird geleitet von der Vision, menschliches Verhalten, Erleben und Bewusstsein – dazu gehören beispielsweise Emotionen, Gefühle und Entscheidungen – auf neurobiologischer Basis erklären und mithilfe bildgebender Verfahren visuell darstellen zu können. Dieses Versprechen ist unter anderem ein Grund dafür, dass eine große Menge an privaten und öffentlichen Geldern (wie von den US-amerikanischen National Institutes for Health und europäischen Äquivalenten, Pharmaindustrie, sowie großen Biotech- und Medizintechnik-Unternehmen) in diesen Bereich investiert wird. Die genaue Anzahl ist aufgrund der Vielfältigkeit der Investitionsquellen schwer zu ermitteln, die Society for Neuroscience spricht von 37.1 Milliarden USD für das Jahr 2018<sup>19</sup>. Mithilfe neurowissenschaftlicher Erkenntnisse sollen ökonomische Kosten – die durch Gehirn- und Rückenmarkserkrankungen, wie Alzheimer und andere Formen von Demenz entstehen – durch den Ausbau der Präventivmedizin (neue und wirksamere Medikamente, Therapien und Diagnoseinstrumente) verringert werden.

Neuro-Wissen durchdringt auch mehr und mehr Bereiche jenseits von Psychologie und Medizin und tritt auf als Neurorecht (hinsichtlich der Frage des freien Willens oder ZeugInnenbefragung), Neuroökonomie (Fragen wie Entscheidungsfindung), Neuromarketing, Neuroästhetik, Neuroergonomik, Neurophilosophie und Neurotheologie (ebd.). Bemühungen, auch die Öffentlichkeit über die Forschungen zu informieren, können anhand von „Brain Awareness Weeks“ in Museumsausstellungen, Schulworkshops und Tag der offenen Tür Veranstaltungen in Gehirnlaboratorien abgelesen werden (ebd.). Die Reichweite der Technologien, Praktiken und Wissensformen, die mit dieser Wissenschaft gemeinsam wirksam werden, ist groß – Rose und Abi-Rached (2013) schreiben diese Popularität unter anderem dem offensichtlichen Zugang zu objektiven Wissen über Führung von Menschen zu, das mit dieser Disziplin entfaltet und zur Legitimation von neuen Formen der Ausübung von politischer und sozialer Autorität in Bereichen wie Schule, Arbeitsplatz, Familie, Gefängnissen usw. herangezogen wird.

Innerhalb eines solchen Regimes der Wahrheit kommt es im Rahmen des Neuro-Dispositiv zu neuen Subjektivierungsformen; Wissen über Bewusstsein, Persönlichkeit und Selbst – insbesondere die These, dass sowohl das Selbst als auch die Realität ein Produkt unbewusster, automatischer neuronaler Vorgänge des Gehirns ist – ziehen ein verändertes Selbst-Verständnis nach sich. Was Konzepte wie diese

---

<sup>19</sup> Quelle: <https://web.sfn.org/sfn/news-and-calendar/news-and-calendar/news/advocacy/2018-sfn-applauds-funding-boost-for-nih-research> (aufgerufen am 26.8.18)

betrifft, lässt sich eine gewisse Anschlussfähigkeit an buddhistische Denkweisen erkennen, die – wie im ersten Zyklus beschrieben – den Glauben an ein (statisches) Selbst, für eine Illusion hält, die unvermeidlich zu Leiden führt. Daher ist es umso interessanter, dass es im Dispositiv der Meditations-Apps stattdessen zu einer anderen Verschaltung kommt – nämlich der von Wissen über Neuroplastizität und dem neoliberalen Imperativ der flexiblen Selbstkontrolle. Praktiken, die unter der „Brain Gym“-Bewegung (Rose & Abi-Rached, 2013) bekannt sind, folgen dem Postulat, dass sich das Gehirn mit dem richtigen Umgang wie ein Muskel trainieren lässt. Unter diese Art Neurotechnologien fallen kinästhetische Übungen wie psychische Konditionierung, Balance und Sinnesübungen sowie Emotionsregulation, Konzentration und Imagination – allesamt Bereiche, in denen auch achtsamkeitsbasierte Techniken wirksam werden – und eine Reihe von Produkten, wie sogenannte *brain foods*, *brain drinks*, oder *brain-boosting games* und *-apps*, die sich oft nur mit dem Präfix *neuro-* schmücken. So wird Idee der Illusion des Selbst zugunsten der Konstitution eines Subjekts geopfert, das seiner Verantwortung um die Sorge um sein Gehirn freiwillig nachgeht; „[...] we are not seeing personhood replaced by brainhood, but the emergence of a new register or dimension of selfhood, alongside older ones – a dimension in which we can understand and take care of ourselves, in part, by acting on our brains“ (ebd., S. 223).

Die Konjunktur des Diskurses zu Neuroplastizität – der Fähigkeit des Gehirns, seine Strukturen und Organisation kontinuierlich, über die gesamte Lebensdauer, zu verändern und an Umstände anzupassen – spielt einer Regierungskunst zu, deren politische Technologie sich über alle möglichen Fragen und Vorstellungen der Zukunft erstreckt, in dem sie Hoffnungen erzeugt, Verlangen auslöst, Erwartungen folgt, Ängsten entgegensteuert (ebd.). Die Regierung der Zukunft ist präventiv ausgerichtet, sie identifiziert Risikogruppen und orientiert sich an Ressourcen und Resilienzfaktoren; Pathologien wie ADHS, Autismus, Schizophrenie, Bipolare Störungen und Demenz werden infolgedessen als entwicklungsbedingt gerahmt. So sollen bestimmte Erziehungspraktiken innerhalb von Bildungsinstitutionen und Familien im frühen Kindesalter die späteren Folgekosten von mentalen und psychischen Störungen sowie asozialen Verhalten reduzieren. Für Interventionen im fortgeschrittenen Lebensalter kommen Gedächtniskliniken hinzu, die risikobehaftete Gehirnzustände diagnostizieren und entsprechende Behandlungsprogramme anbieten. Dies sind allesamt Mechanismen einer „NeuroGesellschaft“, wie Sabine Maasen die wechselseitig konstitutive Verbindung von Neurowissenschaft und Gesellschaft bezeichnet (Maasen, 2010). Im Bereich der Bildung und Erziehung können Programme der Neuropädagogik ausgemacht werden, die an der Schnittstelle der Debatten über die Optimierung von Bildung (z.B. PISA-Studien), Optimierung der Disziplin (Frage nach Notwendigkeit pädagogischer Disziplinierungsmaßnahmen) und Optimierung der Lernfähigkeit (z.B. „Lebenslanges Lernen“) ansetzen und den lebendigen Körper als „molekulare Software [konstituieren],

die »gelesen« und »umgeschrieben« werden kann“ (Maasen, 2010, S. 185). Metaphern wie diese sind im neuropolitischen Diskurs, in dem die Leistungsfähigkeit des Gehirns als Teil des Humankapitals gilt, häufig zu finden, z.B. das Gehirn als „Schaltzentrale“ (z.B. Hayes, 2018); Begriffe wie „Netzwerk“ und „dezentrale Organisation“ weisen Parallelen zu neueren Theorien über Strukturen von Unternehmen und Wirtschaft auf (Fricke & Choudhury, 2011). Kritische Stimmen betonen hierbei insbesondere die Tendenz, Strukturen des flexiblen Kapitalismus mithilfe von Neuro-Wissen zu naturalisieren: „It is as if the brain is made for flexible capitalism, as if it has a more or less natural response to the demands of the present“ (Hartmann, 2011, S. 82).

Eine solche NeuroGesellschaft bringt auch auf der kommerziellen Seite zu einer Vielzahl an Angeboten zu konkreten Techniken der Selbstführung hervor, die als Lebensratgeber, Apps, Trainings und andere Kursformate „neurobiological self-fashioning“ (Rose & Abi-Rached, 2013) ermöglichen. Viele der Angebote erscheinen dabei nur im neuen (*Neuro*-)Licht und nutzen die gesellschaftlich wahr geltenden Überzeugungen der Optimierung bzw. des Trainings mentaler Kapazitäten, ohne dass sie zugrundeliegende Forschungsergebnisse liefern. Nicht selten wird im Rahmen dieses *Neuro-Enhancement* auch auf Medikamente zurückgegriffen, die von der Pharma-Industrie zur Verfügung gestellt werden (vgl. Maasen, 2007).

### 3.5. *Digitale Räume*

Im Gegensatz zu Achtsamkeitsprogrammen, die in einem persönlichen Kontext stattfinden, setzt die techno-mediale Dimension der Meditations-Apps einen neuen Fokus innerhalb der neoliberalen Selbstführungsangebote. Mit den Möglichkeiten und Einschränkungen, die mit der Digitalisierung von Achtsamkeitspraktiken einhergehen, kommt es zu Veränderungen der Art der Subjektivierung, der Reichweite der Machtwirkung und der Form und Darstellung bzw. Verfügbarkeit von Wissen. Das Smartphone (oder Tablet), das mithilfe der Apps je spezifische Formen von Artefakten annimmt, verändert Handlungsmöglichkeiten und -regeln und schafft neue Bedeutungs- und Sinnzusammenhänge der NutzerInnen (vgl. Lueger & Froschauer, 2018). Die Meditationspraxis wird beispielsweise dahingehend verändert, dass den NutzerInnen eine große Anzahl von geführten Meditationen zu jeder Zeit an jedem Ort zur Verfügung steht. Dies schafft einerseits einen leichteren Zugang für Laien, andererseits kommt es dadurch zu einer Dekontextualisierung, die in öffentlichen Räumen meist noch durch das Tragen von Kopfhörern verstärkt wird.

#### 3.5.1. *Akteur-Netzwerk-Theorie*

Die Art der Beziehung zwischen Mensch und Technik wird häufig mit der Akteur-Netzwerk-Theorie (ANT) in Verbindung gebracht. Diese wurde von Bruno Latour und Michel Callon Anfang der 1980er

Jahre ausgearbeitet sowie von John Law weiterentwickelt. Seitdem gibt es unzählige Anwendungsbeispiele, die weit über den Ursprung der Theorie – der in den *Science and Technology Studies* liegt – hinausgehen. In der ANT bilden „Zeichen, Menschen, Institutionen, Normen, Theorien, Dinge und Artefakte [...] Mischwesen, technosoziale-semiotische Hybride, die sich in dauernd sich verändernden Netzwerken selbst organisieren“ (Belliger & Krieger, 2006, S. 23). Statt einer Ansammlung von getrennten Einheiten kommt es zu einer Verknüpfung von Mensch, Gesellschaft, Natur und Technik als Kollektiv oder Netzwerk, deren Verbindungen sich stetig verändern. Unter den generalisierten Begriff des „Akteurs“ werden auch Technologien als nicht-menschliche AkteurInnen gefasst, denen die gleiche Handlungsmacht wie menschliche AkteurInnen zugesprochen wird (Kneer, 2009). So treten im Rahmen mancher Meditations-Apps beispielsweise ExpertInnen als nicht-menschliche AkteurInnen auf.

Die Beziehung bzw. Interaktion zwischen den einzelnen AkteurInnen vollzieht sich als sogenannte *Übersetzung*, mit dem ein „komplexer Prozess [bezeichnet wird], der aus einer Reihe von verschiedenen kommunikativen Handlungen besteht, die alle den Zweck verfolgen, ein Netzwerk zu konstruieren“ (Belliger & Krieger, 2006, S. 38). Im Rahmen dieser kommunikativen Handlungen oder *Handlungsprogrammen* kommt es zu einer gegenseitigen Zuschreibung von Rollen, Identitäten, Verhaltensweisen, Eigenschaften und Funktionen. AkteurInnen erscheinen dabei immer in ihren situativen Kontext – d.h. sie verhalten sich den Bedingungen oder Situation entsprechend. Durch Übersetzungen werden AkteurInnen beständig in ein Netzwerk eingebunden, „indem ihre Interessen angeglichen und gemeinsam ausgerichtet werden“ (ebd., S. 39). Jegliche Umformungen von Netzwerken, die AkteurInnen neu einführt, oder entfernt oder neu gruppiert basiert auf Übersetzungsprozessen. Dieser läuft in vier ineinander greifenden Phasen ab (ebd.): (1) *Problemtisierung*: ein Sachverhalt bzw. Ausgangsproblem wird definiert – dies setzt ein geteiltes Problembewusstsein voraus. Es werden gemeinsame Definitionen und Deutungen konstruiert und beteiligte AkteurInnen identifiziert. Dabei versucht der übersetzende Akteur andere AkteurInnen für die Lösung, die in seinem Handlungsprogramm liegt, zu überzeugen. (2) *Interessement*: Verbündete werden mobilisiert und Allianzen eingegangen – dabei kommt es zu einer Rollenverteilung. Nehmen die anderen AkteurInnen ihre neuen Rollen an, beginnen sich neue Netzwerke zu formieren und alte aufzulösen. (3) *Enrolement*: hier entscheidet sich, ob die AkteurInnen die Übernahme der neuen Rollen und Handlungsprogramme tatsächlich akzeptieren. Ein neues Netzwerk hält nur dann stand, wenn dem dominanten Handlungsprogramm kein Widerstand entgegengesetzt wird bzw. dieses keine Möglichkeit bereit hält, sich ihm zu entziehen. (4) *Mobilisierung*: AkteurInnen unterstützen das angenommene Handlungsprogramm aktiv und tauschen sich über Vermittlungsinstanzen aus. Identitäten,

Handlungsspielräume und Kompetenzen der AkteurInnen werden verbindlich definiert – das Ergebnis ist ein stabiles Netzwerk.

Dieser Prozess soll nun am Sachverhalt der vorliegenden Arbeit (wenn auch nur exemplarisch) elaboriert werden. Apps können beispielsweise als aktive AkteurInnen verstanden werden, die menschliche AkteurInnen als Teil von heterogenen Netzwerken formen, neue Praktiken und neues Wissen hervorbringen (Vgl. Lupton, 2014). Dass sich Self-Tracking Mechanismen in einer Reihe von Apps, insbesondere Meditations-Apps wiederfinden, kann mit der ANT als eine erfolgreiche Übersetzung von einem Handlungsprogramm bezeichnet werden. Das Handlungsprogramm des Selbstvermessens, das mit einer bestimmten Auffassung der Lebens- und Selbstführung einhergeht, hat sich bereits in das Design mehrerer Apps eingeschrieben, das Smartphone gilt als verbündeter Akteur – hier herrscht ein gemeinsames Problembewusstsein (1). Meditation in ihrem Auftreten als App wird nun mit dieser Art Handlungsprogramm konfrontiert. Mit der Übersetzung von einer buddhistischen bzw. säkularen Achtsamkeitspraxis in eine technologie-gestützte, digitale Version nimmt diese neue Version eine neue Rolle an (2). Der Akteur Smartphone ermöglicht zwar eine effiziente und Feedback- gestützte Selbstvermessung, erzwingt diese jedoch nicht. Die Zustimmungsbereitschaft wird also durch weitere AkteurInnen im Netzwerk erhöht (z.B. regulative Ideale der Ökonomisierung) (3). Meditation wird nun als eine Praxis verstanden, die quantifizierbar ist und dadurch verbessert werden kann. So kommt es zu einer Erweiterung und Stabilisierung des Netzwerkes der Selbstvermessung und einer Veränderung der Identität der Meditations-Apps – was wiederum die Meditationspraxis selbst verändert (4).

Damit wird auf die wechselseitige Bedingung von AkteurInnen und Netzwerk verwiesen, da „die Funktion von Netzwerken gerade darin besteht, Handlungspotentiale und -möglichkeiten zu eröffnen, zu transformieren und zu bündeln, also bestimmten (und dadurch konstituierten bzw. figurierten) Akteuren zuzuweisen“ (Kneer, 2009, S. 25). Die Identität eines Akteurs wird durch sein Netzwerk hervorgebracht und Netzwerke können wiederum selbst AkteurInnen größerer Netzwerke sein (ebd.). Die machtsensible Perspektive richtet sich dabei auf *Stabilisierungen*, die in den Netzwerken auftreten. Übersetzungen zielen also darauf, Rollen zu fixieren und Handlungen irreversibel zu machen (Belliger & Krieger, 2006). Dies wird durch die Konstruktion von „Black Boxes“ erreicht, d.h. wenn Handlungen, Denkweisen, Kräfte dermaßen naturalisiert sind, dass sie nicht mehr als Übersetzungsprozess wahrgenommen werden und ihre Entstehungsgeschichte somit unbewusst ist. Macht wird somit „nicht als eine Ansammlung von Ursachen verstanden, sondern als Effekt, hinter dem sich bereits erfolgte Übersetzungen verbergen“ (Röhle, 2010, S. 67). Hier setzt die ANT an, indem sie diese Übersetzungen, Verhandlungen zwischen AkteurInnen sichtbar machen will.

Die ANT erweist sich insofern als anschlussfähig an Foucaults Machtkonzeption, als in beiden Fällen von einer „Sicht auf Macht als relationalen Effekt statt als lineare Ursache“ (Röhle, 2010, S. 68) ausgegangen

wird und es so zu einer „Vermeidung voranalytischer, allgemeingültiger Annahmen zu Determinierungsverhältnissen“ (ebd., S. 69) kommt. Wie das Dispositiv-Konzept geht die ANT von heterogenen Netzwerken aus, die Elemente wie Diskurse, Architektur, Institutionen, Gesetze und Menschen vereint. Ein wesentlicher Unterschied der beiden – und darin liegt auch der auch die Bereicherung der ANT für die vorliegende Arbeit – liegt Theo Röhle zufolge in der Präzision des Beschreibungsvokabulars, das die ANT für die Beziehungen zwischen einzelnen AkteurInnen in heterogenen Netzwerken zur Verfügung stellt, wie ich es weiter oben am Beispiel des Übersetzungsprozesses versucht habe, nach zu erzählen.

### *3.5.2. Macht in digitalen Räumen*

Obwohl ich in dieser Arbeit von einem dezentralen Machtbegriff ausgehe, sollte die Vormachtstellung der „Big Techs“ Google, Apple, Facebook und Amazon (auch „GAFA“ genannt), die diese als Markt- und Netz-Oligopol ausüben, nicht aus dem Blickwinkel geraten. Aber auch hier interessiere ich mich mehr für die Instrumente, Strategien und Technologien, mithilfe welcher die Machtposition ausgeübt wird, bzw. für den Übersetzungsprozess der AkteurInnen. Das heißt, die Art und Weise, wie sich Macht in den digitalen Mikro-Praktiken der Individuen entfaltet, die Strategien und Technologien, die es zulassen, dass diese Form der Macht so bereitwillig akzeptiert wird bzw. die zu einer Verfestigung der Akteur-Netzwerke führen, sollen hier ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt werden.

Wie schon zuvor erwähnt, operiert die moderne Machtausübung im gouvernementalen Modus auch in digitalen Räumen weniger über Strafen, Verbote und Gesetze sondern vielmehr über Anreize, Modellierung der Handlungsräume und Anrufungen normativer Selbstbilder. Badouard, Mabi und Sire (2016) machen verschiedene Anreiz-, Design- und Framing-Mechanismen als die Finger des gouvernementalen Griffs aus, mit dem Individuen lernen, sich in digitalen Räumen zu führen. Anreize werden beispielsweise von Google geschaffen, indem bestimmte Algorithmen die Auffindung der Webseiten in der Suchmaschine wahrscheinlicher macht und so das Webdesign beeinflusst: „They [publishers] cannot ignore that their position within the results depends on their own actions: chosen topics, website structure, loading speed, text, links, code“ (ebd., S. 4). Auf diese Weise schafft es Google, sein Netzwerk zu vergrößern und andere AkteurInnen in sein Handlungsprogramm miteinzubeziehen. Während diese Anreize nicht zu Handlungskonformität führen müssen, besteht das Design selbst aus technisch realisierten Einschränkungen. Software-DesignerInnen und EntwicklerInnen fungieren dabei als ExpertInnen, die ein normatives Programmiergerüst erstellen, in welchem NutzerInnen operieren. „In a digital environment, constraining behavior means to set up a possibility for action through the determination of technical abilities“ (ebd., S. 6).

Die Beschränkungen, die dadurch entstehen, liegen einerseits an der Beschaffenheit der Programmiersprache, die keine ambiguen Aussagen erlaubt oder die Anzahl an Lösungen eines Problems schon im Vorfeld festlegen muss. Je nach Betriebssystem kommt es dabei zu weiteren Restriktionen: „An OS [Operating System] is not a software that users handle, it is an environment that rules the way users and software interact through an interface“ (ebd., S. 7). Die geschlossene Struktur von Apples Betriebssystem für Smartphone und Tablet, iOS, wird beispielsweise im Hinblick auf Gefährdung der offenen Standards des Webs und einer damit einhergehenden Zentralisierung des Internets kritisch beäugt (ebd.). Apps werden mit „walled gardens“ verglichen, was bedeutet, dass jede App einen bestimmten Bedarf erfüllt, der von anderen abgrenzt ist (ebd.). So kommt es zu einer Individualisierung und Isolation der Apps, durch die die Handlungskapazität der NutzerInnen segmentiert wird. Für jeden Lebensbereich oder -abschnitt gibt es eine zugehörige App, die aus einer Menge an Alternativen ausgewählt werden kann. Apps übernehmen dabei eine Art Baustein-Funktion, deren individuelle Kombination der eigenen Identität angepasst werden kann. Außerdem veröffentlicht Apple einen Katalog an Voraussetzungen, die Apps erfüllen müssen<sup>20</sup> und übt eine strenge Kontrolle über den Produktionsprozess von Apps aus. Damit wird das iOS zu einem „obligatorischen Passage-Punkt“ (Vgl. Callon, 2006), da das Aneignen seines Handlungsprogramms zur Bedingung der Interaktion zwischen den AkteurInnen wird – das iOS kann dadurch stetig sein Netzwerk vergrößern.

Und nicht zuletzt orientieren sich ExpertInnen und NutzerInnen an den sozialen Normen einer Gesellschaft, die durch sie wiederum verstärkt werden. Dies betrifft beispielsweise die Klarnamen-Policy in sozialen Netzwerken (Boyd, 2012). Die Vorstellung mit dem eigenen Namen, die in sozialen Situationen mit Höflichkeit und Offenheit assoziiert wird, soll auch in sozialen Netzwerken die Interaktionen in sozialen Netzwerken regulieren, indem sie Fragen der Verantwortlichkeit klärt (ebd.). Während sich manche EntwicklerInnen und NutzerInnen dadurch eine ernsthaftere Kommunikation erhoffen, ist es genau diese Zumutung, die eine bessere ökonomische Verwertbarkeit ihrer Daten ermöglicht und damit datenschutzrechtlich zu einigen Problemen führt. Das Web-Design, das eine Registrierung mit dem echten Namen erforderlich macht, kann soziale Praxen jedoch lediglich inspirieren, und nicht determinieren (ebd.). Danah Boyd sieht die Klarnamen-Policy als Bestandteil des Akteur-Netzwerks bzw. des sozio-technische Dispositivs: „As with all complex systems, control is not in the hands of any individual actor – designer, user, engineer, or policy maker – but rather the product of the socio-technical ecosystem“ (ebd., S. 31).

---

<sup>20</sup> Genannt „Human Interface Guidelines“; zu finden unter <https://developer.apple.com/design/human-interface-guidelines/> (abgerufen am 17.9.18). Diese raten beispielsweise dazu, den Registrierungsprozess so lange wie möglich hinauszuschieben und als persönlichen Zugewinn zu rahmen (wie etwa eine Synchronisation über alle Geräte). Begründet wird dies wie folgend: „People often abandon apps when they're forced to sign in before doing anything useful. Give them a chance to fall in love with your app before making a commitment to it“.

Sabine Maasen und Barbara Sutter konstatieren in diesem Zusammenhang eine „Mikrophysik der Macht im Modell des dezentralen Panoptismus“<sup>21</sup> (Maasen & Sutter, 2016, S. 179). Überwachung gelingt einerseits durch die „elektronische Datenarchitektur, die [...] Transparenz gewährleistet und Normen festlegt“ (ebd., S. 192) und andererseits durch NutzerInnen, „die in einer nahezu bedenkenlosen Geständniskultur immer mehr persönliche Informationen freigeben und freigeben müssen“ (ebd. S. 192). Eine (nicht sichtbare) Anwesenheit einer Kontrollinstanz braucht es dabei nicht einmal, denn die Unterscheidung zwischen Überwachenden und Überwachten wird mit dem Einverständnis der NutzerInnen verwischt.

Die Machtausübung vollzieht sich daher weniger als Unterdrückung, denn als Produktion von aktiven Subjekten. Die *Interaktivität* bzw. die Möglichkeit der *Integration durch NutzerInnen* der Software (in Spielen, soziale Plattformen, Self-Tracking-Programmen, etc.) ist es, wodurch etwaige Beschränkungen subjektiv als Freiheiten empfunden werden (Vgl. Barry, 2001). In einer Linie mit der Figur des unternehmerischen Selbst werden NutzerInnen digitaler Technologien als aktive Subjekte angerufen, die beispielsweise vorgegebene leere Felder mit Inhalt füllen bzw. Listenelemente mit Häkchen versetzen (Badouard, Mabi & Sire, 2016). Dabei profitieren vor allem Fitness- und Wellnesstechnologien, die der neoliberalen Gouvernementalität entsprechend Subjekte dazu ermächtigen, sich mittels Self-Tracking eigenverantwortlich um ihre psychische und physische Gesundheit zu kümmern (Lupton, 2013a; Reichert, 2018).

Diesen Zugriff auf das Leben beschreibt Laura Hille (2016) als eine Form von „kybernetischer Biopolitik“, in der der menschliche Körper als eine Zusammensetzung von Schaltkreisen, Störfaktoren und Informationskanälen gelesen wird, dessen Fehlleistungen durch Quantifizierungspraktiken und Feedbackschleifen kontrollierbar und steuerbar gemacht werden sollen. Diese Produktivitätssteigerung zielt dabei auf die Lebensverbesserung des Menschen an sich. Kybernetische Biopolitik vereint Selbst- und Regierungstechniken: „Die Kontrolle im Einzelnen, immer wieder verdeutlicht durch disziplinäre, materielle Technologien, ermöglicht erst die Regulierung des gesamten Bios [und] zeigt, dass die Regierbarmachung des Menschen bereits hier beginnt, in den Feinheiten und Details des täglichen Lebens“ (ebd., S. 104). Simon Schaupp (2016b) erweitert diese Perspektive mit den Blick auf den kybernetischen Kapitalismus, der Neoliberalismus und Kybernetik vereint. Kontrolle, Kapitalakkumulation und Informationsverarbeitung fallen mit Self-Tracking-Technologien zusammen;

---

<sup>21</sup> Der Begriff „Panoptismus“ wird von Jeremy Bentham's „Panopticon“ abgeleitet. Dieses bezeichnet ein ringförmiges Gebäude, in dessen Mitte ein Turm steht, der eine Sicht auf die Zellen des Ringgebäudes eröffnet. Diese spezielle Architektur ermöglicht eine permanente Überwachung der Insassen, die ihr Verhalten diesem Zustand anpassen, auch wenn kein Wärter mehr im Turm ist. Foucault zufolge wird dadurch ein Machtverhältnis geschaffen und aufrechterhalten, „welches vom Machtausübenden unabhängig ist; die Häftlinge sind Gefangene einer Machtsituation, die sie selber stützen“ (Foucault, 1994, S. 258)

Sensortechniken übermitteln Informationen, die Selbstkontrolle ermöglichen, aber auch „in das Eigentum der AnbieterInnen übergehen und von diesen als Waren verkauft werden“ (ebd., S. 83).

Self-Tracking ist also in dem Sinn keine private Angelegenheit sondern kann unter Datenerfassungsprozesse, die unter dem Namen Big Data laufen, subsummiert werden (Mämecke, 2016). Häufig beruhen die individuellen Ziele von Self-TrackerInnen auf überindividuellen Durchschnitts-Normwerten, die von ebendiesen bereitwillig zur Verfügung gestellt werden. So kommt es zu einer „dezentralen und verselbstständigen Produktion großer Datenbestände, was zur Folge hat, dass die Erhebung, Verwaltung, Auswertung und Veröffentlichung von Daten nun nicht mehr nur der Verantwortung wissenschaftlicher und kommerzieller Akteure untersteht, sondern auch durch die Vermessen(d)en selbst aktiv vorangetrieben oder eingefordert wird“ (Mämecke, 2016, S. 109). Das aktive Subjekt, das die Gleichzeitigkeit von Empowerment und Selbstverantwortung in sich abbildet, ist also immer auch Unterworfenes. Es mag sich im Rahmen der Selbstüberwachung von Körperfunktionen von medizinischen ExpertInnen emanzipieren, steht jedoch weiterhin unter dem Einflussbereich biopolitischer und ökonomischer Prämissen (ebd.).

Im sozio-technischen Netzwerk, das SoftwareentwicklerInnen, NutzerInnen, Dienstleistungsunternehmen, Konsumangebote und sozialstaatlichen Institutionen miteinander verschränkt, tauchen Machtverhältnisse an verschiedenen Knotenpunkten auf. Belliger und Krieger (2015) sprechen von einer neuen Form der Gesellschaft, einer „Mixed Reality“, die physische und virtuelle, sowie private und öffentliche Räume vermischt. Dabei entstehen neuartige Selbst- und Weltverhältnisse, die das Kommunikationsverhalten in allen Bereichen einer Gesellschaft tiefgreifend verändern (ebd.). Im Rahmen der Quantified-Self Bewegung werden die Vermessen(d)en selbst zu einem Akteur-Netzwerk, das Netzwerknormen und -eigenschaften verkörpert (ebd.).

### **3.6. Quantifizierbare Achtsamkeit als neoliberale Selbsttechnik**

Quantifizierbare Achtsamkeit, wie sie von Meditations-Apps hervorgebracht wird, erscheint dabei als *Triveni Sangham*<sup>22</sup> der neoliberalen Strömungen der *Ökonomisierung*, *Psychologisierung* und *Digitalisierung*.

Wie schon erwähnt, haben AkteurInnen wie Jon Kabat-Zinn wesentlich dazu beigetragen, Achtsamkeit als „pragmatische“ Technik, die „frei von Ideologie“ ist, zu konstruieren (Kabat-Zinn, 2011). Dieser Rekontextualisierung ist es geschuldet, dass die Technik von Psy-Disziplinen problemlos absorbiert werden konnte und so heute ein fester Bestandteil des psychotherapeutischen Inventars der kognitiven Verhaltenstherapie ist (Arthington, 2016). Die Psychologie und Psychotherapie stellen also Techniken

---

<sup>22</sup> *Triveni Sangam* bezeichnet in der hinduistischen Tradition den Zusammenfluss dreier Flüsse sowie den physischen Ort in Indien, an dem die Flüsse Ganges, Yamuna und der mythologische Saraswati-Fluss zusammentreffen ([https://en.wikipedia.org/wiki/Triveni\\_Sangam](https://en.wikipedia.org/wiki/Triveni_Sangam), abgerufen am 27.09.18)

zur Verfügung, anhand derer sich Menschen auf bestimmte Weise entlang der Ideologie des Neoliberalismus aktiv selbst führen; als autonome, verantwortungsbewusste und adaptive Individuen, die nach Selbstverwirklichung entlang der Grenzen der gesellschaftlichen Akzeptanz oder eigenen Überzeugungen und Handlungen streben (vgl. Rose, 1998). Achtsamkeit kann dabei insofern als eine dieser Techniken angesehen werden, als dass sie das Individuum als solches adressiert, dessen persönliche Wahlfreiheit und Verantwortlichkeit betont, auf Selbst-Optimierung fokussiert und dabei auf sämtliche Bereiche des Lebens übertragen werden kann.

Diese Instrumentalisierung der Achtsamkeitsmeditation findet als neoliberale Selbsttechnik in der Ratgeber-Literatur Einzug (vgl. Duttweiler, 2007b). In dieser geht es häufig darum zu lernen, sich selbst wie ein Unternehmen zu führen und verschiedenste Bereiche des Lebens produktiver zu gestalten (vgl. Bröckling, 2007). So kann die Achtsamkeitstechnik das Humankapital erhöhen, indem sie positive Auswirkungen auf Gesundheit, Beziehungen, Essverhalten sowie auf Stresserleben bzw. Wohlbefinden und Leistung allgemein verspricht. Das unternehmerische Selbst verpflichtet sich dabei zu „Gefühlsarbeit“, „emotionalen Management“ und „affektiver Arbeit“ (vgl. Rau, 2010).

Meditations-Apps erweisen sich dabei insofern als machtvolle Akteurinnen, als sie in diese konkreten Handlungsabläufe eingreifen, mittels derer das unternehmerische Selbst seiner Selbstverwirklichung entgegen strebt. Tracking-Funktionen erlauben dabei eine möglichst effiziente Meditationspraxis, mit der eigene sowie überindividuelle Ziele in Zahlen erfasst werden und damit einen Vergleich, Wettbewerb bzw. eine „objektiv erfassbare“ Leistungssteigerung möglich machen. Analog zu Untersuchungen von Fitness-Apps (z.B. Duttweiler, 2014, 2016; Müller, 2016), sollen sie daher im Kontext neoliberaler Subjektivierungstechniken näher erforscht werden. Als Knotenpunkte von Selbst- und Fremdführung sollen sie auf die – in (Bewegt)Bildern, Architektur, Design und Tonaufnahmen steckenden – Anrufungen untersucht werden. Eine solche Vorgehensweise soll im nächsten Zyklus erläutert werden.

## VIERTER ZYKLUS: DISPOSITIVANALYSE VON MEDITATIONS-APPS

### 4.1. Fragestellungen

In den Apps kommt es zu einer neuartigen Verkettung von verschiedenen Selbsttechnologien, die auf den ersten Blick verschiedener nicht sein können: Achtsamkeitsmeditation und Self-Tracking. Wird Meditation im Allgemeinen traditionell assoziiert mit Loslassen und Präsenz, scheint es beim Self-Tracking eher um Festhalten und Optimierung zu gehen. Rezente Formen von Achtsamkeit scheinen daher dem Imperativ ‚Wie achtsam sein? Besonders effizient!‘ zu folgen.

Ob nun Achtsamkeitstechniken auch im Sinne einer Optimierungslogik zu verstehen sind (z.B. Steigerung des Wohlbefindens im Sinne von einer Stress-Reduktion) oder Self-Tracking auch als eine besondere Form der Achtsamkeit verstanden werden kann, sei dahingestellt – der Fokus der vorliegenden Arbeit ist jedenfalls ein anderer: diese gemeinsame Verschaltung entfaltet neue Wissensformen und konkrete Machttechniken, in denen es zu einer Verknüpfung von Fremd- und Selbstführung kommt.

Die Meditations-Apps als Dispositive zu lesen, erlaubt es mir zum einen, Achtsamkeit im Rahmen der hegemonialen Macht-Wissens-Komplexe einer Gesellschaft zu betrachten und damit einen möglichen Erklärungsansatz für diesen Bruch, der gewissermaßen die Spitze der Rekontextualisierung von Meditation markiert, zu liefern. Darüber hinaus sollen die Apps aber auch unter der Perspektive der Gouvernementalität als Knotenpunkte der Fremd- und Selbstführung dechiffriert werden, mit denen (quantifizierbare) Achtsamkeitstechniken unter die Instrumentarien des neoliberalen Subjektivierungsregimes gereiht werden. Wie sich Subjekte mithilfe der Apps beobachten, bearbeiten und transformieren, gestaltet sich entlang der Subjektivierungsformen, die die Apps anrufen. Das individuelle Ziel, das allem Anschein nach in der Optimierung des Selbst (im Sinne seines Humankapitals) liegt, geht dabei mit der Verwirklichung von Regierungszielen einher. Damit erklärt sich auch die Anschlussfähigkeit an Self-Tracking; ein Selbst-Verständnis, das unter die Bedingung von Zahlen und Grafiken gesetzt wird, ist essentiell für die Vorgabe von konkreten Zielen und deren Erreichung (vgl. Duttweiler, 2016).

Die zentralen Fragestellungen lauten daher: Wie werden Subjekte angerufen? Welche Subjektivierungsformen können aufgefunden werden? Mithilfe welcher Praktiken geschieht das? Welche Wissensformen werden herangezogen um diese Praktiken zu plausibilisieren? Wie wird mit buddhistischem Wissen umgegangen? Wie werden dadurch Handlungen von NutzerInnen vorstrukturiert? Und vor allem: *Wie gelingt es, eine Praxis von Meditation so zu gestalten, dass sie den Anrufungen des neoliberalen Regimes zuarbeitet und dieses damit weiter stabilisiert und optimiert?* Anschließend

soll aber auch auf Basis der Ergebnisse der Analyse über Möglichkeiten einer alternativen Herstellung einer gegenwärtigen Praxis der Meditation nachgedacht werden.

#### **4.2. Methodologie und Methode**

Foucault führt in seinen Untersuchungen weder konkrete Methoden noch feste Regeln für die Analyse an, und auch zentrale Begrifflichkeiten weisen über seine Schriften hinweg eine Heterogenität und Diskontinuität auf. So stellt auch der Begriff Gouvernementalität selbst einerseits einen spezifischen Machttyp, andererseits ein Analyseraster dar (Wiedemann, 2010). Als Analyseraster lässt er sich jedoch methodologisch nur schwer von der Dispositivanalyse trennen. Die Gouvernementalitätsanalytik untersucht „Programme des Regierens“, die Probleme so konstruieren, dass sie sie auf eine bestimmte Weise rahmen und Wege zu ihrer Lösung bereitstellen, die unter anderem über die Anrufung der Subjekte geschieht (Ott & Wrana, 2010). Es geht also darum, deren Rationalität, d.h. die „Machtpraktiken [...] im Modus der Problematisierung, Präskription und Reflexion von Praktiken und im Hinblick auf die Möglichkeiten ihrer Realisierung“ (ebd., S. 157) zu untersuchen. Sowohl die Analyse des Dispositivs als auch der Programme des Regierens implizieren eine verdichtete Beschreibung der strategischen Kräfteverhältnisse bzw. des Netzes, das aus spezifischen Wissensformen, Technologien, Praktiken, Medien, Artefakten usw. besteht.

Die *governmentality studies* bezeichnen eine Reihe von Schriften – ursprünglich im vorwiegend angloamerikanischen Raum –, die sich metatheoretisch an Foucaults Konzept der Gouvernementalität orientieren, sich aber auf unterschiedliche Weise mit diesem auseinandersetzen. Trotz inkohärenter Forschungsprogrammatik kann festgehalten werden, dass *governmentality studies* sich für „Wissenssysteme und Rationalitätsformen [interessieren], die die Realität begreifbar und kalkulierbar machen, um sie zu strukturieren und zu regulieren“ (Kammler, Parr & Schneider, 2014, S. 382f.).

In der vorliegenden Arbeit lehne ich mich am Dispositiv-Konzept von Van Dyk und Angermüller (2010) an, die es als „methodologisches Scharnier zwischen Diskurs- und Gouvernementalitätsforschung“ (S. 12) auffassen. Mit der Dispositivanalyse bezeichne ich also jene Methode, mit der ich das Dispositiv Meditation(sapp) auf dessen Machtwirkung untersuche – Machtwirkungen, die sich mit der neoliberalen Gouvernementalität und deren Regierung durch Ökonomisierung, Psychologisierung und Digitalisierung konzeptionell fassen lassen.

Diese spezielle Analysehaltung kann nie unabhängig vom Gegenstand her gedacht werden. Ein ‚Rezept‘ für eine Dispositivanalyse entspräche nicht der Logik des transdisziplinären<sup>23</sup> Forschungsstils<sup>24</sup>, der damit

---

<sup>23</sup> Zum Begriff der Transdisziplinarität im Unterschied zur Interdisziplinarität im Kontext des Dispositivkonzepts siehe Caborn Wengler, Hoffarth, & Kumiega, 2013, S. 10ff

verfolgt wird und sich durch eine Wechselwirkung von Dispositivanalyse, Disziplin und Forschungsgegenstand auszeichnet (Caborn Wengler, Hoffarth & Kumiega, 2013). Statt existierende Kategorien, Analysewerkzeuge und Methodologien einfach anzuwenden, bedarf es deren Reflexion, „um sowohl das Innerfachliche bzw. das dem zu untersuchenden Gegenstand Spezifische als auch den dispositiven Forschungsstil weiterentwickeln, damit er dem jeweiligen Erkenntnisinteresse sensibel und der gesellschaftlichen Analyse gemäß angepasst, „übersetzt“, produktiv transformiert werden kann“ (ebd., S. 11).

So ist im Rahmen einer Dispositivanalyse eine standardisierte Abfolge von Verfahrensschritten abzulehnen, da die Analyseprogrammatik dem Untersuchungsgegenstand flexibel angepasst werden soll (Bührmann & Schneider, 2008). Unverzichtbare methodologische Prämissen der Forschungspraxis sind – einer interpretativen Sozialforschung entsprechend – ein epistemologischer Bruch mit der Alltagserfahrung, die Dekonstruktion von Selbstverständlichkeiten und die „Rekonstruktion der dispositiven Konstruktion von Wirklichkeit“ (ebd., S. 85). So geht es darum, Formationsregeln des Dispositivs und Kohärenz der Problematisierungen zu entziffern, um damit das Spezifische am Untersuchungsgegenstand zu identifizieren. Diese Vorgehensweise, die darin besteht, die Bedeutung vom Gegenstand selbst und von den damit verbundenen Praktiken her zu verstehen, stützt sich auf die situative Gegebenheit der Forschenden innerhalb dieser gesellschaftlichen Praktiken; die Forschungshaltung erfordert also Situiertheit wie Distanziertheit (vgl. Keller & Truschkat, 2013).

In Anlehnung an vorangegangene Arbeiten zum Thema Gouvernementalität und Self-Tracking oder Selbstoptimierung, die einen diskurs- oder dispositivanalytischen Forschungsstil verfolgen<sup>25</sup>, versuche ich mich daher an einer Konzeption eines Forschungsinstrumentariums, einer sogenannten analytischen ‚Werkzeugkiste‘, die auch im Laufe des Prozesses immer wieder angepasst, verfeinert und spezifiziert werden soll.

#### 4.2.1. Auswahl des Materials

Bei der Auswahl der konkreten Untersuchungsgegenstände bin ich auf folgende Weise vorgegangen. Die Apps *Stop, Breathe & Think (SBT)*, *Headspace* und *Buddhify* kannte ich bereits aus Erzählungen im

---

<sup>24</sup> Bührmann und Schneider (2008) nehmen eine Unterscheidung zwischen Forschungsperspektive und Forschungsstil vor. *Forschungsperspektive* meint „die erkenntnistheoretischen Grundlagen und begrifflich-theoretischen Bestandteile“ (S. 15), also den für das Dispositivkonzept charakteristischen Denkstil, und *Forschungsstil* bezeichnet die „Gesamtheit der [...] aus der so gekennzeichneten Forschungsperspektive resultierenden methodologischen Vorgaben, die damit einhergehenden methodisch-praktischen Instrumente (der Datenerhebung und –auswertung) sowie deren [...] Einsatzmöglichkeiten und -grenzen.“ (ebd.)

<sup>25</sup> dabei dienen mir ausgewählte Arbeiten aus dem Sammelwerk *Diskursanalyse meets Gouvernementalitätsforschung* von Angermüller und Dyk (2010), einige Arbeiten von Stefanie Duttweiler (2004, 2007, 2016) sowie die Arbeiten von David Sonntagbauer (2016) und Dieter Müller (2016) als Orientierung.

persönlichen Umfeld bzw. aus Berichten in (Online-)Magazinen – sie haben mir als erste Orientierung gedient. Dabei ist mir aufgefallen, dass sich alle drei Apps ausgehend von deren Selbstbeschreibung als „Life-Style-Tools“ lesen lassen, die auf eine Verbesserung sämtlicher Lebensbereiche ausgerichtet sind. Wenn sie sich auch buddhistisch inspiriert geben, wird vor allem mit wissenschaftlichen Studien zur Wirkung von Achtsamkeit geworben. Alle drei Apps bieten zusätzlich zu zahlreichen angeleiteten Achtsamkeitsmeditationen die Möglichkeit, Self-Tracking (z.B. in Form von Meditationsdauer und -häufigkeit, oder mood-tracking) zu betreiben<sup>26</sup>. Zusätzlich verfolgen sie dabei Gamification-Ansätze. Meditationen werden zu bestimmten Themen (wie z.B. Stress, Glück, Gesundheit, Kreativität, Arbeit oder Beziehung) angeboten, dabei gibt es bei SBT sogar die Möglichkeit, individuelle, an die momentane Stimmungslage angepasste Meditationen zu praktizieren. Die Anzahl der App-Installationen kommt laut Google Play Store auf bis zu 5.000.000.

Nach der ersten Durchsicht des Materials konnte ich einige Auswahlkriterien für mein Forschungsinteresse festlegen: Self-Tracking-Funktionen, Gamification-Ansätze, themenbezogene Meditationen und Popularität (4-Sternbewertung, hohe Downloadraten, Auszeichnungen). Zusätzlich habe ich auch diejenigen Apps beachtet, die aufgrund besonderer oder ungewöhnlicher Funktionen eine Bereicherung der Analyse darstellen. Unbeachtet blieben aufgrund der spezifischen Fragestellung Apps wie Meditationsuhren, solche die aus einer Sammlung von Zitaten zur Achtsamkeit bestehen und solche die entspannende Klänge spielen (eine Suche im Apple App Store mit dem Begriffen „mindful(ness)“<sup>27</sup> bzw. „meditation“ führt beispielsweise auch zur Auflistung von Apps, in denen Gehirntrainings oder Einschlafhilfen mit Achtsamkeitstechniken erweitert werden). Dabei ist folgende Liste entstanden:

Tabelle 1 Liste der Meditations-Apps

<i>Name</i>	<i>Version</i>
1) 7 Mind	2.3.2
2) Aura	2.6.8
3) Buddhify	4.0.4
4) Calm	4.1
5) Ease	1.0.66
6) Headspace	3.2.0
7) Simple Habit	4.13.0
8) Stop, Breathe & Think (SBT)	4.7

<sup>26</sup> Buddhify hat sich dabei scheinbar im Laufe der Zeit von der Self-Tracking Funktion distanziert

<sup>27</sup> Zum Zeitpunkt der Suche (Anfang 2017) waren kaum deutschsprachige Meditations-Apps verfügbar. Viele deutschsprachige Versionen englischsprachiger Apps bzw. original deutschsprachige Apps gibt es erst seit Frühjahr/Mitte 2018.

#### 4.2.2. Analyseschritte

Im Laufe meines Forschungsprozesses habe ich mich für eine Feinanalyse der App *Stop, Breathe & Think* entschieden, da diese alle wichtigen Hauptfunktionen der gängigen Meditations-Apps zu vereint, sowie der App *Buddhify*, da diese den notwendigen Kontrast dazu liefert.

In einem ersten Analyseschritt werden die Apps zunächst im Netz ihres Geworden-Seins beschrieben. Dabei interessiere ich mich für *Kontextinformationen* (ihren Auftritt im App- und Google-Play-Store, Web-Auftritt, Begründer, Motivation...), ihre *Funktionsweise* (Einführung, Registrierung/Zugangsvoraussetzungen, Architektur, technische Möglichkeiten...), wie auch die darin angeleitete *Achtsamkeitspraxis* selbst, all dies auch in einer *zeitlichen Dimension* (d.h. die durch Software-Aktualisierungen vollzogenen Veränderungen der App). Diese Besonderheit der Apps, die in der technischen Möglichkeit besteht, unmittelbar auf Probleme zu reagieren, ermöglicht es mir, die Apps im Kontext ihres Gewordenseins zu analysieren. Das Material wird dabei auf die in Texten, Bildern (bzw. Bewegtbildern) und Audioaufnahmen steckenden Anrufungen, Handlungsanweisungen und Techniken der Selbstführung, sowie auf deren Rationalität bzw. interne (Wissens-)Ordnung hin befragt. Ihre Machtwirkung ergibt sich aus dem Zusammenwirken der je spezifischen Funktionsweise, Wissensbestände und Handlungsanweisungen, die einen Spielraum eröffnen, während andere Spielräume dadurch zugleich eingeschränkt werden.

Da jede App ihre eigene Ordnung aufweist habe ich mich an jede App individuell angenähert, und – der inneren Struktur nach – Schritt für Schritt begonnen, sie zu beschreiben. Erst im Laufe dieser schrittweisen Annäherung konnte ich erst festlegen, welche Aspekte jeder einzelnen App mir dabei besonders wichtig erschienen sind. Ein standardisiertes Analyseraster hätte dabei zur Folge gehabt, dass wertvolle Informationen verloren gegangen wären.

In einem zweiten Analyseschritt werden die aufgefundenen Spuren zu einer Gesamt-Interpretation verdichtet. Die Interpretationsspuren werden dabei auszugsweise am Gesamtmaterial (siehe Tabelle 1) erprobt und dadurch verfeinert, in Relation gesetzt und stabilisiert.

#### 4.2.3. Problematisierungsformel

Im Rahmen der Analyse wird der Begriff der *Problematisierungsformel* (Duttweiler, 2007b) relevant, der zur Erweiterung des diskursanalytischen Inventars dient – als empirischer Suchbegriff, der eine Schnittstelle zwischen Wissensordnung und Selbstführung darstellt. Ausgehend von Foucaults Begriff des „Schemata“<sup>28</sup> versteht Duttweiler unter dem Begriff der Problematisierungsformel einen „sozial

---

<sup>28</sup> Schemata sind Formen, die das Individuum „in seiner Kultur vorfindet, die ihm von seiner Kultur, seiner Gesellschaft, seiner sozialen Gruppe vorgeschlagen, nahegelegt und aufgezwungen werden“ (Foucault, 1985, zit. nach Duttweiler, 2007b, S. 14).

vorgegebene[n] Orientierungspunkt der Selbstproblematierung [...], der als abstrakte Reflexions-, Zurechnungs- und Handlungsregel für die individuelle Lebensführung fungiert“ (ebd., S. 15) und der sich durch seine voraussagbare und wiederholbare Struktur auszeichnet. *Formel* deshalb, weil mit diesem Begriff die Beziehung zwischen verschiedenen Variablen, die Organisation ihrer Verhältnisse und die spezifische Weise der Ergebnisse, sowie ihr universell anwendbarer Charakter gefasst wird. Eine Formel „stellt eine Gleichung dar, deren Ergebnis fest steht“ (ebd., S.15).

In Bezug auf die Selbstführung der Einzelnen bedeutet das: „Problematierungsformeln verdichten und strukturieren die Mannigfaltigkeit individueller Erfahrungen und bringen sie nicht nur auf den Begriff, sondern machen sie in formelhafter Weise operationalisierbar. Problematierungsformeln organisieren die Weisen, auf sich selbst und seine Lebensführung zu reflektieren und sie im Hinblick auf ein bestimmtes Ergebnis auszurichten – Problematierungsformeln sind Steuerungsformeln, die gesellschaftliche Vorgaben und die Weise der Selbstführung verschränken“ (ebd., S. 16).

Während in Duttweilers Untersuchung von Glücksratgebern die Lösung der Gleichung von vorn herein feststeht – nämlich die Herstellung des individuellen Glücks – und nur die jeweiligen Methoden, die zu dem Endergebnis führen, variieren, verhält sich die Analyse von Meditation-Apps in gewisser Weise konträr dazu. Achtsamkeit ist hier die Methode – Ausgangspunkt und Endergebnisse können unterschiedliche Gestalt annehmen. So sollen zunächst die Variablen der Problematierungsformel in den einzelnen Apps (und später übergreifend) spezifiziert werden, um dann ihre Beziehung zueinander und die Organisation ihrer Verhältnisse zu rekonstruieren. Dabei spielt die diskursive Herstellung und Plausibilisierung von Achtsamkeit als Methode eine Rolle.

#### 4.2.4. Leitfragen

Bürrmann und Schneider (2008) empfehlen zur Beantwortungen der Forschungsfragen einen Kanon an Leitfragen, der an das Material gerichtet wird. Dieser hat sich in der vorliegenden Arbeit immer weiter ausgebildet:

1. Wie ist die Einführung gestaltet? Gibt es erste Hinweise auf eine Definition von Meditation/Achtsamkeit?
2. Wie ist die App aufgebaut? Wie wird der Startbildschirm dargestellt?
3. Gibt es Einschränkungen bzw. Premium-Funktionen? Wie bzw. zu welchem Zeitpunkt werden diese vorgestellt?
4. Welche Form nehmen Tracking Funktionen an? Gibt es konkrete Ziele?
5. Wie wird mit den Begriffen „Achtsamkeit“ und „Meditation“ umgegangen?
6. Wie werden NutzerInnen angerufen?
7. Welche Form nimmt die Beziehung zwischen Smartphone und NutzerIn an?

### 4.3. Analyse

#### 4.3.1. Stop, Breathe & Think (SBT) (Version 4.4)

##### Kontextinformationen

Die Meditations-App *Stop, Breathe & Think (SBT)* beschreibt sich als „award-winning mindfulness and meditation app“ (Apple App Store)<sup>29</sup> bzw. als „free mindfulness, meditation and compassion-building lifestyle tool that is simple, fun and easy to use“ (Google Play Store)<sup>30</sup>. Entwickelt wurde sie im Rahmen der im Jahr 2000 gegründeten Organisation „Tools for Peace“.

Auf der Webseite von „Tools for Peace“<sup>31</sup> wird die Entstehungsgeschichte der Organisation unter der Rubrik *Founder* folgendermaßen beschrieben: Lama Chödak Gyatso Nubpa, der im Alter von 8 Jahren aus Tibet geflohen sei, habe es sich auf seiner Flucht zum Fokus gemacht - geprägt durch seine frühe monastische Lehre - Emotionen wie Wut oder Hass zu neutralisieren, um stattdessen Mitgefühl zu kultivieren. Später als Vorsitzender des tibetischen Kongresses im Exil habe er sich für die Erhaltung der tibetische Kultur, Spiritualität und Menschenrechte eingesetzt und die „American Foundation for Tibetan Cultural Preservation“ sowie „Tools For Peace“ gegründet. Mit „Tools For Peace“ sollen praktische Methoden zur Kultivierung von Mitgefühl, Frieden und Wohlbefinden für alle zur Verfügung gestellt werden. Dies wird in der Beschreibung von „Tools For Peace“ auf derselben Homepage unter der Rubrik *Who We Are* weiter spezifiziert: hier liegt der Fokus auf dem Verstärken und der Unterstützung emotionaler und sozialer Intelligenz wie auch des akademischen und beruflichen Erfolgs.

Der Titel *Stop, Breathe and Think* bezieht sich auf den Prozess der Achtsamkeitspraxis, der in drei Schritten abläuft: 1. „STOP what you are doing. Check in with what you are thinking, and how you are feeling“, 2. „BREATHE: practice mindful breathing to create space between your thoughts, emotions and reactions“, 3. „THINK: learn to settle down and strengthen your forcefield of peace and calm by practicing one of the meditations“<sup>32</sup>. Während die bewusste Unterbrechung von automatisierten Abläufen und der Fokus auf den Atem auf nachvollziehbare Weise mit (einer traditionellen Auffassung von) Achtsamkeit in Verbindung gebracht werden kann, mutet der letzte Schritt ‚Denken‘ eher kontraintuitiv an und wird auch von der zugehörigen Beschreibung nicht gedeckt. Darin wird nämlich lediglich von einem Kraftfeld gesprochen, das gestärkt werden soll, und von dem Erlernen der Fähigkeit, sich zur Ruhe zu bringen. An dieser Stelle soll dies zunächst als Irritation vermerkt werden, da ich an einer späteren Stelle detaillierter darauf eingehen werde.

---

<sup>29</sup> <https://itunes.apple.com/at/app/stop-breathe-think/id778848692?platform=iphone&preserveScrollPosition=true#platform/iphone> abgerufen am 17.07.2017

<sup>30</sup> <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.stopbreathethink.app> abgerufen am 17.07.2017

<sup>31</sup> <http://www.toolsforpeace.org/about/founder/> abgerufen am 17.07.2017

<sup>32</sup> Quelle: SBT App Version 4.4, Screenshot siehe Anhang X

Die mobile App-Version des umfangreicheren *Stop, Breathe & Think* – Programms, einem „step-by-step mindfulness, meditation, and compassion-in-action“ Curriculum, wird dabei laut Webseite als Beitrag zur Entwicklung positiver und konkreter Fertigkeiten junger Menschen gesehen, um in weiterer Folge die Welt zu einem besseren Ort machen. Dazu sollen nur wenige Minuten pro Tag ausreichen, ähnlich wie beim körperlichen Training: „At Stop, Breathe & Think, we believe that taking a few minutes each day to feel the calm is as important as regular exercise. If we can help more of you regularly find peace of mind, we’re doing our part to help make the world a better place“<sup>33</sup>.

Die App kann auf dem Smartphone, Tablet und auf dem Computer als Web-Version genutzt werden. Außerdem gibt es Vernetzungsmöglichkeiten mit Alexa, der Sprachassistentin des Produktes Amazon Echo oder Dot <sup>34</sup> und dem Kommunikationstool Slack <sup>35</sup>. SBT ist auf diversen sozialen Medienplattformen wie Facebook, Twitter und Instagram vertreten.

Seit ihrem Erscheinungsdatum am 6. Jänner 2014 wurde sie bis zu 5 Millionen Mal<sup>36</sup> heruntergeladen. Im Apple App Store sowie im Google Play Store kann SBT in der Kategorie „Gesundheit und Fitness“ gefunden werden.

## Einführung

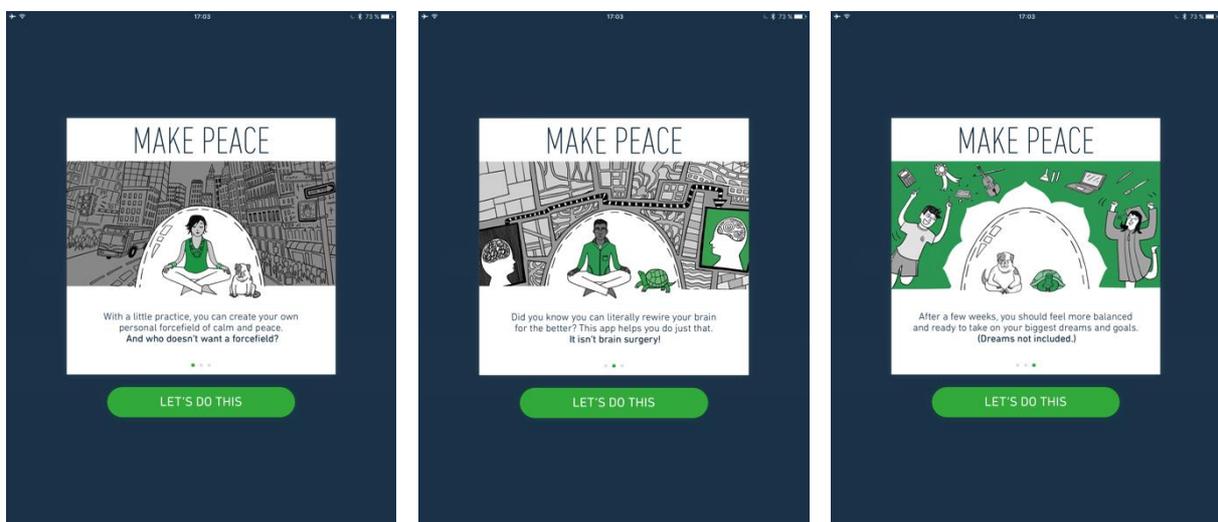


Abbildung 1 Einführung

<sup>33</sup> <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.stopbreathethink.app> abgerufen am 17.07.2017

<sup>34</sup> Amazon Echo bzw. Dot ist ein „Smart Speaker“; d.h. ein „sprachgesteuerter, internetbasierter Intelligenter Persönlicher Assistent des US-amerikanischen Unternehmens Amazon.com“, der datenschutzrechtlich massiv kritisiert wird, da er für sein Funktionieren ständig eingeschaltete Mikrophone benötigt (Quelle: Wikipedia, abgerufen am 23.3.2018).

<sup>35</sup> Slack ist ein webbasierter Instant-Messaging-Dienst des US-amerikanischen Unternehmens Slack Technologies zur Kommunikation innerhalb von Arbeitsgruppen (Quelle: Wikipedia, abgerufen am 23.3.2018).

<sup>36</sup> <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.stopbreathethink.app> abgerufen am 3.2.2018

Beim erstmaligen Öffnen der App erscheint eine kurze gezeichnete Bildgeschichte mit dem Titel „Make Peace“ (siehe Abbildung 1), die als Einführung in die App dient. Sie soll im Folgenden detaillierter betrachtet werden.

Das erste Bild zeigt im Vordergrund eine weibliche Person und einen Hund; geschlossene Augen und Sitzhaltung weisen auf Meditationspraxis hin. Beide sitzen unter einer Kuppel, die im zugehörigem Text als ‚forcefield‘ (deutsch ‚Kraftfeld‘) bezeichnet wird. In einer älteren Version der App, wie auch noch auf der Startseite der „Tools for Peace“ Webseite<sup>37</sup> ist das gleiche Bild mit einer männlichen Person anstelle der weiblichen zu sehen. Da die Person offensichtlich austauschbar ist, der Hund aber beibehalten wurde, kann ihm eine größere Bedeutung zugeschrieben werden. (Wie sich später zeigt, ist ‚Bulldog‘ Hauptcharakter verschiedener Meditationen wie „Bulldog Weathers The Storm“.) Aus dem Vergleich zur Schildkröte im zweiten Bild ergibt sich eine verstärkte Assoziation des Hundes mit Unruhe, Schnelligkeit und erhöhte Lautstärke.

Der Hintergrund zeigt eine Großstadt, die sich durch Graufärbung vom Vordergrund unterscheidet. Die Graufärbung hat zur Folge, dass der (vorwiegend weiß gehaltene) Inhalt der Kuppel noch heller, leuchtender erscheint. Einzig das Oberteil der Frau ist in grüner Farbe gehalten. Die Menschenmengen sowie die Verkehrssymbolik erinnern an Lärm, schnelle Bewegung und grelle Lichter – an einen typischen Großstadt-Alltag. Die beiden Ampeln weisen mit Hand-Symbol und Blinkmarkierung auf ‚Stop‘. Die informationsdichte Umwelt wird dargestellt als etwas, vor dem es sich zu schützen gilt, bzw. etwas, das einen ‚stoppt‘.

Im Text wird die Frage „Who doesn’t want a forcefield?“ fett gedruckt, was darauf schließen lässt, dass ein solches eigens erzeugtes, persönliches Kraftfeld der Ruhe und des Friedens die offensichtliche Antwort auf die visuelle und auditive Überreizung darstellt. Dieses soll durch Meditationspraxis geschaffen werden. Dabei wird eine Trennung zwischen dem geschützten Raum und der Umwelt impliziert und gleichzeitig festgehalten, dass die Umwelt zweitrangig ist. Ruhe und Frieden kann durch das schützende Kraftfeld überall gefunden werden, sogar inmitten der Großstadt – also unabhängig von der Umgebung.

Auf dem zweiten Bild ist eine männliche Person mit einer Schildkröte zu sehen, ebenfalls unter einer Kuppel sitzend, in gleicher Haltung wie auf dem ersten Bild. Der Hintergrund ist im Vergleich zum ersten Bild in einem helleren grau gehalten und weist nun neben weißen Elementen auch ein grünes Element auf. Dadurch wirkt der Kontrast zwischen Innerem und Äußerem der Kuppel weniger stark.

---

<sup>37</sup> <http://www.toolsforpeace.org/> abgerufen am 20.12.2017

Die Zeichnung erinnert auf den ersten Blick an einen Stadtplan, in dem ein vorgezeichneter Weg einen Start- und einen Zielpunkt festlegt, wie man es auch von Navigationssystemen kennt. Die Vogelperspektive kann mit ‚über den Dingen stehen‘, Übersicht, Orientierung assoziiert werden. Es entsteht der Eindruck eines Wissensvorsprungs, der sich aus Kenntnis des Ergebnisses, Ziels ergibt – wie auch des Weges, um zu diesem zu gelangen. Dieser erscheint als der direkteste mögliche, d.h. ohne Umwege. Start- und Zielpunkt des Weges markieren dabei zwei Gehirn- und Gemütszustände; die wünschenswerte Veränderung vollzieht sich von einem Gehirn in ungeordnetem Durcheinander – dem linken, vor schwarzem Hintergrund – zu einem Gehirn in geordnetem Muster – dem rechten, vor grünem Hintergrund, bzw. von nach unten gezogenen Mundwinkeln zu einem Lächeln, von farblos zu farbenfroh.

In grün gehalten sind wie im ersten Bild das Oberteil der Person und außerdem die Schildkröte, sowie die Abbildung des Gehirns, die das geordnete Ziel vorgibt. Im Text wird das Gehirn mit einer Maschine verglichen, deren Kabel es mithilfe der App neu anzuordnen gilt. Der fett gedruckte Hinweis, dass es sich dabei nicht um eine Gehirnoperation handelt („It isn’t brain surgery!“), soll wohl darauf hinweisen, dass die Praxis zugleich einfach (im Sinne von unkompliziert) und ungefährlich ist.

Im dritten Bild sitzen Hund und Schildkröte in meditativer Sitzhaltung und geschlossenen Augen unter der Kuppel, diesmal wird der Hintergrund durch die Grünfärbung in den Fokus gerückt. Das weiße Feld hat sich über die Kuppel hinaus gedehnt, es ‚strahlt‘ auf die Umwelt aus. Die Kuppel erscheint nun mit weißen Blütenblättern umrandet, was an den Stil der populären Darstellung von Chakras erinnert. Dadurch ergibt sich eine weniger starke Trennung zwischen Kuppel und Umwelt. Zu sehen sind eine männliche Person in Trainingsshorts und eine weibliche Person, in Talar und Doktorhut gekleidet. Die Kleidung kommuniziert also akademischen Erfolg bzw. Fitness. Sie haben offensichtlich ihr Kraftfeld verlassen und werden in bewegter Körperhaltung und strahlendem Lächeln gezeigt. Über ihnen schweben Alltagsgegenstände: ein Taschenrechner, ein Abzeichen, ein Fußball vor einem Tor, eine Violine, verschiedene Reagenzgläser, ein Laptop, ein Bleistift und ein Pinsel. Diese Symbole weisen auf Anerkennung, Zielerreichung, Effizienz, Kreativität, Musikalität, Sport, akademischen Erfolg und Leistung hin.

Im Text wird von neu generierter Balance gesprochen, die schon in wenigen Wochen erreicht werden soll und mit einem konkreten Zweck ausgestattet wird, nämlich dem Erreichen der Ziele und Träume. Die erwähnte Balance bezieht sich wohl auf das gesamte Bild (inklusive der Tiere), da die Körperhaltung der Personen allein nur wenig Gleichgewicht vermittelt. Stattdessen machen sie eher einen hyperaktiven Eindruck, als würden sie einem Positivitäts- und Leistungszwang unterliegen. Womöglich kann der Umstand, dass Hund und Schildkröte noch in der Kuppel verbleiben, eine Erklärung bieten, mit der die Vereinbarkeit von Ruhe und Aktivität, Frieden und Erfolg/Leistung kommuniziert werden soll.

Möglicherweise repräsentieren Hund und Schildkröte dabei Aspekte des Selbst, genauer die Geisteshaltung, die die Form einer stetigen Meditation angenommen hat.

Der fett gedruckte und gleichzeitig in Klammer gehaltene Schriftzug „Dreams not included“ hat einen produktiven Effekt, der auf die Konstitution des ‚freien Subjekts‘ abzielt; anstatt konkrete Träume vorzugeben, wird ein Möglichkeitsraum angeboten, in dem Individualität durch das selbstverantwortliche Gestalten der eigenen Träume aktualisiert wird. Damit wird die Meditationspraxis als eine Art universelle Technik konfiguriert, deren Ergebnis nach persönlicher Vorliebe genutzt werden kann – gleichzeitig wird aber durch die Bild-Symbolik eine Selbstführung entlang Leistung, Effizienz, Kreativität und akademischen Erfolg impliziert.

Die Serialität der Bilder lässt es zu, einen Ausgangspunkt festzumachen, sowie ein Ziel, das mit der Nutzung der App in nur wenigen Wochen erreicht werden kann. Diese Entwicklung wird gleichzeitig im mittleren Bild zusammengefasst. Von Unordnung, Unruhe und Überreizung zu Ruhe, Frieden und Balance. Dies soll jedoch nicht zum Selbstzweck geschehen, denn die generierte Balance gilt als nötige Voraussetzung, die es zur Verwirklichung der Träume und Ziele braucht. Die Richtung der Ziele wird zwar durch verschiedene Symbole angedeutet, der zugehörige Text lässt jedoch Raum für persönliche Anwendungswünsche offen.

Im Vergleich der Bilder fällt auf, dass die Abfolge mit einer Steigerung des Anteils farbiger (grüner) Elemente der Umwelt einhergeht. Generell sind grüne Elemente: die Oberteile der meditierenden Personen, die Schildkröte, der angestrebte Gehirnzustand, und der Raum, der die Erfolgssymbole umgibt – eine Assoziation der Farbe grün mit *Ordnung, Ruhe, Ziel, Erfolg, Träumen* entsteht. Farblos hingegen ist die urbane Umwelt, der Stadtplan und der ungeordnete Gehirnzustand. Die im mittleren Bild implizite Wertung von grün über grau setzt sich im Verlauf der Bilder in der Gestaltung der Umwelt fort, wobei im selben Zug die Reduktion von grau und die Ausdehnung von grün angestrebt wird; ein Ziel, das durch die Nutzung der App erreicht werden kann.

Gleichzeitig wird mit dem Ablauf der Bilder der Fokus vom Inneren der Kuppel (Bild 1) auf das Äußere der Kuppel (Bild 3) gelenkt. Das wird neben der Farb-Akzentuierung durch eine Steigerung des Kontrasts innerhalb der Umwelt erreicht. Die Umwelt erscheint auf dem ersten Bild dunkelgrau mit geringem Kontrast, auf dem zweiten hellgrau und mit höherem Kontrast und auf dem letzten Bild grün, mit höchstem Kontrast. Im selben Zug wird die Trennung zwischen innen und außen reduziert; auf dem ersten Bild ist die Trennung durch den starken Kontrast der dunklen Umwelt und der hellen Kuppel am stärksten zu spüren und auf dem letzten Bild durch die ‚Ausstrahlung‘ der Kuppel am geringsten. Im mittleren Bild sind weiße, schwarze, graue und grüne Elemente sowohl innerhalb als auch außerhalb der Kuppel zu sehen, der Großteil des Bildes ist jedoch in grau gehalten. Die Umwelt wird letztendlich als

kontrollier- und gestaltbar dargestellt. Es zeichnet sich eine Veränderung der implizierten Auffassung der Umwelt ab – von einer Quelle des Lärms und der Bedrohung hin zu einem Spielraum der Möglichkeiten und Verwirklichung der jeweiligen Ziele und Träume.

Eine weitere Veränderung streckt sich über die Polarität von passiv und aktiv. Während im ersten Bild die Personen mit geschlossenen Augen und Sitzhaltung gezeigt wird, sind sie im letzten Bild in Bewegung, lachend und mit offenen Augen zu sehen. Die Aufrufe „Make Peace“ und „Let’s Do This“ haben einen Aufforderungscharakter, der an Fitness-Programme erinnert.

## Registrierung

Nach der kurzen Einführung gibt es die Möglichkeit, einen Account zu kreieren oder die App sofort zu

starten (siehe Abbildung 2). Der Text<sup>38</sup> verrät, wozu die Anmeldung dienen soll: Zugang zu weiteren Funktionen und eine Synchronisation des Fortschritts auf allen Geräten (Tablet, Smartphone, Computer,...). Dies setzt jedoch eine Internetverbindung während der Verwendung der App voraus.

Mit der Anmerkung „It’s so worth it“ und “Signing up is free and easy“, sowie der positiven Belegung der Farbe grün in der Bildgeschichte wird einem die Entscheidung zugunsten des Auswahlfeldes „Sign on up“, also des Kreierens eines Accounts nahegelegt.

Die Anmeldung erfolgt über Vor- und Nachnamen, Geburtsdatum und E-Mail-Adresse. Das Geschlecht kann

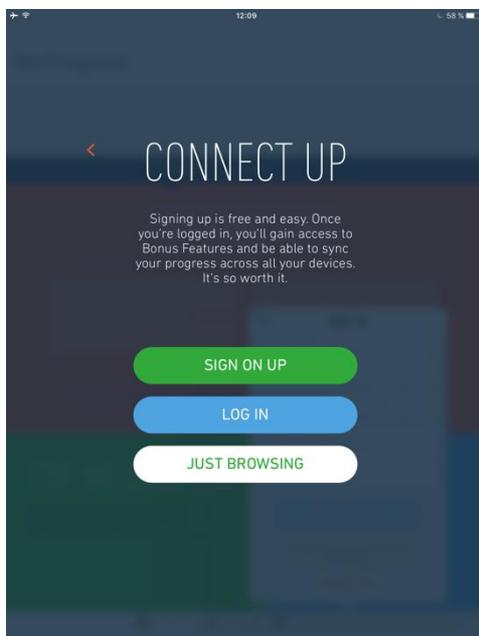


Abbildung 2 Registrierung

zwischen männlich (M), weiblich (F) und unendlich (∞) ausgewählt werden.

## Architektur der App

Auf dem Startbildschirm ist der Bereich *Check-In*<sup>39</sup> geöffnet, der mit der Frage „How are you?“ in großer Schrift betitelt ist. Darunter ist eine Grafik eines Gesichts, das einer Wolke mit geschlossenen Augen

---

<sup>38</sup> „Signing up is free and easy. Once you’re logged in, you’ll gain access to Bonus Features and be able to sync your progress across all your devices. It’s so worth it“

<sup>39</sup> Der Ausdruck „Check-In“, der in der SBT App wiederholt Anwendung findet, wird in der Regel mit dem Anmeldeprozess in einem Flughafen, Hotel und Hafen in Verbindung gebracht, auf sozialen Netzwerken wird der Begriff im Zusammenhang mit der Veröffentlichung des Standorts über GPS- Funktionen verwendet (Quelle: Wikipedia, abgerufen am 28.3.2018). Auf Deutsch übersetzt kann „check in with somebody“ aber auch mit „sich bei jemanden melden“ übersetzt werden.

nahekommt (siehe Abbildung 3). „Check in with yourself, then pick a tuned mindfulness session to improve your day!“<sup>40</sup> lautet die Aufforderung, die zur eigentlichen Achtsamkeitspraxis führt.

Neben der Achtsamkeitsübungen ist die App mit zusätzlichen Funktionen ausgestattet, die sich in folgende Bereiche gliedern: *Explore*, in dem das gesamte Material an Achtsamkeitsübungen zu finden ist, *Feed*, der täglich neue Inhalte liefert, *Progress*, in dem das Meditationsverhalten aufgezeichnet wird und *More*, für weitere Einstellungen und Informationen.

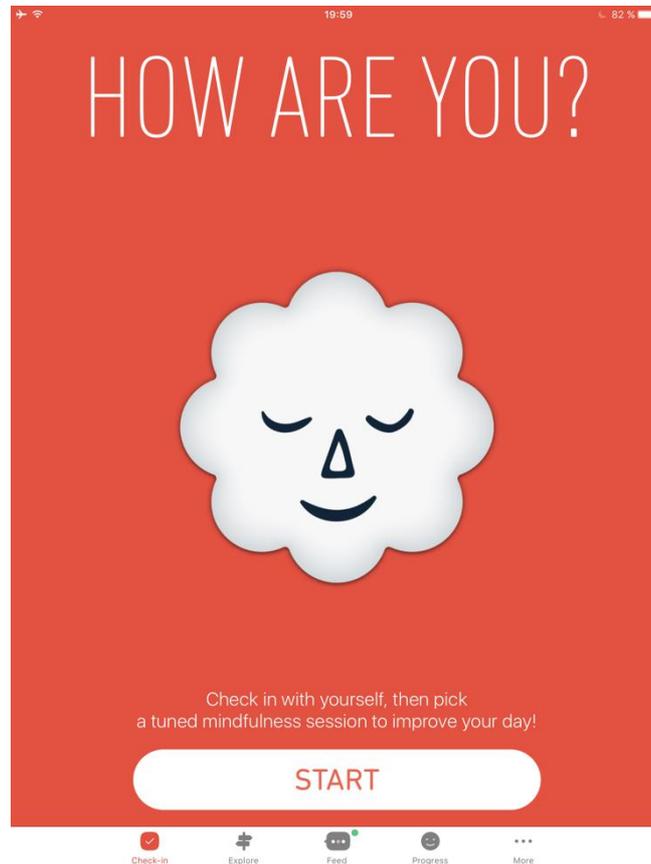


Abbildung 3 Startbildschirm

### Check-In

Beim Antippen des ‚Start‘-Feldes wird der ‚Meditation Guide‘ geöffnet, der sich in fünf Schritte gliedert (siehe Anhang 1). Schritt 1 beginnt mit einer Aufforderung die Augen zu schließen und darüber nachzudenken, wie sich Geist und Körper anfühlen – nach Wunsch kann der Bildschirm dabei für 10 Sekunden ausgeschalten werden. Danach folgt eine Beurteilung des körperlichen und mentalen

---

<sup>40</sup> In einer früheren Version (vor 4.0) lautete der Text: „Check in with yourself, then listen to a tuned meditation to improve your day.“ (Letzter Abruf am 21.2.2017). Die Wörter „listen“ und „meditation“ wurden durch „pick“ und „mindfulness session“ ersetzt. Möglicherweise soll dadurch die Wahlfreiheit stärker betont und die spirituelle Konnotation verringert werden.

Zustands, die sich über die Zuordnung zu einer der Abstufungen „Great“, „Good“, „Meh“<sup>41</sup>, „Poor“ und „Rough“ vollzieht (Schritt 2 und 3). Jede Auswahlmöglichkeit wird entsprechend grafisch unterstrichen; der mentale Zustand wird dabei beispielsweise mit einer Zeichnung eines (fröhlich bis wütend erscheinenden) Gehirns repräsentiert. Die Beurteilung des emotionalen Zustands (Schritt 4) lässt die Auswahl von fünf verschiedenen Adjektiven, die aus einer umfangreichen Adjektivliste zu wählen sind, zu. Die Adjektivliste ist ebenfalls in fünf Kategorien mit jeweils 16 bis 35 Adjektiven eingeteilt, die folgend benannt werden: „Grateful, Joyful, Encouraged“, „Kind, Loving, Compassionate“, „Nervous, Afraid, Worried“, „Hurt, Sad, Lonely“ und „Angry, Judgemental, Jealous“. Die Menge an Auswahlmöglichkeiten erfordert im Vergleich zur körperlichen und mentalen Diagnose eine weitaus intensivere Auseinandersetzung. Auffällig ist auch, dass es im Bereich „Hurt, Sad, Lonely“ mehr als doppelt so viele Auswahlmöglichkeiten gibt, wie im Bereich „Kind, Loving, Compassionate“.

Sind mindestens eine und höchstens fünf Emotionen ausgewählt, gelangt man zu Schritt 5, den Ergebnissen der Bestandsaufnahme. Dabei stehen eine bestimmte Menge an geführten Meditationen zu bestimmten Themen wie „Commonality of Suffering“ oder „Relaxed, Ground and Clear“, sowie Yoga- oder Akupressur-Videos zur Auswahl. In der Anleitung wird noch einmal explizit darauf hingewiesen, dass es sich bei der Auswahl um eine Empfehlung handelt, die auf der Bestandsaufnahme basiert.

Noch nicht beim ersten, jedoch sofort ab dem zweiten *Check-In* werden die Einschränkungen der Gratis-Version der App sichtbar, da sich unter die vormals vier kostenfreien Angeboten nun auch zwei kostenpflichtige reihen (grau hinterlegt und mit einem Schloss markiert). Der Möglichkeitsraum ist so gestaltet: Ich kann entweder eine Achtsamkeitspraxis aus der Liste auswählen, mir mehr oder alle verfügbaren Angebote anzeigen lassen, oder den *Meditationswecker* und *Breathing Timer* öffnen. Wähle ich einen von beiden aus, folgen weitere Einschränkungen, da mir mit der kostenlosen Version keine individuellen Anpassungen (wie bestimmte Klänge, Hintergrundbilder, zeitliche Einstellungen) möglich sind.

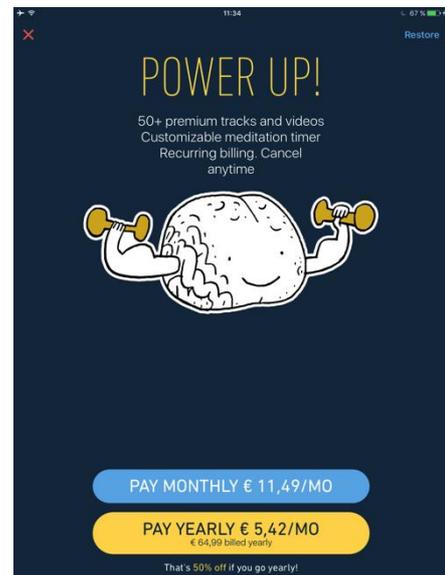


Abbildung 4 Premium-Zugang

Wähle ich ein mit Schloss markiertes Feld erscheint ein neues Fenster, das mir den Zugang zur Premium-Version ermöglicht (siehe Abbildung 4). Unter dem Ausruf „Power-Up!“, ist eine Grafik eines Gehirns beim Gewichte heben zu sehen. Der Gesichtsausdruck gleicht der visuellen Repräsentation des

---

<sup>41</sup> Der Ausdruck „Meh“ drückt Indifferenz und Mangel an Enthusiasmus aus und wurde seit den 1990er Jahren durch die Sitcom „The Simpsons“ popularisiert (<https://en.oxforddictionaries.com/definition/meh>, abgerufen am 26.3.18)

Mentalzustands der Stufe „Good“ (siehe Anhang 1, Schritt 9). Die erwerbbareren Funktionen betreffen über 50 zusätzliches Audio- und Videomaterial und individuelle Anpassungen des Meditationsweckers. Diese können monatlich bezahlt werden; bei einer 1-Jahres-Bindung reduziert sich der monatliche Preis. Unabhängig davon, ob ich die Premium Version wähle oder nicht, gibt es hier bereits die Möglichkeit, sich das gesamte verfügbare Material an Achtsamkeitsübungen anzeigen zu lassen. Die Auswahl umfasst 34 kostenlose Meditationen und mehr als doppelt so viele kostenpflichtige. Teilweise sind die Premium Funktionen aber auch bei kostenfreien Meditationen zu finden, sie eröffnen dann die Möglichkeit, die Meditations-Zeit zu verlängern.

Jede Meditation kann nach Belieben von einer Frauen- oder Männerstimme angeleitet werden. Nach Abschluss der Audioaufzeichnung erscheint ein Fenster mit verschiedenen Auswahlmöglichkeiten. Ich kann die soeben angehörte Meditation als ‚Favorite‘ markieren, anderen Personen in sozialen Netzwerken oder per Kurznachricht bzw. E-Mail von meiner Erfahrung und der App berichten, den ‚Post Check-In‘ ausfüllen, den Prozess (das Meditations-Tracking) ansehen oder eine weitere Übung auswählen. Obwohl mir die Wahl selbst überlassen bleibt, impliziert der Vergleich beider Bilder (siehe Abbildung 6 und Abbildung 5), dass der *Check-In* erst mit dem *Post Check-In* also der körperlichen, mentalen und emotionalen Bestandsaufnahme *nach* der Meditation korrekt abgeschlossen ist. So ist der abgebildete Pokal nach dem *Post Check-In* glänzend poliert und ruft „BRILLIANT!“. Hier wird eine interessante Logik offenbart: obwohl der Prozess schon abgeschlossen ist („FINITO!“), gibt es einen weiteren Schritt, der darüber hinaus reicht. Die Wahl bleibt mir selbst überlassen, doch der Vergleich der Bilder zeigt: freiwillige Zusatzleistungen werden belohnt.

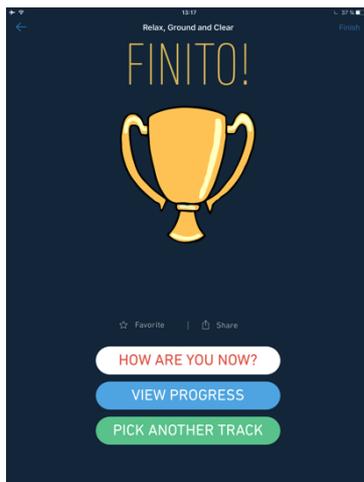


Abbildung 6 Nach der Meditation

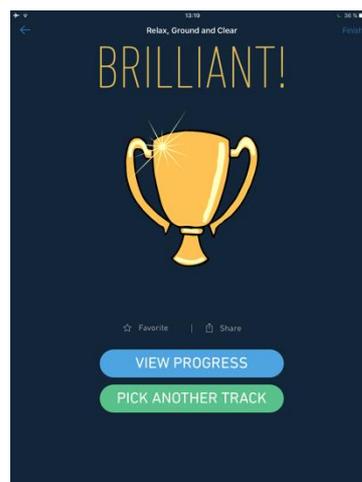


Abbildung 5 Nach dem Post Check-In

Die abschließende Bestandsaufnahme unterscheidet sich von der vorhergehenden nur dadurch, dass hier körperlicher und mentaler Zustand auf eine einzige Seite zusammengeführt wurde (siehe Anhang 1, Schritt 9), was möglicherweise zur Folge hat, dass die Bewertung der beiden Zustände ähnlicher wird.

Ist der gesamte Prozess abgeschlossen, gibt es zur Belohnung diverse Sticker (siehe Anhang 2), die ich sogleich per E-Mail versenden oder in diversen Internetplattformen und Kurznachrichtenprogrammen teilen kann. Beim dritten *Check-In* wird mir empfohlen, eine tägliche Erinnerung auf meinem Gerät einzustellen. Lehne ich ab, erscheint ein weiterer Text, der erklärt, wo ich die zugehörigen Einstellungen finde, sollte ich in Zukunft meine Meinung diesbezüglich ändern, sowie ein Feld, das mir direkten Zugang verschafft.

Mit den Auswahlmöglichkeiten der *Check-Ins* dokumentieren sich erste Andeutungen der inneren Wissensordnung und Art der Selbstproblematik der App. Die Achtsamkeitspraxis beginnt schon vor der geführten Meditation mit einer aktiven Auseinandersetzung, Bewusstwerdung des Ichs, das sich in die Bereiche Körper, Verstand/Geist, und Emotionen aufaltet. Alle drei Bereiche werden dabei operationalisiert und damit einer Quantifizierung zugänglich gemacht. Die Auseinandersetzung mit dem physischen und mentalen Bereich passiert dabei auf der gleichen 5-stufigen Skala.

Durch die nachfolgende Auseinandersetzung (im Rahmen des *Post-Check-Ins*) wird zudem ein Vergleich beider Selbstbilder evoziert und dem ersten Selbstbild ein zweites noch ungeformtes, mögliches und dadurch auch ein möglicherweise besseres gegenübergestellt. Wie genau dieses bessere Selbst aussieht, verrät die Problematikformel, die in der Einführung der App kommuniziert wird; das Ergebnis der Achtsamkeitspraxis ist ein lachendes Gesicht, das auf der Skala mit dem Wert „Great“ übersetzt werden kann (der in der visuellen Darstellung der Skala ganz oben zu finden ist). Mit dieser Strukturierung des Selbstbezugs werden bestimmte Selbstbilder erzeugt und Sinnzusammenhänge gezogen, die NutzerInnen anerkennen müssen; Selbst- und Fremdführung fallen zusammen, indem Reflexionsbereiche strukturiert und konkrete Techniken zur Verfügung gestellt werden, mit denen die NutzerInnen lernen, sich selbst zu führen. In diesem Fall ist das zu erforschende Selbst grundsätzlich quantifizierbar, drei-geteilt (dabei mit einer höheren emotionalen als physischen oder mentalen Differenziertheit) und (der Möglichkeit einer messbaren Steigerung/Optimierung entsprechend) relational zu dessen Ideal-Selbst.

### *Explore*

Unter dem Bereich *Explore* werden alle verfügbaren und erwerbbaaren Achtsamkeits-, Yoga-, Atem-, und Akupressurübungen angezeigt und kategorisiert. Außerdem kann hier auch auf Meditations- und Atemwecker zugegriffen werden. Das Material ist in 19 verschiedene Kategorien eingeteilt, die die Achtsamkeitsübungen nach Inhalten (Stress, Angst, Schlaf, Fokus, Ruhe, Resilienz, Körper, Glück und

Verbindung, Heilung und Vergebung, Entspannung), nach Zielgruppen bzw. Lebensabschnitten (Schwangere, Kinder, Teenager und Studierende) und in Bereiche für Yoga- und Akupressurvideos ordnet. Yoga- oder Akupressur-Videomaterial gibt es zu den Themen Stress, Angst, Fatigue, Depression, Selbstmitgefühl oder Schlaf. Unter dem Kategorietitel wird jeweils die Anzahl der subsummierten Übungen angezeigt, wobei das Premium Material miteinberechnet wird und dieselben Übungen gleichzeitig in mehreren Kategorien aufscheinen.

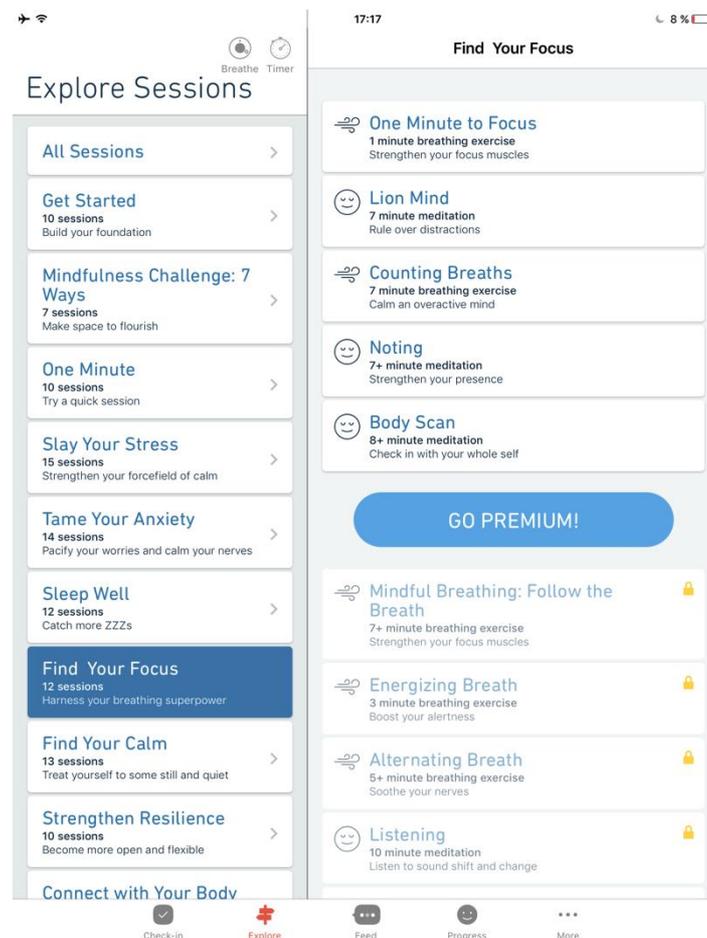


Abbildung 7 Bereich "Explore Sessions"

Die Ordnung nach Inhalten folgt der Problematisierungsformel, die sich mit der Einführung in die App abzeichnen begonnen hat, wonach Angst und Stress auf der einen Seite und Fokus, Ruhe, Glück etc. auf der anderen Seite stehen. Der Zielgruppenbestimmung zufolge scheinen die erwähnten Gruppen eine je besondere Art der Achtsamkeit zu benötigen. Der Untertitel der Kinder-Kategorie „Chill time for the family“ legt beispielsweise eine Auffassung von Achtsamkeit als ‚Ruhigstellung der Kinder zum Wohle der Familie‘ nahe.

Vorweg gibt es drei Kategorien, die sich mit der Achtsamkeitspraxis selbst befassen. In der ersten, mit dem Titel *Get Started*, liegt der Fokus auf dem Schaffen eines Fundaments. Es finden sich hier Tipps, wie eine Routine aufrechterhalten wird, Ratschläge zur Annäherung an die Achtsamkeitspraxis, sowie

verschiedene Achtsamkeitsübungen. Mit der sogenannten *Mindfulness Challenge: 7 Ways* wird mir nahegelegt, meine Achtsamkeit als persönliche Herausforderung anzunehmen, der ich mithilfe von sieben Übungen (wahrscheinlich für jeden Tag eine) begegnen kann. Die letzte Kategorie besteht aus – wie der Titel *One Minute* verrät – ausschließlich besonders kurzen Meditationen, womit der Anschein erweckt wird, dass Schnelligkeit ein wesentliches Kriterium der Praxis darstellt. Innerhalb von 60 Sekunden soll Fokus generiert und innerer Frieden hergestellt werden; NutzerInnen der Premium Funktionen können weitere Fertigkeiten wie z.B. positive Handlungen, Mitgefühl, Freundlichkeit und Dankbarkeit in besonders kurzer Zeit trainieren.

Anhand der Wahl der weiteren Kategorie-Titel, die als Imperative formuliert sind, lässt sich eine vorgegebene Richtung bzw. Absicht ablesen, die das Ziel der Praxis markieren (siehe Abbildung 7). Angst soll beispielsweise gezähmt werden (*Tame Your Anxiety*), der Umgang mit Stress (*Slay Your Stress*) ruft hingegen zu härteren Methoden auf; das englische Wort „slay“ kann mit erschlagen, erlegen, umbringen oder ermorden übersetzt werden. Mit dem Körper gilt es sich zu verbinden, das sensorische Gewahrsein soll erforscht werden. Viele Beschreibungen folgen zudem einer Steigerungslogik, nach der es beispielsweise darum geht, offener und flexibler zu werden, mehr positive Handlungen zu setzen, glücklicher oder stärker mit anderen verbunden zu sein. Sogar der Bereich Schlaf (*Sleep Well*) wird mit „Catch more ZZZs“ beschrieben.

Auffallend ist, dass sich allgemein viele der verwendeten Begriffe um das Thema Selbstermächtigung zentrieren, und NutzerInnen als machtvolle AkteurInnen konstruieren. So wird zum Beispiel die Atmung als „Superpower“ bezeichnet, die man sich nutzbar machen kann, oder der Verstand/Geist als „Lion Mind“, der über Ablenkungen regiert. Die „Fokus-Muskeln“ sollen eisern werden, Resilienz soll gestärkt werden; beispielsweise indem man lernt, flexibel auf die Unsicherheiten des Lebens zu reagieren, oder sich die Kausalbeziehung von positiver Handlung und positiver Erfahrung zu nutze macht.

#### *Feed*

Dieser Bereich ist seit dem 23. Jänner 2018 in der Version 4.3 der App vorhanden und stellt die aktuellste Erweiterung der Funktionen der App dar. In Form eines Newsfeeds werden mir nun täglich neue Inhalte in Form von Mini-Praktiken, inspirierenden Zitaten, entspannenden ‚Mesmerizers‘<sup>42</sup> oder abgestimmten Praktiken, angezeigt. Beim ersten Öffnen des Feeds erscheint eine Einführung mit dem

---

<sup>42</sup> Die Funktion und Definition eines „Mesmerizers“ beschreibt die App bei dessen ersten Auftreten folgend: „Here’s something we call a mesmerizer. You can look at them whenever you need a moment of calm and presence“. Es handelt sich dabei um ein Bewegtbild wie beispielsweise das einer Person in einer schaukelnden Hängematte im Wald, oder einer sich streckenden Katze.

Titel „FEED ME!“ (siehe Abbildung 8). Ergänzend zur Update-Beschreibung<sup>43</sup> wird hier die Absicht des Feeds erklärt; Tipps, Inspirationen und die ‚Praxis des Tages‘ sollen in erster Linie dazu ermuntern, die Praxis zu vertiefen und in Form einer täglichen Routine aufrechtzuerhalten. Dies soll jedoch paradoxerweise mit möglichst viel Abwechslung des Inhalts erreicht werden, wie weiter unten zu sehen sein wird. Der Feed stellt laut Selbstbeschreibung die (neue) wesentliche Funktion der App dar, die für die Achtsamkeitspraxis unentbehrlich ist. Sie kann als die zentrale Funktion gesehen werden, die eine neue Ordnung innerhalb der App etabliert. In der Symbolleiste auf dem Startbildschirm ist der Zugriff auf den Feed genau in der Mitte zu finden und stellt das einzige dynamische Symbol dar, das mit einem aufscheinenden grünen Punkt ungelesene Nachrichten anzeigt (siehe Abbildung 3).

Sollten mich die vielfältigen Funktionen und der etwas langwierige *Check-In* Prozess überfordern, kann ich der App nun auch die Vorauswahl und Gestaltung meiner täglichen Praxis überlassen. Die Bezeichnung „Bite-size content“ kann in diesem Zusammenhang als die diätische Alternative zum aufwändigen 7-Gänge *Check-In*-Menü gelesen werden.

Optisch erinnert der Feed an Messaging- oder Kommunikations-Apps, in denen die Inspirationen wie Nachrichten (in Form von Sprechblasen) eines anonymen Absenders aufscheinen, mit dem ich jedoch in einer recht vertrauten Beziehung stehe (siehe Abbildung 9). Diese Annahme wird dadurch verstärkt, dass die Nachrichten häufig in Form von persönlicher Begrüßung und Anrede, wie „Hello Again! How are you today?“ auftreten<sup>44</sup>. Der anonyme Absender tritt als ein „we“ auf das zu einem „you“ spricht. Im weiteren Verlauf scheint es die Bemühung zu geben, das „we“ von einem anonymen Unternehmen abzugrenzen, um es stattdessen persönlicher zu konfigurieren. So werden Vorlieben („Legal wants you to know we do not endorse coffee“) und Ängste („Management doesn’t know this, but we have a phobia

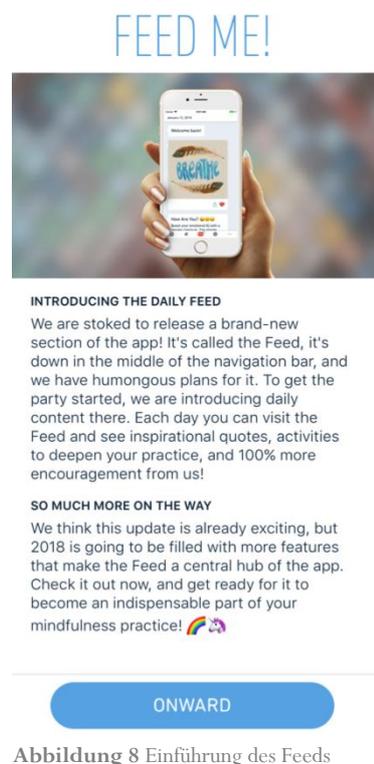


Abbildung 8 Einführung des Feeds

<sup>43</sup> Version 4.3, Jan 23, 2018: „Introducing a brand new daily feed filled with tips, inspiration, practice of the day and more! We know keeping a daily routine can be tough. Now every day you can discover new bite-size content and mini-practices that we hope will help you along the way and make you smile. Enjoy and please let us know what you think!“

<sup>44</sup> Eine weitere Verstärkung dieser Annahme findet sich in der Aktualisierung auf die Version 4.5. der App, die laut Update-Beschreibung den Feed interaktiver gestalten soll. Nachrichten erscheinen nun sequenziell und werden durch drei bewegliche Punkte angekündigt (in Messaging Apps symbolisiert das den Vorgang des Tippens). So wird eine Echt-Zeit-Kommunikation simuliert.

of rodents“) kommuniziert. Weitere Kennzeichen der Nachrichten sind die Anwendung von humorvollen Wortspielen, deren Kürze (im Sinne von Wortanzahl) und die Verwendung mehrerer Emojis.

Tages-Feeds bestehen meistens aus zwei bis fünf Sprechblasen als folgende Elemente: einer persönlichen Begrüßung und Verabschiedung, einem explizit oder implizit formulierten Ausgangsproblem (z.B. „When you really have to get stuff done but you can't resist checking social media and text messages“, „Today is about shifting into a more optimistic, resilient zone“, „Noting is so great in diffusing your monkey mind!“, „It's sneaky hard to keep coming back to your breath“) oder einer Aussage mit wissenschaftlichem Charakter (z.B. „People who check in regularly and do activities that we recommend consistently show a major positive improvement in mental and physical well-being“, „In one study, people who were regularly kind had no dips in positive feelings and smaller spikes in negative feelings in response to stress“), einem konkreten Ratschlag oder einer Motivation (z.B. „Focus on the Good! Today, every time something good happens, take at least 10 seconds to soak it in“, „Don't be hard on yourself if you forget to do it for days“), einem grafisch gestalteten Zitat oder Bewegtbild und einer empfohlenen Praxis des Tages (eine der kostenfreien, geführten Meditationen), die zugleich als Lösung des zuvor formulierten Problems fungiert.

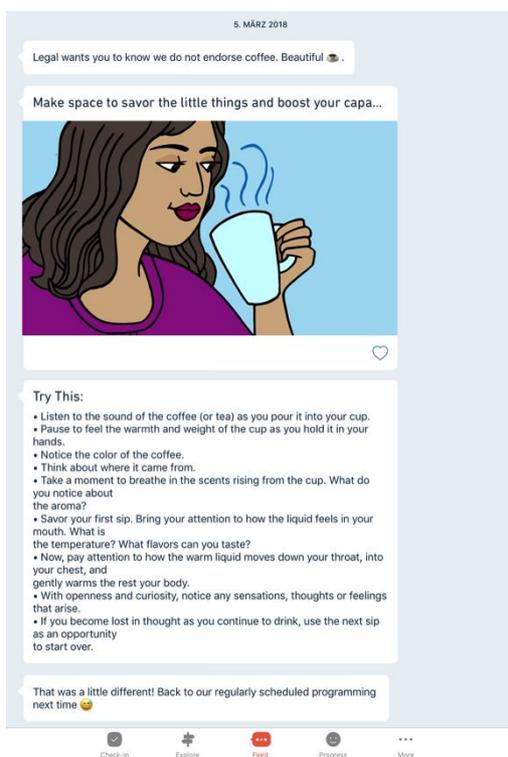


Abbildung 9 Tages-Feed vom 5.3.18

Der Feed stellt eine Verdichtung der Macht-Wissens-Ordnung der App dar; in ihm dokumentieren sich ihre spezifischen Wahrheiten, Machttechniken, Praktiken und ihre technische Umsetzung. Das Selbst wird gleichzeitig als ein nach Produktivität, Optimismus und Resilienz strebendes, und leicht ablenkbares, sich-selbst-verurteilendes problematisiert. Die Anleitung der Selbstführung am ‚Guten‘ oder Wohlbefinden passiert indirekt mithilfe der Achtsamkeitspraxis, aber auch direkt über konkrete Aufforderungen. Wissenschaftliches Wissen wird herangezogen, um diese Art der Selbstproblematierung (die auch Aufteilungen wie ‚positive‘ und ‚negative‘ Gefühle miteinschließt), aber auch die Wirksamkeit in Richtung der vorgegebenen Ziele zu plausibilisieren.

Die technischen Möglichkeiten sorgen für Abwechslung, Aktualität und Interaktivität, vermutlich zum Zweck der NutzerInnenbindung. Täglich neue Inputs können so Neugier erwecken und rufen eine tägliche Nutzung hervor. So entsteht mit dem Feed die Möglichkeit, die Interaktion mit der App zu

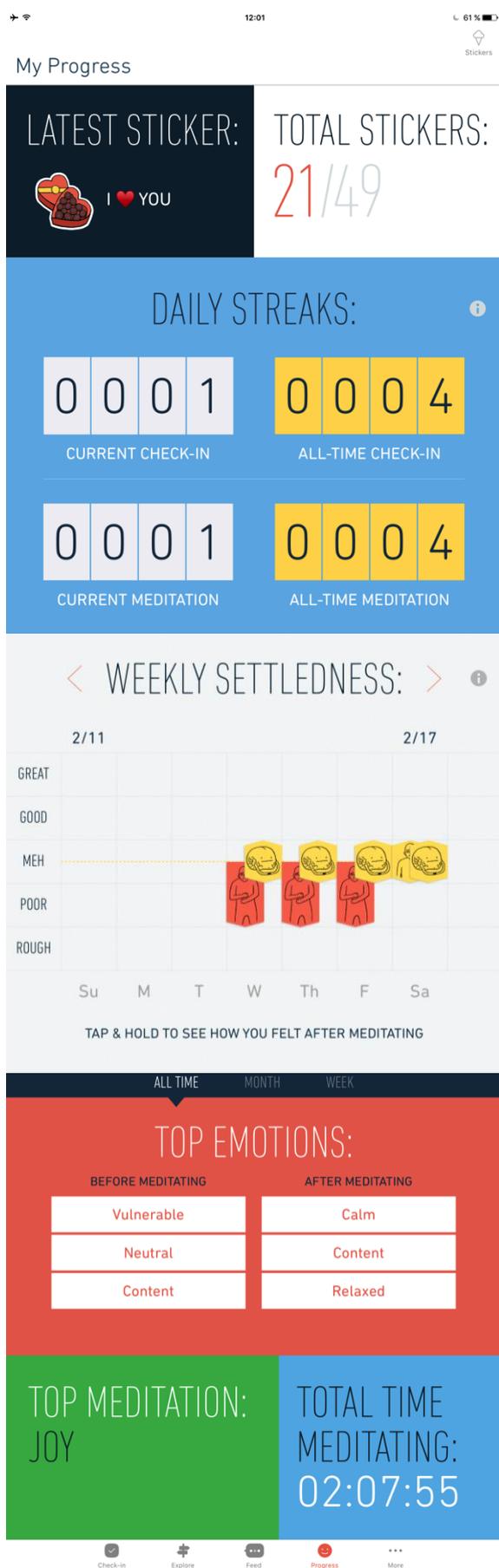


Abbildung 10 Progress

verstärken und außerdem eine Art persönliche Beziehung zur App zu entwickeln. Individuelle Tracking-Information wird dazu benutzt, um diesen Eindruck zu verstärken; beispielsweise startet der 15. Tages-Feed mit „Welcome and congrats on reaching your 15th day with us!“ oder „You have completed your 3rd *Check-In!*“. Zudem wird der Feed dazu genutzt, um immer wieder auf neue Art und Weise die positiven Funktionen der App hervorzuheben, Abbruchs-Tendenzen frühzeitig zu erkennen und entgegen zu lenken. So kann auch ein Bruch mit dem oben erwähnten Schema (Begrüßung-Aussage-Ratschlag/Motivation-Grafik/Bewegtbild-Audiotrack-Verabschiedung) zum Zweck der Abwechslung Teil der strategischen Führung sein. In einem Tages-Feed wird beispielsweise auf den Verweis auf eine geführte Achtsamkeitspraxis verzichtet und diese stattdessen als Text angezeigt. Der Schema-Bruch wird kommentiert mit: „That was a little different! Back to our regularly scheduled programming next time“ (siehe Abbildung 9).

### Progress

Unter „Progress“ finde ich alle Zahlen, Daten und quantifizierten Fortschritte meiner Nutzung der App. Sie zeigt an, welche Art von Self-Tracking evoziert wird und wie sich das vollzieht. Es scheinen grob fünf Bereiche auf (siehe Abbildung 10).

Der erste Bereich zeigt die Sticker an; Sticker symbolisieren das Erreichen bestimmter Ziele. Sie funktionieren als eine Art Anerkennung und strukturieren das Nutzungsverhalten entlang vorgegebener Ziele, wodurch Verhalten in erwünschter Richtung wahrscheinlicher wird.

Angezeigt werden mein zuletzt erhaltener Sticker, sowie die Anzahl meiner bereits erworbenen Sticker im Verhältnis zur Anzahl der insgesamt möglich erwerbbaeren Sticker. Diese können auch im Detail angezeigt werden. Sticker werden nach einer Vielzahl von erreichten Zielen verliehen, die sich vor allem auf bestimmte quantitative Aspekte der Nutzung beziehen; nach Absolvieren einer bestimmten Anzahl an Meditationen und auch über eine bestimmte Zeitspanne hinweg ohne Unterbrechungen (bis zu einem Jahr), nach einer bestimmten Anzahl an Minuten bzw. Stunden, die meditierend verbracht wurde (bis zu 100 Stunden), nach dem 5-maligen Absolvieren bestimmter Meditationen, nach Meditation zu bestimmten Wochen- und Tageszeitpunkten, nach einer Anzahl an ausgewählten Emotionen, nach dem Teilen von Meditationen. Die noch nicht erreichten Ziele sind mit dem Fehlen von Stickern hervorgehoben. Hierbei scheint sich eine paradoxe Logik abzuzeichnen zu beginnen; während einerseits der Fokus auf Schnelligkeit und kurzen Meditationen liegt, gibt es besondere Anerkennungen für eine ausgedehnte Meditationsdauer.

Im zweiten Bereich wird die Anzahl meiner *Check-Ins* und Meditationen aufgezeichnet. Die Zähler sind so gestaltet, dass sie nur die aufeinanderfolgenden Tage, an dem ich die *Check-In* Funktion genutzt oder Meditationen angehört habe, anzeigen. Habe ich einen Tag ausgelassen, wird der Zähler zurück auf 1 gesetzt. Mein persönlicher Rekord wird meinem aktuellen Status gegenübergestellt. Diese Darstellung legt mir nahe, meine aktuelle Leistung mit meiner Bestleistung zu vergleichen, um diese gegebenenfalls zu übertreffen. Der Wettbewerb verlagert sich also auf das Innere der NutzerInnen.

Der nächste Bereich zeigt die interaktive grafische Darstellung der *Check-In* Daten. In Form eines Diagramms, bei dem die y-Achse die Abstufungen von „Rough“ bis „Great“ und die x-Achse die Wochentage abbildet, wird so jeder einzelner *Check-In* (vor und nach der Meditation) festgehalten. Mit farblichen Hervorhebung der Abstufungen nach Ampel-Farben wird die Wertung erneut verstärkt. Der Vergleich zwischen vorher und nachher erschließt sich mir durch Tippen und Halten.

Von allen Emotionen, die ich in den *Check-Ins* ausgewählt habe, werden mir die drei häufigsten der Woche, des Monats oder insgesamt angezeigt und wieder in die Bereiche vor und nach der Meditation eingeteilt. Der letzte Bereich zeigt die am meisten gewählte Meditation sowie die gesamte Zeit, die meditierend verbracht wurde.

*More*

Im Bereich *More* finde ich weitere Einstellungen (Steuerung über die Benachrichtigungen und eine Verknüpfung mit dem Apple Health App Tracking<sup>45</sup>), den Zugang zur Premium-Version, Informationen

---

<sup>45</sup> „Health“ ist eine App von Apple für iPhone und iPod, die das Gesundheits-Verhalten in den Bereichen Aktivität, Achtsamkeit, Ernährung und Schlaf quantifiziert und aufzeichnet. Andere Apps wie *Stop, Breathe & Think* und *Headspace* können mit ihr verknüpft werden, um Tracking-Daten auszutauschen.

über Meditation und die App und die Funktion, die App zu bewerten oder mit anderen zu teilen bzw. Feedback via E-Mail oder Twitter zu geben. Für die Analyse ist hier vor allem der Bereich *Learn to Meditate* relevant, da dieser Aufschluss über die verwendeten Wissensformen und deren Ordnung gibt.

Die Informationen über Meditation sind dabei eingeteilt in die Rubriken *The Basics*, die allgemeine Informationen über Achtsamkeit und das *Stop, Breathe & Think*-Programm enthält, *How it works*, die über die Funktionsweise der Technik informiert, und *Practice*, in der sich Tipps und Hinweise über die Praxis befinden (siehe Anhang 3).

In den Basisinformationen wird zwischen Meditation und Achtsamkeit unterschieden, eine genaue Definition ist jedoch nur über Achtsamkeit zu finden. Sie wird beschrieben als „a way of paying attention to what is happening right now, by observing what’s going on inside (your thoughts, feelings and physical sensations) and outside (your interactions and surroundings) with an open mind and without judgment“. Im Begriff Meditation verbinden sich im SBT-Programm in zwei komplementäre Praktiken: das aktive Denken (das eine intentionale Steuerung in Richtung positiver Gedanken und Gefühle involviert) und das Loslassen. Achtsamkeit wird dabei als die Technik konfiguriert, mit der Präsenz und Fokus während der Praxis dieser ‚Meditationen‘ geschaffen wird.

Die Problematisierungsformel wird weiter ausformuliert; Achtsamkeit wird als eine innere Erforschungstechnik figuriert sowie als Technik zur Veränderung von bzw. Arbeit an unerwünschten Verhaltensweisen. Die Arbeit am Selbst mittels Achtsamkeit stärkt Freundlichkeit und Mitgefühl und führt zu einem Sinn von Frieden und Wohlbefinden. So werden nagende oder widerkehrende Gedanken, die zu Stress führen, identifiziert; die Gewohnheit, wiederholt unproduktive Dinge zu tun wird angehalten, indem Raum zwischen Gedanken und Reaktionen erzeugt wird; Auslöser für schlechte Laune werden aufgespürt und Müdigkeit oder Lethargie werden durch eine achtsame (aufrechte) Sitzhaltung entgegengesteuert. Die Vorzüge von Achtsamkeit im Vergleich zu anderen Techniken werden klar ersichtlich; sie ist sehr einfach durchzuführen, erfordert nur wenige Minuten und kann jederzeit, überall und sogar im Geheimen („People don’t even have to know what you’re doing“) ausgeführt werden. Als konkrete Beispiele von Handlungen, während derer Achtsamkeit geübt werden

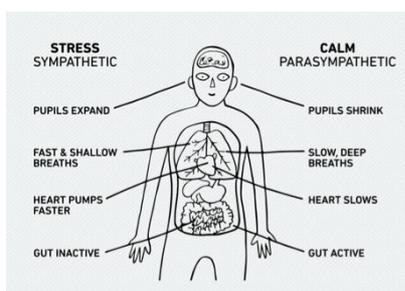


Abbildung 11 Bildausschnitt "Stress and Body"

kann, werden verschiedene Fortbewegungsarten genannt (Gehen, Radfahren, mit dem Bus fahren), Sport generell und automatisierte Handlungsabläufe (Öffnen eines Buches, Abheben des Telefons, Sich-Erheben von einem Sessel). Zudem können unerwünschte Begleiterscheinungen der Praxis („Sometimes it can feel uncomfortable“) sofort aufgefangen und zum neuen Übungsobjekt berufen werden.

Die Beschreibung der Funktionsweise von Achtsamkeit stützt sich auf Wissen aus dem Bereich der Neurowissenschaften. Dabei wird die Darstellung der Inhalte durch Selektion, Verwendung von Metaphern und Analogien sowie Zeichnungen (siehe Abbildung 11) stark vereinfacht und verkürzt. Die Hirnforschung wird herangezogen, um die Veränderlichkeit der Gehirnstruktur zu betonen und die Wirkung von Stress auf den Körper zu beschreiben. Die gewohnten Schaltkreise können durch das Steuern von Gedanken und Vorstellungen ‚neu verkabelt‘ werden und uns so helfen, friedvoller und mitfühlender zu sein. Gleich der Praxis von Achtsamkeit wird positives Denken mit dem Heben von Gewichten verglichen, das statt des Körpers bestimmte (relevante) Gehirnteile trainiert und zu positiveren Gefühlen führt – „Just like a bodybuilder lifting weights to build muscle, the more you think positive thoughts, the stronger the part of your brain that allows you to experience positive feelings will become!“.

Die Erfahrung von Stress und Ruhe, Frieden wird mit Wissen über sympathisches Nervensystem und parasympathisches Nervensystem in Verbindung gebracht (siehe Abbildung 11). Tiefe Atemzüge und Meditation führen zu einer guten Verdauung, unterstützen das Immunsystems und führen zu allgemeinem Wohlbefinden.

#### Achtsamkeitspraxis: Joy

Neben einer Reihe von Achtsamkeitsübungen, die auf Atmung und Körperwahrnehmung gerichtet sind, beinhaltet die App einige Audioaufzeichnungen, in denen, wie oben erwähnt, aktive Imaginationsübungen in die Achtsamkeitspraxis integriert sind. Der Achtsamkeitspraxis wird dadurch ein zuvor ausformulierter Zweck verliehen, an dem sich die Selbstführung vollziehen soll. Im vorliegenden Beispiel ist es die wiederkehrende Formel des positiven Selbst, des Selbst, das seine positiven Gefühle bewusst zu erzeugen und nutzen weiß.

In der Beschreibung der Meditation *Joy* heißt es: „Magnify your positive feelings by celebrating the positive moments, accomplishments, happiness, skills and good qualities of yourself and other people“.

Positive Gefühle werden nicht nur zum Fluchtpunkt der Achtsamkeit; sie werden dadurch kontrollierbar, dass sie sich in konkrete Bereiche menschlichen Erlebens aufspalten lassen und durch Aufmerksamkeit auf diese Bereiche hervorrufen lassen. Dabei sind positive Momente, Leistungen, Glücklichein, Fähig- oder Fertigkeiten, und ‚gute‘ Eigenschaften die wesentlichen Auslöser der positiven Gefühle und sie gilt es zu feiern, unabhängig ob sie dem eigenen Selbst oder anderen zugeschrieben werden. Im Anschluss soll die Meditation in ihrer Struktur analysiert und als konkrete Technik der Selbstführung dechiffriert werden.

1 Joy.

2 Close your eyes and rest your hands on your knees. Bring your attention to the touch of your body  
3 on your seat. Feel the weight of your body on your chair or cushion.

4 Take a few deep breaths. While you are breathing deeply, relax your shoulders, your stomach  
5 muscles, the muscles in your face, your hands and your legs. Let go of all the tension in your  
6 body.

7 Now bring your attention back to your breath. Notice what it feels like as it enters through your  
8 nose, goes down to your throat, filling your lungs and back out through your nose. Notice your  
9 stomach and chest rise and fall each time you breathe in and each time you breathe out. And just  
10 allow your breathing to be natural and relaxed. Whenever you become distracted, gently bring  
11 your attention back to the sensation of your breath going in and coming out.

12 Maintaining this mindful awareness, take a moment to think about Joy.

13 Think about a person who easily arouses your positive feelings, like a family member or a good  
14 friend. Someone who is happy and successful. Try to feel sincere joy for them. Celebrate their  
15 success and make the wish that their good fortune continues to grow.

16 Once you have established that feeling of joy, try to expand it to include a person, toward whom  
17 you feel neutral, someone you neither like nor dislike. It could be someone you see in the store.  
18 And just picture them in your mind. Try to feel sincere joy for them. Think to yourself over and  
19 over: "How wonderful, I'm so glad that this person is experiencing happiness."

20 Now, broaden your attention to a person you dislike or get frustrated with. This person may be  
21 someone who possesses something you want, or has a talent you wish you had. And try to feel  
22 happiness for their good fortune and well-being. Think to yourself over and over: "I'm so glad that  
23 this person is experiencing happiness." Think how wonderful it would be, if their happiness and  
24 favorable circumstances continue to grow.

25 Now, it may be that you're not feeling joy right now, in this very moment – and that's okay. Just  
26 notice where you are and make the wish to feel joy.

27 Now, let all your thoughts, images and feelings dissolve. Like a cloud dissolving in the sky. And  
28 let your mind rest. And when you are ready, gently bring your attention back to the touch of your  
29 body to the seat. And open your eyes.

Zeile 2 bis 11 stellt die Achtsamkeitspraxis dar, die sich durch den Vergleich mit anderen Meditationen als standardisierte Anleitung herausstellt. Sie stellt innerhalb der Technik die Basis für eine Auseinandersetzung mit einem bestimmten Thema, das in Zeile 12 offenbart wird. Das Wort „Joy“ kann

dabei auch durch „Change“, „Gratitude“, „Cause and Effect“, „Compassion“ oder „Equanimity“ ersetzt werden.

Zeile 13 bis 24 beschreiben die Imaginationsübung; in diesem Fall die Technik zur Herstellung von Freude, die sich als Erfreuen am Glück der anderen realisiert. Sie ist stufenweise aufgebaut; die anderen sind zuerst im unmittelbaren Umfeld zu finden, d.h. als ein Familienmitglied oder ein guter Freund, eine gute Freundin (Zeile 13-15), dann taucht er oder sie als „neutrale Person“, als Person, der man in einem Geschäft begegnet, auf (Zeile 16-19) und zuletzt ist der oder die andere eine Person, die nicht gemocht wird oder einen frustriert (Zeile 20-24). Gefreut wird sich nicht an der anderen Person selbst, sondern an deren Glücklichein (oder Reichtum) und Wohlbefinden, deren Erfolg und deren vorteilhafte Umstände. Umgekehrt wird das Fehlen von Dingen oder Talenten (mit dem gleichzeitigen Vorhandensein derer im Besitz einer anderen Person) mit negativen Gefühlen wie Ablehnung oder Frustration verknüpft (Zeile 20-21). Auffällig ist auch, dass Glücklichein und vorteilhafte Umstände in Bezug auf deren potentielles Wachstum erwähnt werden (Zeile 15 und 24).

Die Technik basiert auf Praktiken der Wiederholung bestimmter Sätze (Zeile 19) oder Formulierung bestimmter Wünsche (Zeile 15 und 26). Auch für den Fall, dass der bzw. die Übende Freude nicht auf diese Weise herstellen kann, ist innerhalb Technik vorgesorgt: ihr wird mit der Praxis des Annehmens dessen was ist und des Wünschens begegnet.

Zeile 27 bis 30 beschreibt den Abschluss der Technik, hier finden wieder die meditativen Elemente des Loslassens und Vergegenwärtigens Anwendung.

### Zeitliche Dimension

Die zeitliche Dimension, das heißt die Veränderungen, die die App, genauer einzelne Funktionen, Darstellung, Architektur und Ordnung der App im Verlauf der Zeit durchlaufen hat, kann unter Zuhilfenahme des Protokoll der Aktualisierungen (siehe Anhang 4) – das die Beschreibungen der einzelnen Updates enthält – genauer betrachtet werden. Hier muss selbstverständlich berücksichtigt werden, dass die Beschreibung des Updates das Interesse verfolgt, das Nutzungsverhalten der App zu verstärken und auszuweiten. Das heißt, um die App besonders attraktiv erscheinen zu lassen, werden die positiven Aspekte der Aktualisierungen hervorgehoben – was zur Folge hat, dass Informationen selektiv dargestellt werden und daher nicht der Anspruch auf Vollständigkeit erhoben werden kann.

Dennoch ist es für die Analyse einerseits interessant, wie das realisiert wird, d.h. mittels welcher Funktionen das Nutzungsverhalten verstärkt werden soll, und andererseits, welche Aspekte als positiv und erwähnenswert gelten. Darin können sich nämlich Hinweise auf die Richtung, auf die die Optimierung abzielt, d.h. Fluchtpunkte der Optimierung, sowie die Art und Weise, wie Optimierung

problematisiert wird, aufgespürt werden. Darüber hinaus kann gezeigt werden, dass bestimmte Funktionen der App erst im Lauf der Zeit zur Selbstverständlichkeit geworden sind. Sie sollen im Folgenden kurz zusammengefasst werden und dienen als Anhaltspunkte und Fahrten für die abschließende Interpretation.

Fluchtpunkte der Optimierung der Funktionen können grob in höhere Intensität der Nutzung, Vereinfachung und Personalisierung, die sich unter anderem über einen Zuwachs an Auswahlmöglichkeiten ergibt, kategorisiert werden. Die Intensität der Nutzung betrifft dabei einerseits eine weniger zeitaufwendige Verwendung der App; sei es durch Einführen neuer Kategorien wie „1 Minute to mindfulness“ (Version 4.0), andererseits aber auch die Möglichkeit, sich längere Versionen der Meditationen anzuhören (Version 2.0). Außerdem betrifft sie die Häufigkeit der (wenn auch nur punktuellen) Nutzung der App; so wurden Meditationen speziell für den Anfang und das Ende des Tages eingeführt (Version 2.0), neue Sticker (die neue Zielvorgaben bedeuten) (Version 2.6), die Kategorie „Tips to Make It Routine“ (Version 4.0) sowie die Möglichkeit, eine automatische tägliche Erinnerung einzustellen (Version 2.6).

Vereinfachung wird durch neue Kategorien wie „Get Started“ (Version 4.0) sowie einen neuern Startbildschirm<sup>46</sup> inklusive neuer Architektur (Version 4.0) realisiert.

Mehr Auswahlmöglichkeiten werden durch mehr Material an Meditationen (Version 3.0) und zusätzliches Videomaterial für Akupressur und Yoga (Version 3.2), mehr Auswahl an Emotionen (Version 2.5) geboten. Zudem wurden viele Funktionen individuell anpassbar gemacht: alternative Stimmen der geführten Meditationen (Version 3.2) die Meditationsuhr (Version 3.0), der Breathing-Timer (Version 3.9) und Zielgruppen-spezifische Meditationen (Version 3.2).

Auch die Reichweite bzw. Vernetzung der App wurde vergrößert, so gibt es die Möglichkeit der Vernetzung mit der Apple Health App seit Version 3.0.

Die Einführung des Tages-Feeds (Version 4.3) stellt insgesamt eine Verdichtung der einzelnen Fluchtpunkte der Optimierung dar, da er sowohl zur täglichen Nutzung aufruft, personalisierte Informationen verwendet, eine vereinfachte Nutzung bietet, täglich neue Eindrücke liefert und die App zusätzlich interaktiver gestaltet.

---

<sup>46</sup> Auf dem Startbildschirm ist ab Version 4.0 nur noch die *Check-In* Funktion zu sehen alle weiteren Bereiche (More, Progress, Explore...) wurden in eine neu erschaffene Statusleiste am unteren Bildschirmrand verschoben (siehe Abbildung 3). In älteren Versionen waren alle Bereiche gleichzeitig auf dem Startbildschirm zu sehen.

### 4.3.2. Buddhify (Version 4.0.4)

#### Kontextinformationen

Mit dem Leitsatz „Meditation done differently“ auf der Webseite<sup>47</sup> der App wirbt buddhify in erster Linie mit ihrer Andersartigkeit im Vergleich zu anderen Meditations-Apps. Eine eigene Rubrik auf der Webseite ist neben *The App*, *Our Story* und *Blog* dem Thema *Why we're different* gewidmet. Diese besondere Positionierung innerhalb der Vielfalt der Meditations-Apps wurde im Zuge einer Software-Aktualisierung Ende 2017 erreicht, durch die die App grundlegend erneuert – also einige Funktionen abgeschafft und neue hinzugefügt – wurde. Da diese Änderung einige wesentliche Funktionen von buddhify betroffen hat (auf der Webseite wird von „new buddhify“ gesprochen), werde ich sie – im Rahmen eines Vergleichs mit der früheren Version<sup>48</sup> – in dieser Analyse an einigen Stellen besonders berücksichtigen.

Weiter im Text auf dem Startbildschirm Webseite heißt es „buddhify is the only meditation app designed to fit into a busy modern lifestyle. Known for its beauty and incredible value for money, it is loved and used around the world“. Die App wurde also genau so geschaffen, dass sie sich innerhalb eines beschäftigten Lebensalltags problemlos nutzen lässt. Dabei wird eine Alleinstellung innerhalb des Marktes behauptet. Geworben wird auch mit der großen Beliebtheit von buddhify, die mit der Ästhetik und dem Preis-Leistungs-Verhältnis erklärt wird. Auf den modernen Lifestyle muss der Meditation wegen nicht verzichtet werden – so auch das Narrativ der App im Google Play Store<sup>49</sup> wie im Apple App Store<sup>50</sup>: „No need to find the time for a formal meditation session everyday we'll show you how to bring mindfulness to all parts of your life, with exercises for whatever you're doing and wherever you are - from travelling, taking a break at work or going to sleep. We'll help you find calm in any situation“. Umgekehrt werden alle Bereiche des Lebens mit Achtsamkeitsübungen ausgestattet, die dazu dienen sollen, Ruhe zu finden. So gibt es Übungen für Aktivitäten wie reisen, eine Arbeitspause machen, einschlafen und aufwachen, essen und online sein.

Diese Ausrichtung der App hängt stark mit den persönlichen Erfahrungen von Rohan Gunatillake, dem Entwickler der App zusammen, wie in der Rubrik *Our Story* auf der buddhify-Webseite erzählt wird. Seit Rohan Gunatillake während seines Studiums gelernt habe, zu meditieren, habe sich sein Interesse für Meditation immer weiter vertieft. Später habe er in einem Technik-Unternehmen gearbeitet und dabei eine Trennung zwischen traditioneller Achtsamkeit und dem schnelllebigen, digitalen und urbanen Alltag wahrgenommen. Er habe dann begonnen, nach Wegen zu suchen, Achtsamkeit mehr im Sinne

---

<sup>47</sup> <https://buddhify.com/> (abgerufen am 11.6.18)

<sup>48</sup> Version 2.6.3. vom 30. November 2016 (Datum der letzten Aktualisierung)

<sup>49</sup> <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lvlup.buddhify> (abgerufen am 11.6.18)

<sup>50</sup> <https://itunes.apple.com/us/app/buddhify-mindful-meditation/id687421118?mt=8> (abgerufen am 11.6.18)

einer ‚on-the-go meditation‘ mitten in der Stadt, in der U-Bahn oder während der Laptop-Nutzung zu praktizieren. Buddhify sei daher entstanden, dass Gunatillake keine geeignete App empfehlen konnte, die diesem Prinzip gefolgt ist. Heute beschreibt sich das Kern-Team von buddhify als kleines, unabhängiges Familienunternehmen, bestehend aus vier Personen und einem Hund. Diese Identität wird immer wieder durch Blog-Einträge auf der Webseite und sozialen Plattformen konstatiert, in denen Rohan Gunatillake über seine Rolle als Vater schreibt (R. Gunatillake, 2018) oder Lucy Gunatillake über die Herausforderung ein Unternehmen mit dem Ehepartner gemeinsam zu führen (L. Gunatillake, 2018)<sup>51</sup>. Zum erweiterten Team wird außerdem das Technologieunternehmen „Level Up“ gezählt und eine Reihe von MeditationslehrerInnen, die am Inhalt der Achtsamkeitsübungen mitgewirkt haben und/oder ihnen ihre Stimme verliehen haben.

In der Rubrik *Our Manifesto* werden die grundlegenden Werte und Überzeugungen, die hinter der Entwicklung von buddhify liegen, erläutert. Hier grenzt sich buddhify erneut entschieden vom Großteil der erwerblichen Meditations-Apps ab und positioniert sich als persönliches, menschliches Unternehmen mit Herz, das großen Wert auf die eigenen Überzeugungen legt. Die (inzwischen weitgehend bekannten) Kritikpunkte an Meditations-Apps werden direkt angesprochen, um ihnen die Alternative, die buddhify darstellt, entgegen zu halten. Buddhify sieht sich beispielsweise so gestaltet, dass ein möglichst persönlicher Zugang zu Meditation geschaffen werden kann, so gibt es keine Funktion, die vorschreibt, wann und zu welchem Thema meditiert werden soll, oder wie häufig. Außerdem gibt es eine gewisse Möglichkeit, die App selbst mitzugestalten (siehe Abschnitt Architektur der App). Die wesentliche Anbindung zur Achtsamkeitstradition soll dabei nicht verloren gehen: „So although the way we express and share the practices may change, their authenticity, their heart will not“.

Weiter heißt es: „We believe that the ultimate purpose of a meditation app is to help someone no longer need a meditation app“, so soll die App nur beim Erlernen von Techniken unterstützen, auf Dauer jedoch zu Unabhängigkeit führen. Noch nicht geklärt ist, ob damit ein neues Leitbild angerufen wird – etwa das des unternehmerischen Meditierenden – worauf möglicherweise folgende Textstelle anspielt: „They may come back to it every now and then for more inspiration and more support but they do so as a creative, empowered meditator, not as dependent ‚consumer of meditation content‘“. Auf etwaige Leitbilder werde ich im letzten Zyklus dieser Arbeit genauer eingehen. Jedenfalls spiegelt sich die

---

<sup>51</sup> Die aktuelle Version der buddhify Webseite zeigt zudem groß ein gemeinsames Foto von Rohan und Lucy Gunatillake auf einem Sofa sitzend. Durch Lucys Handhaltung ist der Ehering gut in der Mitte des unteren Randes zu sehen (<https://buddhify.com/> abgerufen am 8.8.18)

Überzeugung für Unabhängigkeit auch in der Entscheidung, buddhify zu einem einmaligen Preis erwerbbar zu machen und damit auf eine monatliche Mitgliedschaft zu verzichten, wider<sup>52</sup>.

Betont wird auch die Ausrichtung der Unternehmensführung am Menschen, statt am Profit. So ist auch Diversität innerhalb des Teams dem Unternehmen ein Anliegen, weshalb auf ein ausgewogenes Geschlechterverhältnis geachtet wird und MeditationslehrerInnen mit unterschiedlichen ethnischen Hintergründen präsentiert werden.

### Einführung

Die Einführung in die App besteht aus fünf verschiedenen Seiten über Hintergrund, Aufbau, Nutzung und den Gesichtern hinter der App. Sie beginnt mit einer kurzen Videobotschaft von Rohan Gunatillake, die ich im Folgenden transkribiert habe:

1 Hi there and welcome to buddhify. Buddhify is full of all kinds of different meditations, each  
2 handcrafted to fit into all the parts of your life. And in this intro, you'll hear some ways in which  
3 to make the most out of the app. But the best way to get started is just to get started. So go ahead  
4 and pick a meditation you like the sound of and give it a go – there is no right or wrong here. It's  
5 all about finding what works for you. You access the meditation through the buddhify wheel. And  
6 an important thing to realize actually is that the buddhify wheel, the first wheel you see is actually  
7 just that – the first wheel. In time and when you're ready, you're able to edit your wheel, to  
8 personalize it, to customize it by choosing to add different meditations of different categories from  
9 our wider library and to really make the app your own. That's really the whole point. So, we hope  
10 you enjoy the app. We love to hear from you. Not only does hearing from you make our jobs feel  
11 so worthwhile it also makes the app better. So do get in touch. So thank you again, take care and  
12 have fun.

In dieser Einführung wird die Möglichkeit der Personalisierung der App besonders hervorgehoben. Nicht nur sind die ausgewählten Meditationen bereits auf alle Bereiche meines Lebens maßgeschneidert, ich kann die erste Zusammenstellung auch noch nach persönlicher Vorliebe verändern und erweitern. So wird die gesamte Einführung recht offen gehalten; im Idealfall soll der eigene Zugang zur App selbst erforscht werden. Auch der Zeitpunkt, ab dem ich gestalterisch werden möchte, wird meiner Entscheidung überlassen. Die Botschaft lautet hier „Der beste Weg ist dein Weg“, die immer wieder durch die persönliche Anrede aktualisiert wird.

---

<sup>52</sup> Im Laufe der Analyse wurde die App mit der Möglichkeit einer monatlichen Mitgliedschaft ausgestattet, diese Funktion konnte jedoch nicht mehr detailliert betrachtet werden (siehe dazu auch Abschnitt Einstellungen).

Auch die Entscheidung, den Entwickler der App in einer Videobotschaft sprechen zu lassen, kann als Versuch interpretiert werden, einen persönlichen Zugang zu einer ansonsten recht anonymen App herzustellen. Dadurch wird der Eindruck vermittelt, man wisse sofort, wer hinter der App steckt. Die Bedeutsamkeit meiner Rolle als Nutzerin der App wird zudem insofern aktualisiert, als es heißt, ich könne durch mein Feedback wesentlich zur Verbesserung der App und dem Erleben von sinnhafter Arbeit des Teams direkt beitragen. Auf den weiteren Seiten wird das „meditation wheel“ (siehe Abbildung 13), das das ‚Herz‘ von buddhify darstellt, erklärt und wie ich es meiner individuellen Lebenswelt anpassen kann. Ein kurzer Ausblick wird auf die weiteren Besonderheiten der App gegeben: Informationen über die Praxis, die Möglichkeit, Meditationen mit anderen zu teilen, und einen Bereich für Meditationen für Kinder. Auf der letzten Seite der Einführung ist das buddhify Kern-Team abgebildet, darüber sind in einem großen Schriftzug die Worte „We’re here for you“ zu sehen (siehe Abbildung 12). Im zugehörigen Text werden verschiedene Möglichkeiten, sich weiter mit der App vertraut zu machen und sich über deren Funktionsweise zu informieren, vorgestellt. Auffällig ist die erneute Betonung des direkten Kontakts zum vierköpfigen Team, das jede Nachricht persönlich liest und sich über Nachrichten freut. Auch die Entscheidung, das Team auf einem Sofa sitzend abzulichten, fällt auf – hier will eine Art familiäre Verbindung geschaffen werden.

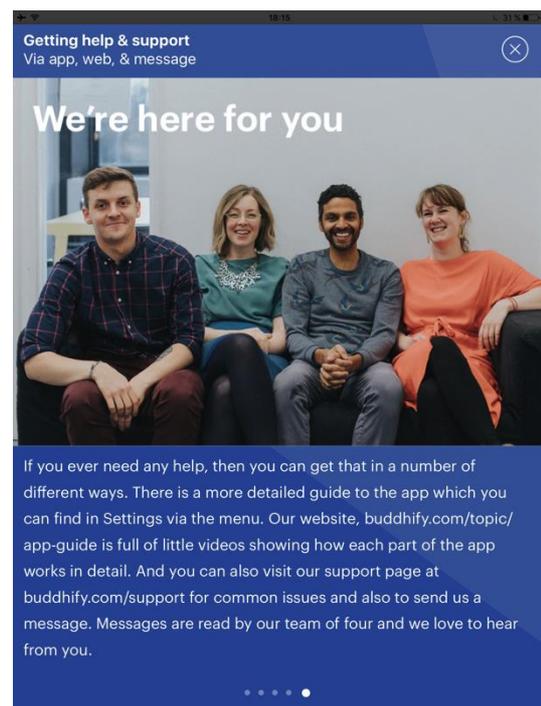


Abbildung 12 Einführung „Help & Support“

## Architektur der App



Abbildung 13 Startbildschirm: Default Wheel (Version 4.0.4)



Abbildung 14 Startbildschirm (Version 2.6.3)

Auf dem Startbildschirm von buddhify ist das sogenannte „Wheel“, das das zentrale Kennzeichen der App darstellt, zu sehen. Meditationen zu verschiedenen Themenbereichen sind wie Speichen zu einem bunten Rad angeordnet. Unter Zuhilfenahme eines Instagram-Posts<sup>53</sup> vom 29. November 2017, auf dem das buddhify-Team mit einem bunten Regenschirm zu sehen ist und der den Text „When your umbrella matches your iconic design element“ beinhaltet, kann das Wheel auch als Regenschirm interpretiert werden. Als solcher bietet der Schirm, der sich aus den verschiedenen Meditationen zusammensetzt, Schutz vor dem Strom der Anforderungen und Geschehnisse des Alltags.

Im Zentrum des Wheels befindet sich ein weiß ausgefüllter Kreis, der im Kontrast mit dem dunklen Hintergrund noch mehr hervorsteht. Mitten im Kreis ist die Frage „What’s happening?“ zu sehen, die als eine Aufforderung gelesen werden kann, die Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was gerade passiert.

Auf den ersten Blick wirkt es, als ob die Themen, nach denen die Meditationen geordnet sind, Aufschluss darüber geben, worauf sich diese Frage bezieht. Demnach können sowohl innerliche Vorgänge wie Emotionen oder Stress gemeint sein, als auch verschiedene Aktivitäten wie Spazieren gehen oder eine Arbeitspause machen. Nach einer genaueren Untersuchung stellt sich heraus, dass es

<sup>53</sup> <https://www.instagram.com/p/BcFPqe8j9GK/?taken-by=buddhifyapp> (abgerufen am 13.6.18)

eine der Meditationen gibt, die mit „Happening“ betitelt ist und die Frage „What is happening“ dafür nutzt, „den Geist zu erhellen und ein tiefes Gewahrsein zu entwickeln“<sup>54</sup>.

Innerhalb des Wheels gibt es außer den Meditationen zwei weitere Funktionen: Grundlagen-Informationen über Meditation und die Möglichkeit, jemanden kostenlos eine oder mehrere der geführten Meditationen per Kurznachricht, E-Mail oder Soziale Netzwerke zu schenken. Auf dem Startbildschirm gibt es außerhalb des Wheels drei weitere Funktionen: ein Feld, das die Einführung noch einmal öffnet, ein Feld, in dem alle als favorisiert markierte Meditationen und Grundlagen-Informationen über Meditation gespeichert sind und ein Hauptmenü, in dem außer den bekannten Funktionen die Wheels angepasst werden können, allgemeine Einstellungen geändert werden können und ein Meditationswecker geöffnet werden kann.

Im Vergleich mit der älteren Version lassen sich einige Unterschiede ausmachen (siehe Abbildung 14). Auf den ersten Blick kann festgehalten werden, dass das Design der neueren Version minimalistischer ist; die Grafik der Stadt, die Titelzeile ‚buddhify‘ sowie die weiteren Funktionen scheinen nicht mehr auf. Möglicherweise soll die neue Version dadurch mehr Ruhe und weniger Ablenkungen vermitteln. Die Frage „What are you doing?“ wird durch die Frage „What’s happening?“ ersetzt. Diese Änderung geht stärker mit einer traditionellen Auffassung von Achtsamkeit einher, da damit weniger Fokus auf das ‚tun‘ und die meditierende Person gelenkt wird.

Der Menüpunkt *Stats*, der den Self-Tracking Bereich der App ausgemacht hat, wurde in das allgemeine Einstellungsmenü verlagert und kann somit weniger schnell aufgefunden werden. Dadurch entsteht der Eindruck, die Software Aktualisierung wurde genau so gestaltet, dass sie eine Autonomie gegenüber der Quantified-Self Bewegung kommuniziert wird, aber gleichzeitig erfahrene NutzerInnen bzw. NutzerInnen der älteren Version diese Funktionen nicht vermissen müssen.

In *Together* konnten verschiedene App-NutzerInnen Fragen über die App und Meditation stellen, die öffentlich beantwortet wurden. Diese Funktion gibt es in der vorliegenden Version nicht mehr, scheint jedoch mit der neuesten Aktualisierung Teil der buddhify-Mitgliedschaft zu sein (siehe dazu Abschnitt Einstellungen). Möglicherweise sollte mit dem Weglassen dieser Funktion erst ein persönlicherer Zugang ermöglicht werden (der Fokus der Version 4.0.4 liegt sehr stark auf Personalisierung). Eine Analyse der themenbezogenen Meditationen lässt eine andere Interpretation zu: die Menge an verschiedenen Meditationen wurde fast verdoppelt, wobei meistens mehr Material zu bestehenden Themen hinzugefügt wurde. Aber auch neue Kategorien wurden hinzugefügt, wie *Bathtime* und *At the Gym*, und einige, die gemeinsame Meditationen ermöglichen wie *With A Friend*, *With Partner* oder *With*

---

<sup>54</sup> Original lautet es in englischer Sprache: „Use the simple question ‚what is happening‘ as a way to brighten the mind and develop deep awareness.“

*Colleagues*. Dies drückt möglicherweise die Idee aus, die Vernetzung mit anderen in die Meditationspraxis selbst zu verlegen und sich dadurch weiter von anderen Meditationsapps abzugrenzen.

### Default Wheel

Wie in der Einführung gesagt wurde, ist diese spezifische Kombination an Themenbereichen eine erste Vorgabe, das Wheel kann jedoch noch nach eigener Vorliebe geändert werden; das heißt Bereiche können entfernt, hinzugefügt und neu angeordnet werden. Die persönliche Gestaltung offenbart bei genauerer Untersuchung jedoch einige Grenzen und kann nur entlang vorgegebener Regeln vollzogen werden. Beispielsweise ist es nicht möglich, ein Wheel aus mehr als 24 oder weniger als 7 Speichen zusammenzustellen. Ein solches speichenarmes Wheel wirkt durch den Verlust an Farbvielfalt auch optisch weniger ansprechend.

Da ich nicht davon ausgehe, dass die erste Version aus zufällig zusammengesetzten Themen besteht – eher ist anzunehmen, dass mit dieser Version die beliebtesten Themenbereiche (generiert mithilfe von NutzerInnen-Statistiken) abgedeckt werden – werde ich diese erste Version (genannt ‚default wheel‘) in ihrer spezifischen Gegebenheit in der Analyse berücksichtigen. So entsteht der Eindruck, dass die Themen, zu denen meditiert werden genau so angeordnet sind, dass sie einen typischen Tagesablauf im modernen Alltag formen, der mit dem Aufwachen (*Waking Up I*) beginnt und dem Schlafengehen (*Going to Sleep I*) bzw. mit dem Nicht-Schlafen-Können (*Can't Sleep I*) endet. Dieser Lesart nach sind weitere typische Tagesabschnitte (An)reisen (*Travelling I*), Spazieren (*Walking I*), mit einem Freund oder einer Freundin zusammen sein (*With a Friend*), eine Arbeitspause machen (*Work Break*) und das Smartphone zu benutzen (*Using Your Phone*). Weitere Bereiche beziehen sich entweder auf Meditation selbst (*Meditation 101* und *Just Meditation*), den Umgang mit Stress oder Emotionen (*Stress & Difficult Emotion I*) oder die Etablierung einer bestimmten Bewusstseinsqualität zu (*Growing the Lovely*).

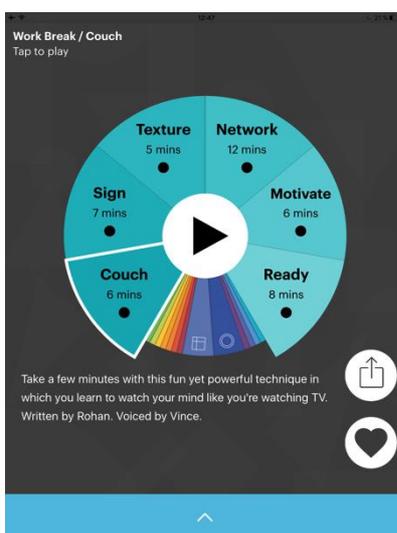


Abbildung 15 „Work Break/Couch“

Jede Speiche enthält eine Auswahl an 4 bis 7 einzelnen Meditationen zu diesem Thema, die jeweils von 4 bis 28 Minuten reichen. Die Auswahl wird durch tippen auf die Speiche geöffnet; hier gibt es auch die Möglichkeit, auf in sozialen Netzwerken oder per E-Mail auf buddhify aufmerksam zu machen oder eine Meditation als Favorit zu markieren. Durch tippen und halten wird das Thema bzw. die Meditation zu diesem Thema mit einem kurzen Satz beschrieben. Das Thema der jeweiligen Meditationen ist in einem einzelnen Wort zusammengefasst; in der Kategorie „Work Break“ lauten die Meditationen beispielsweise *Couch*, *Sign*, *Texture*, *Network*, *Motivate* und *Ready* (siehe Abbildung 15).

In dem ausgewählten Screenshot des Startbildschirms sind zudem die Speichen *Meditation 101*, *Just Meditation*, *Stress & Difficult Emotion I* und *Work Break* weiter nach außen gerückt (siehe Abbildung 13). Höchst wahrscheinlich handelt es sich bei diesen Themen um besonders häufig genutzte und beliebte Kategorien. Diese Annahme wird dadurch gestärkt, dass dieselben Speichen auch in einer anderen Kombination an Speichen (d.h. in verschiedenen vorgefertigten Wheels – siehe dazu Abschnitt Wheels) hervorgehoben sind. Diese Hervorhebung trifft außerdem auf die in diesem Screenshot nicht angezeigten Speichen *Eating* und *With Colleagues* zu. Aufgrund der großen Vielfalt an Kategorien, die buddhify zur Verfügung stellt, kann dies als eine Entscheidungshilfe verstanden werden.

### Themenbezogene Meditationen

In der App gibt es über 135 verschiedene Audioaufnahmen von geführten Meditationen, die in 30 Kategorien eingeteilt sind (siehe Anhang 5). Diese lassen sich, wie oben beschrieben, zu verschiedenen Wheels zusammenbauen. In der Gesamtübersicht fällt auf, dass, auch wenn die Beschreibungen der Meditationen zum Großteil als Imperative formuliert sind, diese Formulierung im Vergleich zu anderen Meditations-Apps weniger häufig vorkommt. So finden sich darunter auch Beschreibungen der Meditationen wie „A tactile technique you use the space around you to take a break and get in touch“ (*Work Break/Texture*) oder “This meditation uses your sense of outside space to bring some inside space” (*Walking I/Street*). Oft werden auch verallgemeinerte Aussagen über bestimmte Teilbereiche des Lebens gemacht, die durch Meditation verändert werden können. Beispiele dazu sind: „The more interested we are in the world, the more that is revealed, so let’s start the day with curiosity“ (*Waking Up II/Curious*), „Life is full of change. Learn how to roll with it rather than be caught up in it“ (*Can’t Sleep II/Change*), und “Workplaces are always better when there is more kindness. Good for you & good for others” (*Work Break/Network*).

Darüber hinaus sind einige Meditationen so beschrieben, dass sie erklären, wie eine Tätigkeit als Meditation genutzt werden kann. Beispielsweise können Essenszeiten dazu genutzt werden, Dankbarkeit für Menschen und Dinge zu entwickeln, die unser Leben möglich machen, Gehen stellt sich als wunderbare Möglichkeit heraus, die Körperlichkeit in Bewegung zu genießen, Seifenblasen (während eines Vollbades) können eine leichtere Beziehung zu unseren Gedanken initiieren und wer gerade nicht schlafen kann, kann die Reichweite seines oder ihres Gewahrseins ausdehnen. Problematisch scheint dies vor allem dann zu sein, wenn Tätigkeiten dadurch verbessert werden sollen – das heißt ihnen in impliziter Mangel angehängt wird, der durch Achtsamkeit beglichen wird. Dies drückt sich beispielsweise in der Formulierung „Falling is good when it’s in the context of sleep. Get better at it“ oder „How you are in the moments when you first arrive home from work can affect the outcome of your whole evening. Make it great“ aus. Die Idee, jede Tätigkeit oder Tagesabschnitt auszunutzen, spiegelt sich auch in der Vielfalt der Themenbereiche wider, mit denen auch Bereiche wie z.B. *Bathtime*,

*At the Gym* und sogar *Waiting around* abgedeckt werden. Es gibt sogar eine Meditation, die spezifisch für die Wartezeit vor dem Boarding am Flughafen kreiert wurde. Es scheint, als ob hier moderne Bemühungen einer effizienten Tagesgestaltung und die traditionelle Auffassung von Achtsamkeit als einen Dauerzustand, der jede Lebenssituation miteinschließt, parallel laufen. Beispielsweise könnte die Formulierung in der *Meditation Zone* aus der Kategorie *At the Gym* „another reliable technique which adds mindfulness to your session for a total mind/body workout“ so interpretiert werden, dass das Trainieren des Körpers ohne Training des Geists unvollkommen ist – bzw. allgemeiner formuliert Steigerung immer möglich ist.

Auffällig ist auch, dass sämtliche Bereiche der Freizeit zugeordnet werden können, die in Abgrenzung zur Arbeit konstruiert wird. Beispielsweise wird von *Work Break* gesprochen – damit wird ein Bereich bezeichnet, der Techniken bereitstellt, die zur Vorbereitung auf die weitere Arbeit genutzt werden können, indem sie Energie und Motivation schaffen oder Stress vor wichtigen Aufgaben reduzieren. Ein anderes Beispiel ist die Kategorie *At Home*, die (wie etwas weiter oben schon erwähnt) eine Meditation enthält, die sich mit dem Ankommen von der Arbeit beschäftigt. Die Freizeit wird dabei als Bereich, in dem Arbeit bzw. Optimierung am Selbst möglich wird, diskursiv hergestellt.

Generell ist in den Beschreibungen neben einer Optimierungstendenz auch eine Ermächtigungstendenz zu finden. Techniken werden als „powerful“ beschrieben, die einen „boost“ für den Tag geben und aus Nutzer oder Nutzerin einen „secret stealthy ninja meditator“ machen. Zugespitzt kommt das in der folgenden Beschreibung zum Vorschein: „The ability to wait is a somewhat underrated superpower. Give yourself a boot [sic] by building up your all important patience“.

Insgesamt vereint buddhify klassische Meditationen, leicht veränderte Versionen derer („remix of a classic technique“) und an den modernen, urbanen Alltag angepasste Meditationen. Die Bereiche *Meditation 101* und *Just Meditation* setzen sich aus insgesamt 13 Basis-Achtsamkeitsübungen zusammen. In der Speichen-Beschreibung von *Meditation 101* wird auf die Achtsamkeits-Tradition in ihrer klassischen Bedeutung hingewiesen: „Six foundational meditations which represent classic styles of practice from the mindfulness tradition“. Die verschiedenen Meditationen fokussieren auf Körper- und Atemgewahrsein, Mitgefühl, Achtsamkeit auf die Sinne, einer simplen Meditation ohne besondere Technik und einer Meditation, die auf die Frage „What’s happening?“ gerichtet ist. Hier gibt es auch (für Meditations-Apps ungewöhnlich) lange Übungen von bis zu 28 Minuten.

Neuartig an dieser App ist, dass es auch Achtsamkeitsmeditationen für Lebensbereiche (bzw. Tagesabschnitte) gibt, die besonders an die Umstände eines modernen Großstadtlebens erinnern – wie beispielsweise *Use Your Phone*, *Work Break* oder *At Your Computer*. Auch in den Beschreibungen finden sich Analogien zum modernen Alltag, wie beispielsweise „you learn to watch your mind like you’re watching

TV“ oder „Learn to surf your moods, thoughts and emotions just as you do the internet“. Das Subjekt, das hierbei angerufen wird, nutzt moderne Technik, wie Smartphone und Computer oder fliegt mit dem Flugzeug und ist sehr beschäftigt und gestresst. Da der Alltag als „busy“ inmitten einer „world full of distractions“ konstruiert wird, braucht das angerufene Subjekt für eine erfolgreiche Alltagsbewältigung Unterstützung darin, wie es den Tag beginnt, von der Arbeit nach Hause kommt oder einschläft.

In dieser Problematisierungsformel wird die Lösung unter anderem darin gesehen, Techniken bereitzustellen, die mehr Verbindung zur Umwelt, zu anderen Menschen, wie auch zum eigenen Körper schaffen sollen. Beispiele sind hierfür: „Using our time out on the streets to feel the connection with the people around us“, und „Recognise how thoughts can be like a waterfall and connect to the spaciousness of everything around you“. Und anders als in anderen Apps gibt es in buddhify auch gemeinsame Meditationen, so gibt es die Bereiche *With Friend*, *With Partner* und *With Colleagues*. Ein anderer Lösungsansatz liegt in der Fokussierung auf Techniken, die auf den Schlaf einwirken, da dieser Bereich besonders durch das Stress-Empfinden beeinflusst scheint. Meditationen, die sich mit dem Thema Schlaf beschäftigen machen in dieser App fast ein Viertel der Gesamtzahl der Meditationen aus. Sie formen die Bereiche *Waking Up I*, *Waking Up II*, *Going To Sleep I*, *Going To Sleep II*, *Can't Sleep I*, und *Can't Sleep II*.

Um Meditationen moderner oder attraktiver erscheinen zu lassen, werden sie außerdem einige Male als lustige Spiele vorgestellt, wie es in den Beschreibungen als „meditation games“, „playful technique“, „a fun way to develop more focus“ oder „two-player meditation“ nachzulesen ist. An anderen Stellen werden bestimmte Meditationen als „popular“ bezeichnet – d.h. ihre Beliebtheit wird explizit erwähnt – vermutlich ebenfalls um ihnen zusätzlich an Wert zu verleihen. Andere Beschreibungen verweisen dabei auf bekannte Namen wie Thich Nhat Hanh oder Tara Brach, durch die bestimmte Meditationen inspiriert wurden.

### *Meditationspraxis*

Wähle ich eine Meditation aus einer Speiche aus, öffnet sich ein neues Fenster, das den Startbildschirm ersetzt und die Audioaufnahme wird sofort abgespielt (siehe Abbildung 16). Sie kann jederzeit pausiert werden, jedoch nicht beliebig vor- oder zurückgespult werden. Buddhify ist so programmiert, dass dies nur im 15- oder 30-Sekundentakt möglich ist. Ein farbiger Balken (der je nach Position im Wheel eine andere Farbe annehmen kann) breitet sich während des Ablaufs der Audioaufnahme nach oben aus. Diese Animation erinnert an einen steigenden Wasserspiegel oder ein Glas, das gefüllt wird. In beiden Fällen wird der graue Bereich durch einen farbigen ersetzt. Die Assoziation, die sich schon in der App

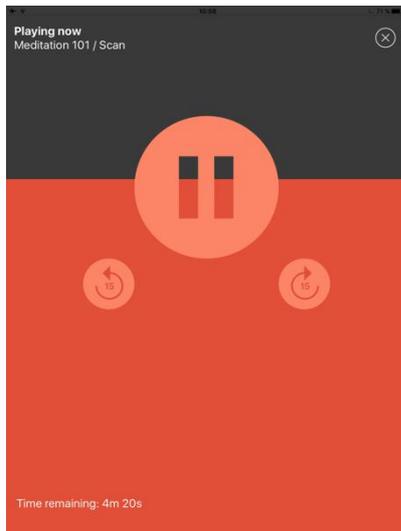


Abbildung 16 Meditationspraxis

*Stop Breathe & Think* ergeben hat – nämlich dass Meditation dazu führt, die Lebenswelt farbenfroher wahrzunehmen – kann auch bei buddhify wieder gefunden werden.

In der geführten Meditation selbst werden verschiedene Techniken vereint. Neben klassischen Meditationstechniken, wie Atem- oder Körpergewahrsein, finden sich eine Vielzahl an verschiedenen Techniken, um positive Stimmungen herzustellen, wie Imaginationen oder Fokussierung auf positive Erinnerungen und Gedanken. Die Aufnahmen enthalten außerdem zwischen praktischen Anleitungen Erklärungen über den Umgang mit Emotionen oder Gedanken und den dazugehörigen Methoden,

wobei manche dadurch eher dem Format eines Vortrags gleichen. Darunter werden Methoden vorgestellt, die Akronyme wie z.B. R-A-I-N (Recognising-Allowing-Investigating-Non-Identifying) nutzen. Trotz der großen Anzahl an Meditationen, gibt es (anders als bei der App *Stop, Breathe & Think*) kaum standardisierte Einführungen. Lediglich bei den Meditationen, die beim Einschlafen helfen sollen, wird empfohlen, das Smartphone nach der Aufnahme nicht mehr dazu zu benutzen, um Nachrichten abzurufen oder den Wecker zu stellen. Hinweise auf den Smartphone-Gebrauch innerhalb der geführten Meditation zu platzieren führt so zu einer weiteren Verschränkung dieser beiden Räume.

Jede Tonaufnahme endet mit einer Danksagung und in manchen Fällen zusätzlich mit einem Lob, wie „You’ve been great!“ – was als ein erneutes Selbstermächtigungs-Angebot verstanden werden kann. Nach Abschluss der Meditation öffnet sich ein neues Fenster, mit dem vier Auswahlmöglichkeiten eröffnet werden: die Meditation als *Favourite* zu markieren, sie mit anderen Menschen zu teilen, sie noch einmal abzuspielen oder eine andere Meditation auszuwählen. Darüber wird in einem kurzen Text Bezug auf die eben gewählte Praxis genommen. Der Text wird außerdem dazu genutzt, mich als Nutzerin direkt anzusprechen: Dankbarkeit wird ausgedrückt („Thank you for using buddhify“), Anteilnahme kommuniziert („We hope you’re enjoying buddhify“), mein Einfluss auf die Gestaltung der App wird aktualisiert und ein Haken wird gesetzt („If you like this style [...] then buddhify will soon have more meditations on this theme for you to explore further“ und „We made them for you“). Insbesondere in den Bereichen, die Techniken für schwierige Zeiten zur Verfügung stellen – wie *Stress & Difficult Emotion* und *Specific Emotion* – erhalte ich nach Beendigung meiner Meditationspraxis eine spezielle Zuneigung (oder eher Zueignung) bzw. ein Lob, mit dem ich mich wie auf ein Podest gestellt fühle: „On behalf of the team we consider it a privilege that you would even consider using buddhify at such times as this“. Die Anteilnahme des gesamten Teams wird in diesem erneuten Versuch, eine persönliche Bindung herzustellen, vermittelt. Diese wird weiter dadurch verstärkt, dass mir während

dieser Schwierigkeiten Trost gespendet und Hoffnung eröffnet wird: „Just by deciding to turn to meditation to help you deal with the difficult means you are already on the way. Take care“. Die Narrative sind zudem durch Witze gekennzeichnet („If you are asleep then don't worry about reading this“), Aufforderungen („Now go get breakfast“) und Grüßen („Sweet dreams“).

An anderen Stellen finden sich im Text erneute Hinweise auf die Positionierung von buddhify, in denen es heißt, buddhify sei „all in service of bringing more awareness, calm and kindness to your life as you live it“. Oft wird auch auf weitere Funktionen der App hingewiesen („there are many more sleep meditations you can download to your wheel“), oder motiviert, diese zu erforschen („do please explore all the different features that buddhify has to offer“).

#### *Geführte Meditation: At Your Computer / Blink*

Im Folgenden habe ich die Meditation *Blink* aus dem Bereich *At Your Computer* transkribiert, um sie einer detaillierteren Analyse zugänglich zu machen. Die Auswahl begründet sich darin, dass sie viele der oben erwähnten Kennzeichen aufweist, die für buddhify typisch sind und eine verdichtete Form des Dispositivs der Meditations-Apps darstellt. Die Dauer der geführten Meditation beträgt 06:50 Minuten, sie wurde sowohl von Rohan Gunatillake geschrieben als auch gesprochen.

In der zugehörigen Beschreibung wird sie entsprechend vorgestellt: „Become a secret stealthy ninja meditator which this fantastic portable meditation technique you can use anywhere“. Hier zeichnet sich schon ein Bild ab, in dem Meditation als eine Technik konfiguriert wird, die aus Meditierenden KampfkünstlerInnen machen soll. Die Anrufung zum ‚Mindful Ninja‘ wird an einer anderen Stelle erneut wirksam und detaillierter betrachtet, weswegen sie nur hier kurz Erwähnung finden soll (siehe dazu Abschnitt *Wheels*). Diese Assoziation mag nicht allzu sehr verwundern, können in vielen traditionellen Kampfkunstarten wie dem Ninjitsu-System doch buddhistische Einflüsse<sup>55</sup> aufgefunden werden. Allerdings scheint sie innerhalb von Selbstoptimierungsdiskursen eine andere Assoziationen hervorzurufen. Überdies wird damit noch nicht erklärt, inwieweit diese mit dem Gebrauch eines Computers zusammenhängen. In der Beschreibung wird im allgemeinen wenig verraten, wodurch sich diese spezielle Meditation auszeichnet, lediglich dass sie ‚fantastisch‘ sei. Der Hinweis auf ihre ‚Portabilität‘ und ihren allgegenwärtigen Gebrauch scheint überflüssig, da dies auf sämtliche Meditationen von buddhify zutrifft.

---

<sup>55</sup> Ninjitsu (die Kampfkunst der Ninja) wird mitunter mit den Praktiken des Vajrayana Buddhismus assoziiert, da sie Ruhe, Fokus, Resilienz und Furchtlosigkeit selbst in Situationen großer Gefahr ermöglichen (McFarlane, 2001).

1 Blink. Now blink again. That's mindfulness right here. Knowing what is happening right  
2 now in experience, without judgement.

3 Blink. Blink again. Letting the simplicity of the sensation bring you into the now of your  
4 body.

5 Sitting at a screen for much of the day can be very consuming. With our work and even the  
6 occasional non-work distraction dragging our attention away. Away into the world of e-  
7 mails and documents and tweets and posts and pictures of cats. This online world is  
8 immersive and seductive. And if we don't take care of ourselves, we can spend much of the  
9 day no much different than a brain into a jar – receiving information, processing it, sending  
10 more out. Time just passing by. So that we get to the late afternoon and we wonder where  
11 the day has got to. Sound familiar at all?

12 If our work lives a very on-screen, we can really do it the way of bringing more mindfulness  
13 and presence to that activity. So that we can live our work lives with sensitivity and  
14 awareness instead of just zoning out and sitting through the day as if on autopilot.

15 So we do that with a special buddhify technique called mindfulness of blinking.

16 So whatever you're doing right now, whatever you're looking at, include the sensations of  
17 blinking in your experience. Just looking at whatever you're looking at right now, but also  
18 noticing what it feels like to blink. Blink. Blink.

19 Letting this most tiny and most ordinary of actions bring you back into the moment. Blink.  
20 Blink and know that you are blinking. Not doing anything special. Just noticing blinking  
21 whenever it happens. And noticing what happens when you're notice. Noticing how the  
22 visual field is when you include the simple sensations of blinking. Blink. Blink.

23 There's no such thing as a good blink or bad blink, so there's naturally no judgement  
24 involved. Blink. Noticing if your ability to focus on the screen changes at all, if you're  
25 mindful of blinking. Paying attention to the sensations of blinking. And seeing what you can  
26 notice about the area around your eyes. Do they feel tired? Or dry? Or do they feel relaxed  
27 and bright? Just carrying on with what you're doing and when you remember – just noticing  
28 blinking.

29 Blink. Blink. Blink.

30 Making a game of it. And playing with the idea of a foreground and background. Keeping the  
31 blinking in the foreground and the screen in the background. And now the screen on the  
32 foreground of your awareness and the blinking in the background of your awareness. And if  
33 that instruction didn't make any sense at all – that's okay. Just smile and blink.

34 Using the blinking as a way to bring mindfulness to your online life. Letting the blinking stop

35 you from being too sucked into the world of cursors and screens. Because blinking – you  
36 remember you're here. Blinking – you remember there's more to life than the screen.  
37 Blinking – you connect with how your body feels. Blinking – you learn more about modes of  
38 attention.  
39 Traditionally, the automatic natural process that's been used in meditation has been  
40 breathing and you notice that many buddhify meditations use breathing and the breath as a  
41 way to rest and settle attention. But blinking is just as good. It's always available. Always  
42 ready to be the most simple of objects to connect you with how things are right now.  
43 Blinking – just blinking.  
44 Thank You.

In Zeile 1-2 wird Achtsamkeit am praktischen Beispiel des Blinzeln als Wissen darüber, was im gegenwärtigen Moment erfahren wird, ohne es zu beurteilen, definiert. Damit werden theoretisches Wissen und leibliche Erfahrung verschränkt. Im Gegensatz zu traditionelleren Methoden, in denen der Atem das Objekt der Aufmerksamkeit darstellt, wird hier das Blinzeln verwendet.

Zeile 5-7 stellt den Bezug zum Thema der Meditation her, die Computernutzung. Zeile 5 suggeriert, dass das meditierende Subjekt eines ist, dass den Großteil seines Tages vor dem Computer verbringt, und davon konsumiert wird. Die Computernutzung ist dabei zweigeteilt: entweder arbeitsbezogen oder eine Ablenkung von der Arbeit; in beiden Formen wird die Aufmerksamkeit (vom Jetzt) weggezogen. Auffällig ist die Bezeichnung ‚non-work distraction‘ (Zeile 6), mit der die Arbeit als strukturierende Größe bestimmt wird, die Verhalten in ‚arbeitsbezogen‘ und ‚nicht-arbeitsbezogen‘ teilt. In beiden Fällen ist das angerufene Subjekt eines, das seine Aufmerksamkeit in einer Flut von E-Mails, Dokumenten, Sozialen Netzwerken, bis hin zu Bildern von Katzen verliert. Diese eigene Unzulänglichkeit sei dem Internet geschuldet, das als umfangreich und verführerisch beschrieben wird (Zeile 7-8). Das Ergebnis ist ein Tag, der unbemerkt vergangen ist (Zeile 10-11). In den Zeilen 8-10 wird sogleich die Lösung bereitgestellt und plausibilisiert: die Sorge für dieses Problem haben wir selbst zu tragen, andernfalls gleichen wir Gehirnen im Glas, die nur Informationen austauschen. Mit dem kollektiven ‚wir‘ und der rhetorischen Frage, ob das eben beschriebene Szenarium nicht allzu bekannt ist (Zeile 11), wird zudem Konformität erzeugt.

In den Zeilen 12-14 wird die Sorge um sich selbst mit der Technik der Achtsamkeit verknüpft. Dabei wird das Erleben in die Polarität von ‚gedanklichem Abschalten und Autopilot‘ und ‚Sensibilität und Gewahrsein‘ gespalten und mit Bewertung versehen. Achtsamkeit soll dabei helfen, das Arbeitsleben sensibler und bewusster zu gestalten. Die Achtsamkeitstechnik, die vorgestellt wird, wird als ‚spezielle buddhify-Technik‘ hervorgehoben, wodurch die Einzigartigkeit dieser App aktualisiert wird (Zeile 15).

Die Zeilen 16-29 stellen die eigentliche Achtsamkeitspraxis dar, zu der die NutzerInnen angeleitet werden: es geht darum, die Achtsamkeit bei allen Aktivitäten auf die Wahrnehmung des Blinzeln zu richten, dabei auf Urteile zu verzichten und auch den Bereich um die Augen genau wahrzunehmen.

Bald darauf wird vorgeschlagen, die Technik als ein Spiel zu betrachten und dabei zwischen Vorder- und Hintergrund des Gewahrseins zu spielen (Zeile 30). Die Möglichkeit, dass dieser Zugang keinen Sinn ergibt, wird ebenfalls gegeben, wodurch Raum für den individuellen Zugang geschaffen wird (Zeile 33). Die Aufforderung, stattdessen einfach zu Lächeln und Blinzeln, kann als eine simplere und allgemein verständlichere Methode und als Versuch, eine mögliche Überforderung zu verhindern, interpretiert werden.

In den nächsten Zeilen (34-38) wird das Blinzeln als Technologie des Selbst konstituiert. Mit dem Blinzeln soll Achtsamkeit im und Autorität über das Online-Leben, sowie eine Verbindung zum Körpererleben geschaffen werden. Blinzeln soll mich daran erinnern, dass ich hier bin und mein Leben über den Bildschirm hinaus geht. Das Selbst, das angerufen wird, wird als ausgestattet mit bewussten Körpererleben, Präsenz und einem ausgeglichenen, abwechslungsreichen Lebensalltag – trotz des hohen Anteils an Arbeitsstunden – definiert. Es verliert sich schnell in der virtuellen Welt, sollte es keine ausgleichende Technik zur Verfügung gestellt bekommen. Mit dem Hinweis, mit dieser Technik zusätzlich etwas über ‚Modi der Aufmerksamkeit‘ zu lernen, wird die Technik dem Bereich der kognitiven Psychologie zugeordnet.

Abschluss der Achtsamkeitspraxis ist ein theoretischer Beitrag über die Technik des Blinzeln (Zeile 39-44), in dem auf die traditionelle buddhistische Achtsamkeitstechnik Bezug genommen wird. Hier wird gleichzeitig ExpertInnenwissen (d.h. das traditionelle Objekt der Aufmerksamkeit ist der Atem), die Positionierung von buddhify (d.h. buddhify bietet viele traditionelle Methoden an) und eine innovative, einzigartige Variation der Achtsamkeit (d.h. Blinzeln als Objekt der Aufmerksamkeit) vermittelt. Die Aussage ‚blinking is just as good‘ (Zeile 41) mag einen theoretischen Streitpunkt markieren, da der Atem in den traditionellen Schriften eine weitaus größere Funktion als ‚immer zugänglich‘ zu sein und ‚ein simples Objekt, das Verbindung zur Gegenwärtigkeit schafft‘ einnimmt<sup>56</sup>.

Als Problematisierungsformel gefasst, können mit dieser Art von Achtsamkeitspraxis, Regierungstechnologien neoliberaler Gouvernementalität identifiziert werden. Neoliberale Regierungsstrategien sind Knotenpunkte von Selbst- und Fremdführung, die durch das Verfügbarmachen von Strategien, mit denen das Individuum lernt, sich nach eigener Verantwortung freiwillig zu führen, wirksam werden. Dadurch werden Subjekte als selbstverantwortliche, autonome

---

<sup>56</sup> Hier sei beispielsweise auf die Möglichkeit hingewiesen, die subtileren Ebenen des Atemprozesses und deren beruhigenden Einfluss auf den Körper zu erfahren, was in weiterer Folge mit einer subtileren Erfahrung der Charakteristika der Realität einhergeht (Virtbauer, 2016).

Individuen anrufen, die mithilfe bestimmter Techniken lernen, sich auf eine gewisse Weise wahrzunehmen und ihr Leben nach gewissen Idealen zu gestalten. Im konkreten Beispiel wird zuerst ein Ausgangspunkt, der gleichzeitig den Richtwert für gelungene Selbstführung markiert, konstatiert: unser Gewahrsein vom gegenwärtigen Moment in unserem Körper (Zeile 3-4). Demgegenüber tritt ein mächtiger Gegenspieler – in Form einer äußeren Gegebenheit (d.h. der Online-Welt; Zeile 7) – auf, der uns dieses zu rauben droht. Das Ergebnis davon ist der Verlust von Zeit oder bewusstes Erleben davon, bzw. der Verlust des Mensch-Seins, der mit der Metapher des Gehirns im Glas angedeutet wird (Zeile 10-11). Die Lösung der Gleichung liegt im individuellen Sorge-Tragen mithilfe der Praxis der Achtsamkeit.

### Wheels

Wie bereits erwähnt, ist das Hauptkennzeichen von buddhify das bunte Wheel, in dem nach persönlicher Vorliebe Speichen (Meditationen zu bestimmten Themen) zusammengestellt werden können. Neben dem *Default Wheel*, das den Einstieg in die App erleichtern soll, gibt es weitere vorgeformte Wheels – d.h. spezifische Kombination von Speichen zu einem Hauptthema – die heruntergeladen werden können. Diese Hauptthemen stellen eine interessante Untersuchungsgrundlage dar, da in ihnen weitere Anrufungen stecken. Es gibt ein *Classic Wheel*, das der älteren Version von buddhify nachempfunden ist und ergänzend dazu ein *All New Wheel*, das hauptsächlich aus neuen Kategorien der aktuellen Version besteht. Überdies gibt es ein *Kids Wheel*, Wheels für bestimmte Lebenssituationen wie *Tough Times*, *Sleep Issues*, und *Working Hard*, sowie Wheels für bestimmte Personen wie *Social Animal* und *Mindful Ninja*.

Die Praxis von Meditation – so das Narrativ – wird als praktische Lebenshilfe rekontextualisiert, die vielfältige Einsatzgebiete aufweist: schwierigen Zeiten, Schlafprobleme oder für soziale Menschen, solche, die hart arbeiten und solche, die sich als KämpferInnen identifizieren oder es gerne würden. Die zugehörigen Beschreibungen versprechen eine Erleichterung, z.B. bringt das „Working Hard“-Wheel Balance und Ruhe selbst in die Tage, in denen man am meisten beschäftigt ist. Der eigene Einfluss wird hervorgehoben, beispielsweise ist guter Schlaf „something we can work on all through the day“.

Besonders die Bezeichnung ‚Mindful Ninja‘ erscheint mir ungewöhnlich, noch ungewöhnlicher der Subtext „For stealthy meditators. No one will ever know!“. Dabei ergibt sich mir das Bild eines Superhelden oder einer Superheldin mit besonderen Fähigkeiten, wodurch eine Art Selbstermächtigung propagiert wird. In Selbst-Optimierungs-Diskursen ist der Ninja allgemein eine beliebte Figur. Graham Allcott, Autor mehrerer Bücher zu diesem Thema umschreibt in seinem Buch „How to be a Productivity

Ninja: Worry Less, Achieve More and Love What You Do“ (zu dem es auch eine Online-Akademie<sup>57</sup> gibt) die erstrebte geistige Haltung eines ‚Produktivitäts-Ninjas‘ mit Zen-artiger Ruhe, Schonungslosigkeit, Waffen-Kennntnis, Tarnung und List, Unkonventionalität, Agilität, Achtsamkeit und Bereitschaft. Diese Fertigkeiten machen ihn zu einen Überlebenskünstler, der jeder Schwierigkeit gewappnet ist (Allcott, 2014).

Die Möglichkeit, Meditation heimlich zu praktizieren impliziert die Idee, etwas daran sei es Wert zu verstecken bzw. daraus würde ein bestimmter Nutzen entstehen. In einem Facebook Post vom 21. März 2017<sup>58</sup> heißt es „Sometimes people ask us how they can meditate at work or in the library while surrounded by people who you might not want to share your practise with.“ Dadurch will möglicherweise dem Bild des meditierenden Hippies, der dem Selbstoptimierer in gewisser Weise gegenüber steht, entgegengesteuert werden.

### Grundlagen

Im Bereich *Foundations* finden sich einige Informationen zum Thema Meditation, die in 12 verschiedene Themen geordnet sind und folgenderweise lauten: *Defining meditation & mindfulness*, *On-the-go meditation*, *How mindfulness works*, *Why are you meditating?*, *Am I doing it right?*, *How to measure progress*, *Making meditation a habit*, *The buddhify story*, *A brief history of mindfulness*, *Meditation and the difficult*, *Furthering your interest* und *What else?*. Auffällig ist, dass unter dem Titel jeweils die geschätzte Lesezeit in Minuten angezeigt wird und dass kein Bereich fünf Minuten Lesezeit übersteigt. Die Themen werden (wie in der Einführung) auf mehreren Seiten, die sich jeweils aus einem Bild (im oberen Teil) und einigen wenigen Zeilen Text (im unteren Teil) zusammensetzen, aufbereitet. Diese Art und Weise entspricht dem ‚On-the-Go‘-Fokus, d.h. dem Fokus auf die Meditation während des ganzen Tages, der App. In diesem Fall bedeutet dies jedoch, die Informationen möglichst kurz und prägnant zu halten, damit sie unter Umständen auch in der Straßenbahn, auf dem Weg zur Arbeit oder zu einem Treffen mit einer Freundin oder während einer kurzen Arbeitspause gelesen werden können.

Im Allgemeinen finden sich– für eine App – ungewöhnlich viele Informationen über die Grundlagen und Hintergründe von Meditation. Auffällig ist dabei die wiederholte Abgrenzung zu anderen Meditations-Apps oder generell zur Markt-Logik. Beispielsweise wird dazu ermutigt, sich andere Meditations-Apps oder generell andere Angebote zu Achtsamkeit anzusehen, da das buddhify-Team seine App lediglich als einen Anstoß, sich tiefer mit Meditation zu beschäftigen, sieht. In der Rubrik *Furthering your interest* heißt es: „It is not our ambition to trap you within the buddhify system. We want you to become independent and creative practitioners in your own right, using our app as a stepping stone and wise friend rather

---

<sup>57</sup> „The Productive Ninja Academy“: <https://academy.thinkproductive.com/> (abgerufen am 22.7.2018)

<sup>58</sup> [https://touch.facebook.com/story.php?story\\_fbid=1938563039547349&substory\\_index=0&id=196277123775958](https://touch.facebook.com/story.php?story_fbid=1938563039547349&substory_index=0&id=196277123775958) (abgerufen am 22.7.2018)

than an endpoint in itself“. In diesem Textausschnitt wird die eigene App ironischerweise mit einer Falle verglichen, die aber im gleichen Zug mit der Benennung als solche als ungefährlich entlarvt wird. Stattdessen wird erneut Individualität der NutzerInnen angerufen, indem die eigene Unabhängigkeit und das eigene Recht auf Kreativität betont wird. Paradoxaerweise geschieht das hier jedoch mit der Einleitung „We want you to“, mit der die Unabhängigkeit befehlsartig von einem „wir“ diktiert wird. Die App soll stattdessen den Anfang der Meditationspraxis unterstützen und eine „weise Freundin“ sein, die womöglich in schwierigen Zeiten weiterhin um Rat gebeten werden kann. In derselben Rubrik werden fünf konkrete Tipps angegeben, wie die Achtsamkeitspraxis vertieft werden kann. Neben dem Vorschlag, sich andere Apps anzusehen, wird dazu geraten, Bücher zum Thema Achtsamkeit zu lesen, einen Kurs zu besuchen und mit FreundInnen gemeinsam zu meditieren. Im Bereich der Bücher orientiert man sich an bekannten Namen wie Sharon Salzberg, Jon Kabat-Zinn, Tara Brach und Thich Nhat Hanh, die auf dem Gebiet besonders in der westlichen Welt einen hohen Einfluss haben. Und auch Rohan Gunatillakes eigenes Buch wird empfohlen. Mit der Bemerkung „some are more on the spiritual side, so be aware of that“ scheint buddhify sich klar gegen Spiritualität abzugrenzen.

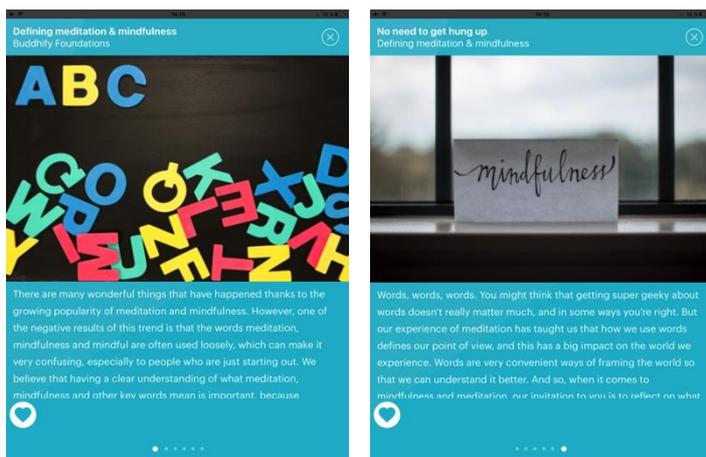


Abbildung 17 Vergleich erste und letzte Seite (*Defining meditation & mindfulness*)

Gewahrsein basiert als Meditation bezeichnet. Stattdessen wird eine Unterscheidung in „formal meditation“ und „On-the-Go-meditation“ getroffen. Erstere bezeichnet eine Meditation, die in der Lotushaltung mit geschlossenen Augen durchgeführt wird und eine gewisse Zeit in Anspruch nimmt und letztere eine, die während jeglicher Aktivität an jeglichem Ort durchgeführt werden kann. Der Fokus auf die On-the-Go-Meditation in der App begründet sich in der „increasingly busy world“, in der es sich oft anfühlen kann, als ob ‚stille Zeit für uns selbst‘ eine der wertvollsten Ressourcen ist. „With the time problem eliminated, it’s all about knowing what techniques to do and remembering to do them“ beschreibt einen Ansatz, nach dem der Zeitmangel das erste Problem der Meditationspraxis darstellt und eine zu eliminierende Größe wird.

Im Bereich *Defining meditation & mindfulness* wird auf die negativen Folgen des Achtsamkeits- und Meditationstrends eingegangen, wie z.B. die Verwässerung der beiden Begriffe. Während das Wort Meditation seit den frühen Anfängen der Achtsamkeits-Bewegung gewöhnlich durch das Wort Achtsamkeit ersetzt wurde – so wird es geschildert – wird bei buddhify jegliche Technik die auf



Abbildung 18 Erste Seite (*Making meditation a habit*)

Häufig sind die im Bereich *Foundations* die Informationen so aufgebaut, dass sie mit einem tristen Bild oder einem Bild, das den Zustand des Chaos vermittelt, auf der ersten Seite beginnen und einem positiven Bild, das direkt Bezug auf das erste Bild nimmt, auf der letzten Seite endet (siehe Abbildung 17)

Beispielsweise zeigt das erste Bild im Bereich „Making meditation a habit“ eine Fotografie, auf der die Beine eines Menschen zu sehen sind, der Stufen steigt (siehe Abbildung 18). Diese Aktivität kann mit Sport und Anstrengung assoziiert werden. Die blaue Farbe, die den Großteil des Bildes ausmacht und die metallene Stiege erzeugen zudem ein Gefühl von einer gewissen Kühle und Härte. Im

zugehörigen Text wird davon abgeraten, sich Meditation als weitere Arbeit oder einen weiteren Punkt auf der To-Do-Liste anzunähern, und es stattdessen eher als ein Spiel zu betrachten, das Spaß macht. Die

letzte Seite zeigt eine Fotografie von einer Tasse Kaffee oder Kakao und zwei Keksen (siehe Abbildung 19). Das Bild erinnert durch das Heißgetränk und die durchgehend braune Farbe an Wärme und Gemütlichkeit oder den Beginn eines Tages. Die Bildhöhe fällt außerdem im Vergleich zum ersten Bild geringer aus, wodurch dieses breiter wirkt und wie Panorama-Aufnahmen eine gewisse Weitsicht vermittelt. Im ersten Bild hingegen liegt der Fokus auf dem Aufstieg. Im Vergleich mit dem ersten Bild zeigt das letzte eine Gewohnheit, die nicht mühevoll gelernt werden musste, sondern in den meisten Fällen mit Belohnung assoziiert wird. Die Meditationspraxis soll somit zu einer als angenehm empfundenen Gewohnheit werden – das wird auch durch die Überschrift „Be gentle on yourself“ unterstrichen.



Abbildung 19 Letzte Seite (*Making meditation a habit*)

Ein besonders interessantes Beispiel scheint der Bereich *How to measure progress* zu sein, in dem erklärt wird, warum in buddhify auf Self-Tracking-Mechanismen verzichtet wird. Statt Zähler, die ausgelassene Tage zählen, soll der Fortschritt darüber gemessen werden, ob etwas Neues dazu gelernt wird. Die Tracking-Mechanismen werden als Marketing-Strategien einer Gruppe von Apps gerahmt, zu denen buddhify nicht gehört: „And while emphasising streaks is a convenient and quantifiable way for an app to entice you back into their product, we don't actually think streaks are a particularly good way to measure progress“. Aus dieser Perspektive erscheint der oben genannte Vorschlag, sich andere Apps anzusehen, als nicht ganz ernst zu nehmend. Paradox wirkt diese Aussage außerdem, da die neue

buddhify Version – im Gegensatz zu der ersten Version – zwar kein automatisiertes Self-Tracking mehr beinhaltet, es sehr wohl aber die Einstellung gibt, Self-Tracking ein- und auszuschalten und/oder dieses mit der Apple Health App zu verbinden (siehe dazu das Unterkapitel *Einstellungen*). Der Bildvergleich der ersten und letzten Seite ergibt, dass das detailgetreue Messen zugunsten eines natürlichen Wachstumsprozess wie der einer Pflanze zugunsten aufgegeben wird. Während im ersten Bild viele gerade Linien, ein Lineal, ein Papier und ein Geodreieck zu sehen sind – der Ausschnitt also mit vielen Mess-Hinweisen versehen ist – ist im zweiten Bild eine grüne Pflanze, bzw. Gras zu sehen, das ungeradlinig in alle Richtungen wächst – was den Vorgang des Messens zumindest erschwert (siehe Abbildung 20). Die Hauptdifferenz der beiden Bilder ist die zwischen Messen und Wachsen (lassen).

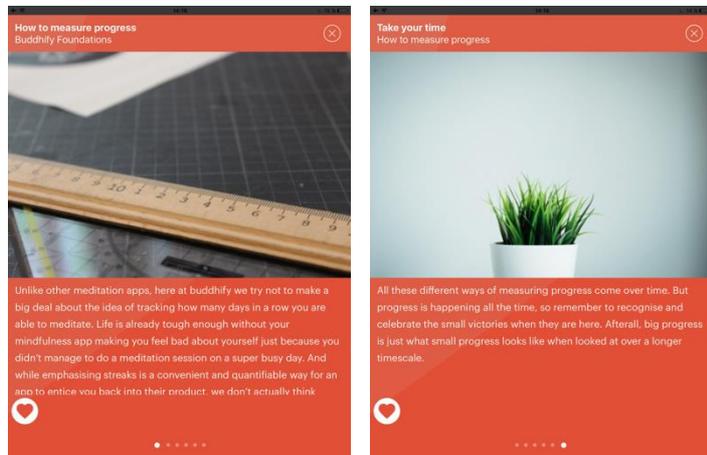


Abbildung 20 Vergleich Erste und letzte Seite (*How to measure progress*)

Die letzte Bildanalyse aus dem Bereich *A brief history of mindfulness* gibt einen weiteren interessanten Aufschluss über die Wissensformen und Problematisierungsformel von Achtsamkeit der App buddhify. Das Bild auf der ersten Seite zeigt einen Vogel im Flug vor blauem Himmel und ein paar Wolken (siehe Abbildung 21). Im Text darunter wird Achtsamkeit als ‚relativ esoterische religiöse Praxis‘ bezeichnet, die zu ‚einem der wichtigsten globalen Trends im Bereich Wohlbefinden‘ geworden ist. Die Geschichte dieser Verwandlung soll dabei helfen, sich der Möglichkeiten des eigenen Weges bewusst zu werden. Hiermit wird wieder die eigene Wahlfreiheit, der individuelle Weg aktualisiert. Dies wird mit dem Bild des fliegenden Vogels, der sich frei in jede Richtung bewegen kann, unterstrichen. Das Bild auf der zweiten Seite zeigt eine klare religiöse Symbolik: Hände in Gebetshaltung und die für buddhistische Mönche und Nonnen bekannte orangefarbene Robe. Auf dem dritten Bild sind bunt gefärbte Rosen zu sehen, die die Hippie-Bewegung symbolisieren sollen. Diese wird im Text als eine der wesentlichen vier Schlüsselmomente der Geschichte der Achtsamkeit genannt. Demnach sind viele junge Menschen nach Asien gereist um die dort herrschenden religiösen Praktiken zu erlernen. Das vierte Bild zeigt eine kurvige Landstraße, die zwischen herbstlichen Wäldern verläuft (siehe Abbildung 22).

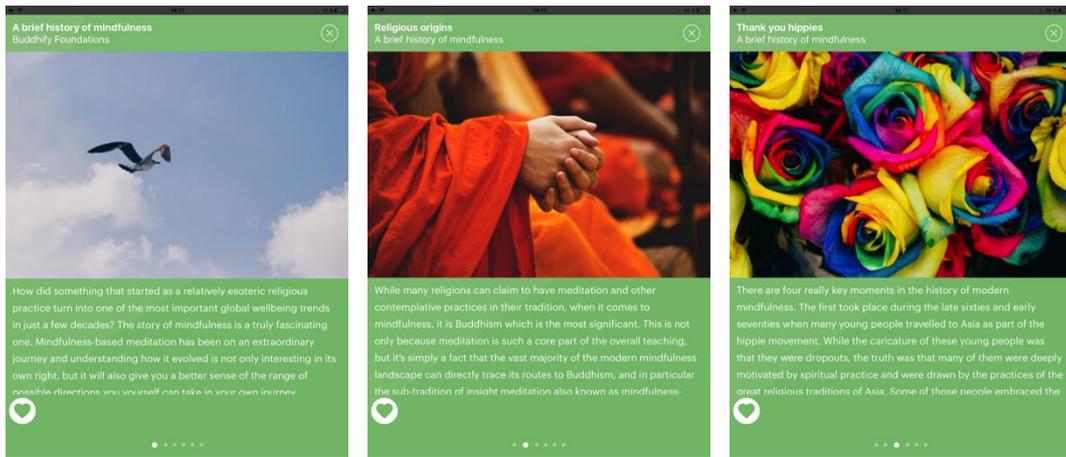


Abbildung 21 Seiten 1-3 (*A brief history of mindfulness*)

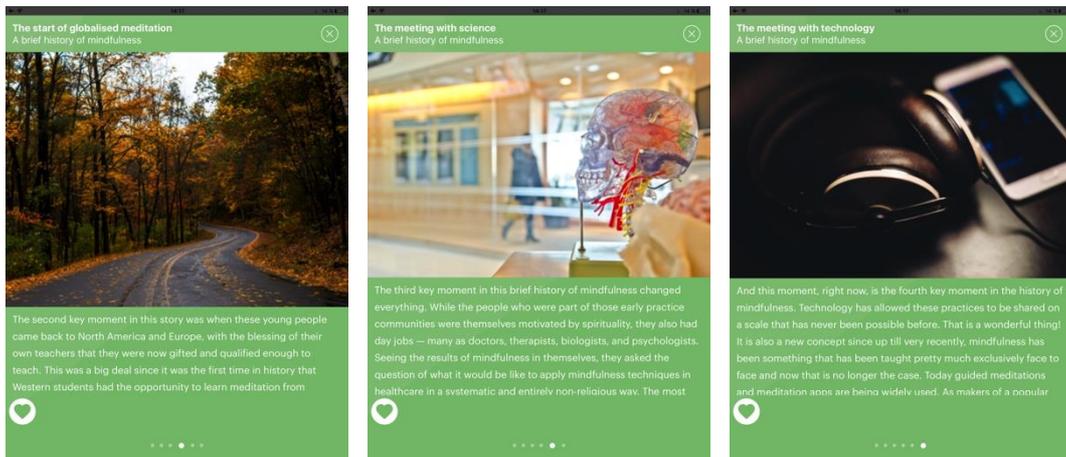


Abbildung 22 Seiten 4-6 (*A brief history of mindfulness*)

Im zugehörigen Text geht es um die zuvor erwähnten Reisenden, die nach ihrer Rückreise begonnen haben in Nordamerika und Europa Achtsamkeit zu unterrichten – jedoch ohne auf die weiter reichenden Aspekte des Buddhismus einzugehen. Wenngleich hier die Bild-Text-Verbindung weniger klar erscheint, kann die Straße diese Reise, bzw. den Start einer Reise symbolisieren, in der Überschrift heißt es dazu passend „The start of globalised meditation“. Das nächste Bild zeigt im Vordergrund eine transparente Nachbildung eines menschlichen Schädels, in dem Nervenbahnen und Gehirnregionen farblich hervorgehoben sind. Das Bild erinnert sofort an Neurowissenschaft. Der Raum, in dem sich der Schädel befindet, ist unscharf dargestellt; das Gebäude könnte entweder ein Museum, ein Krankenhaus oder eine Universität sein. Der Titel dieser Seite lautet „The meeting with science“. Hier wird die Verbindung von Achtsamkeit und Wissenschaft als der dritte Schlüsselmoment genannt. Diesem zufolge sind es die westlichen LehrerInnen, die spirituell motiviert waren aber auch ihrer Erwerbstätigkeit nachzugehen hatten, die diese Brücke geschlagen haben. „While the people [...] were themselves motivated by spirituality, they also had dayjobs – many as doctors, therapists, biologists, and psychologists“. In diesem Textausschnitt werden ausschließlich wissenschaftliche Berufsgruppen genannt. Dabei wird Spiritualität der (wissenschaftlichen) Berufstätigkeit gegenübergestellt. Im Text

heißt es weiter, die LehrerInnen haben nach systematischen, nicht-religiösen Wegen gesucht, Achtsamkeitstechniken im Gesundheitsbereich zu implementieren; Jon Kabat-Zinn wird erneut als Schlüsselfigur genannt. Die wissenschaftliche Untersuchung von Achtsamkeit wird hier zur Plausibilisierung der ehemals spirituellen Praxis. Hier sind es die wissenschaftlichen Forschungsergebnisse, die eine unerreichbare Legitimität dieser Techniken herzustellen vermögen: „This data gave mindfulness and meditation a legitimacy it had never seen before“. Auf der letzten Seite ist ein Smartphone mit Kopfhörern zu sehen. Die Kopfhörer sind genau in der Mitte der Fotografie abgebildet und schärfer zu sehen als das Smartphone, das sich im rechten Bildrand befindet. Die Kopfhörer sollen auf die im Text erwähnten geführten Meditationen hinweisen, die die traditionelle persönliche Lehrmethode abgelöst haben und eine Art Flexibilität geschaffen haben. Auf dieser Seite tritt die persönliche Perspektive im Text stark hervor. An mehreren Stellen wird der technologische Fortschritt, der als der vierte Schlüsselmoment vorgestellt wird, sehr positiv konnotiert. Hervorgehoben wird dabei die Möglichkeit, Meditation damit sehr vielen Menschen zugänglich zu machen („That is a wonderful thing!“). Außerdem wird wieder die Rolle des buddhify Teams aktualisiert. „As makers of a popular mindfulness app, we take our position, our privilege and our responsibility very seriously“. Der Eindruck, dass sich hinter dem technischen Gerät echte Menschen befinden, wird damit verstärkt. Der Text endet mit einem Ausblick auf die Zukunft, und kommuniziert dadurch, dass die Geschichte nicht an dieser Stelle endet, sondern noch weitere ‚brillante‘ Phasen zu erwarten sind.

### Meditationen verschenken

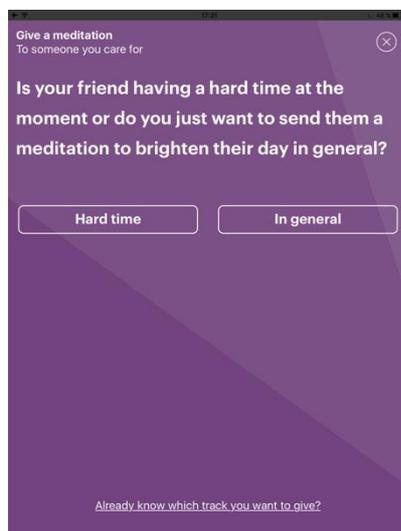


Abbildung 23 Give

Wie oben erwähnt, besteht eine weitere Funktion der App darin, eine bestimmte Meditation an andere Personen zu schenken. Die Funktion *Give* erlaubt demnach, Meditationen aus zwei Gründen weiter zu geben: entweder ein Freund oder eine Freundin macht gerade eine schwierige Zeit durch, oder ich möchte ihm oder ihr den Tag ‚erhellen‘. Je nach Auswahl – ‚Hard time‘ oder ‚in general‘ – öffnet sich ein weiteres Auswahlmenü mit jeweils 8 Möglichkeiten (siehe Abbildung 24). Zu jedem Thema werden drei verschiedene Meditationen bereitgestellt.

Interessant dabei ist, dass zwar auch eine Meditation von vorn herein gezielt ausgewählt werden kann, diese Möglichkeit aber durch das spezifische App-Design nicht gleichwertig dargestellt wird. Sie ist in kleinerer Schrift und nicht fett gedruckt dargestellt, weit am unteren Bildschirmrand platziert und ist nicht weiß umrandet (siehe Abbildung 23). Ihr Text steht in keiner Beziehung zur oben genannten Frage, der ich mich als NutzerIn regelrecht widersetzen muss, sollte meine Wahl auf diese Möglichkeit gefallen sein. Die

Konsequenz dieser empfohlenen Wahlalternativen ist, dass die große Anzahl der Meditationen (die eine Überforderung auslösen könnten) verringert und in bestimmte Möglichkeitsfelder kategorisiert wird. So wird mir die Entscheidung mithilfe einer standardisierten Schnelldiagnose durch Fremdeinschätzung abgenommen.

Hilfsbedürftig ist mein Freund oder meine Freundin dann, wenn er oder sie in einer emotionalen Situation steckt, die durch Stress, Ängstlichkeit, Krankheit, Schlafprobleme, Trauer, Ärger, Selbstkritik oder sonstigem ausgelöst wird (siehe Abbildung 24). Möchte ich einem Freund oder einer Freundin aus keinem bestimmten Grund eine Meditation schenken, kann ich auswählen zwischen den Themen Gewahrsein, Freundlichkeit, Konzentration, Neugier, Spazieren/Gehen, Gutem Schlaf, Technologie oder sonstigem. Meditation erhält somit den Charakter eines Trostmittels oder einer (Hilfe-zur-)Selbsthilfetechnik, die in jeder

Lebenslage selbstständig angewendet werden kann. Mit dieser Funktion wird der Raum der Beziehung zu anderen weiter ausgestaltet und nach dem Vorbild der Führung zur Selbstführung konkretisiert. Dadurch entsteht Möglichkeit, schnell und von überall aus Beistand zu leisten, der bedürftigen Person jedoch die Verantwortung selbst zu überlassen.

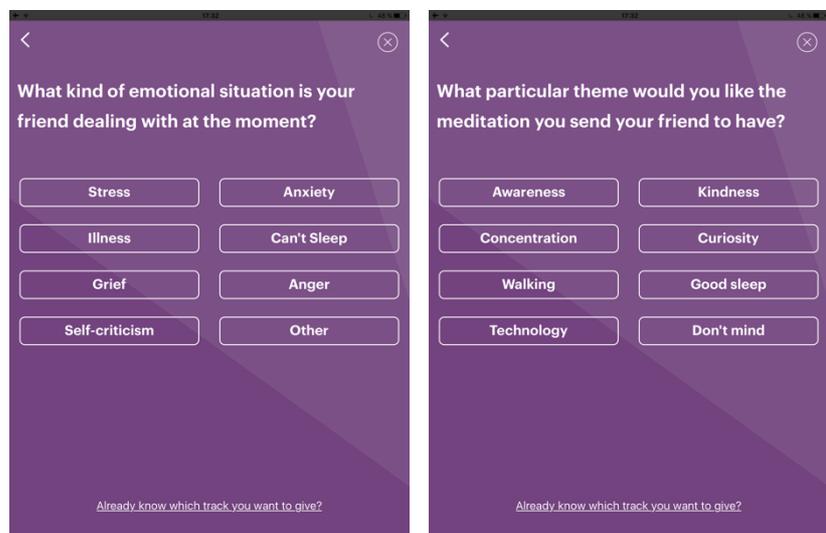


Abbildung 24 Give (Vergleich *Hard Time* und *In General*)

### Einstellungen

In den *Settings* finde ich alle möglichen Einstellungen der App selbst. Hier kann ich beispielsweise das Design weiter personalisieren (Schriftgröße, Hintergrund, Geschwindigkeit der Anzeige,...). Überdies finde ich eine Feedback Funktion, KundInnendienst und den Hinweis, dass es in Zukunft spezielle Funktionen geben wird, die sich ‚buddhify for organizations‘ und ‚buddhify for therapists & teachers‘ nennen und Hinweis auf eine weitere Spezifizierung der App geben. Interessant ist der Bereich Mitgliedschaft, der gleich zweimal in den Einstellungen auftaucht (‚Membership coming soon‘ und ‚Become a buddhify member‘). Diese Funktion ist in der vorliegenden Version (4.0.4) noch nicht

vorhanden, stellt aber nach aktuellem Stand die größte Neuerung der App dar<sup>59</sup>. Diese Aktualisierung löst in mir eine gewisse Irritation aus, da buddhify im Google Play Store immer noch damit wirbt, die App zu einem einmaligen Preis zur Verfügung zu stellen<sup>60</sup>.

Für die vorliegende Fragestellung ist vor allem ein weiterer (scheinbarer) Widerspruch von Interesse, der den Self-Tracking Bereich der App betrifft. Einerseits nimmt buddhify, wie oben beschrieben, wiederholt eine Positionierung ein, die sich gegen Selbstvermessung im Bereich Meditation ausspricht, andererseits sind unter *Achievements & statistics* gleiche mehrere Funktionen dazu zu finden. Die Aufforderung „Some statistics - Just don't get too tight about them“ kann als Versuch gedeutet werden, diesen Widerspruch zu verringern. So wird kommuniziert, dass der eigenverantwortlicher Umgang mit der Selbstvermessung hierarchisch über der Entscheidung steht, auf Self-Tracking zu verzichten. Diese Wissensordnung wirkt nochmal paradoxer, da genau dieser Umgang wiederum als Angebot der Selbstführung dechiffriert werden kann – nämlich als Appell, die Selbstführung (im Sinne der Selbstvermessung) nicht zu ernst zu nehmen.

Diese Ausrichtung taucht auch in der Gestalt der Errungenschaften wieder auf. Hier lassen sich einige Punkte ausfindig machen, die eine ungewöhnliche oder spielerische Art und Weise der Nutzung offenbaren, beispielsweise gibt es eine Funktion, die die Liste der Errungenschaften ausblendet („Don't care about achievements“). Oder innerhalb der Liste: „Did a technique without needing the app“, „Read & enjoyed a meditation book“ oder „attended an in-person meditation session“. An allen genannten Punkten kann der Versuch, von der App *unabhängige* NutzerInnen anzurufen, abgelesen werden. Da ich die App jedoch nutzen muss, um ihr meine Errungenschaft zu kommunizieren, schafft diese Funktion eine Art hybriden Bereich von App-Nutzung und Lebensalltag und füllt damit sogar Bereiche aus, die der App entgegenstehen. Die Art und Weise, wie die App hier mit ihrer eigenen Paradoxikalität umgeht, möchte ich im letzten Zyklus genauer elaborieren. Es finden sich zudem einige andere Punkte, die der Popularität der App selbst zuspielden, anstelle meiner Meditationspraxis. Diese sind z.B. „Became a Member“, „Rated buddhify in the app store“ oder „Written a review in the app store“. Die Statistik ist in ‚Community‘, die die Anzahl aller buddhify-NutzerInnen und die gemeinsam meditierte Zeit (in Wochen und insgesamt) anzeigt, und in *Personal*, in dem die eigenen Zahlen vermerkt werden,

---

<sup>59</sup> Der buddhify Webseite entnehme ich die Information, dass eine Mitgliedschaft für 30\$ pro Jahr erworben werden kann, mit der zusätzliche Funktionen freigeschaltet werden, die in erster Linie eine weitere Personalisierung zulassen. So können eigene Meditationen gesprochen und aufgenommen werden, es gibt eine gemeinsame Plattform, auf der Video-Kurse und Geschichten von verschiedenen NutzerInnen wöchentlich geteilt werden und einen Bereich für längere, vertiefte Meditation (<https://buddhify.com/membership/> abgerufen am 8.8.18).

<sup>60</sup> Wörtlich: „And all for a low one-off cost with no recurring subscription“ (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lvup.buddhify> abgerufen am 8.8.18).

eigeteilt. Hier werden die aufeinanderfolgenden Tage und Wochen, an denen mit der App meditiert wurde, gezählt. Außerdem wird ein Prozentsatz angezeigt, der berechnet, wie viele der einzelnen Meditationen und Segmente bereits ausprobiert wurden.



Abbildung 25 Statistik der Version 2.6.3



Abbildung 26 Statistik der Version 2.6.3

Vergleiche ich diese Funktionen mit den Self-Tracking Funktionen der älteren buddhify Version, fällt auf, dass diese in der neueren Version wesentlich nüchterner ausfallen. Nicht nur werden bunte Grafiken durch eine einfache Liste auf dunkelgrauem Hintergrund ersetzt, sie sind auch weniger leicht zu finden (wie schon im Abschnitt Architektur der App erwähnt). Auf die Selbsteinschätzungsskalen zu Achtsamkeit, Konzentration und Balance wurde gänzlich verzichtet. Mit der neuen buddhify Version scheinen also einige der anfangs erwähnten Paradoxien innerhalb der Verschränkung von Selbstoptimierung und Meditation verringert worden zu sein, trotzdem bleibt die Frage offen, ob diese Neuerung nicht eher in einem dadurch entstehenden Wettbewerbsvorteil begründet ist.

## LETZTER ZYKLUS: PERFORMING ENLIGHTENMENT

### *5.1. Ergebnisse und Interpretation*

Wie schon in den theoretischen Ausführungen im dritten Zyklus nachzulesen war, sind es die Macht-Wissens-Komplexe der gegenwärtigen westlichen Gesellschaft, die Meditations-Apps in genau dieser (oben beschriebenen) materiellen Form hervorbringen und umgekehrt sind es solche Prozesse der Vergegenständlichung, die diese Komplexe weiter stabilisieren. In neoliberalen Gesellschaften sind es in erste Linie Prozesse der Ökonomisierung, Psychologisierung und Digitalisierung, die diese Hervorbringung stützen. Der folgende Abschnitt widmet sich nun der detaillierten Nachzeichnung einer solchen Machtkonfiguration und der Beantwortung der Fragestellung: *Wie gelingt es, eine Praxis der Meditation so zu gestalten, dass sie den Anrufungen des neoliberalen Regimes zuspielt?* Dieser werde ich mich über die Fragen *Wie werden Subjekte angerufen? Welche Subjektivierungsformen können aufgefunden werden? Mithilfe welcher Praktiken geschieht das? Welche Wissensformen werden herangezogen um diese Praktiken zu plausibilisieren? Wie wird mit buddhistischem Wissen umgegangen? Und Wie werden dadurch Handlungen von NutzerInnen vorstrukturiert?* annähern.

Die Interpretationsfährten der Analysen der beiden Apps *Stop, Breathe & Think (SBT)* und *Buddhify* werden in Übereinstimmung mit dem Gesamtmaterial zu Thesen verdichtet, die Meditations-Apps im Kontext der Gouvernamentalität als neoliberale Regierungstechnologien dechiffrieren. Dabei ist vorweg zu sagen, dass der Tenor der untersuchten Apps ein recht einheitlicher ist, wobei *Buddhify* in gewisser Weise die Ausnahme darstellt. Die meisten Apps lassen sich problemlos als Angebote zur unternehmerischen Selbstführung ausweisen und verwenden Narrative, die jenen der Fitness- und Lebensratgeber-Diskurse gleichen. Wenn auch nicht jede App alle aufgefundenen Kennzeichen einer neoliberalen Regierungstechnologie vereint, konnten in jeder App zumindest einige davon, die in verschiedener Kombination auftreten, gefunden werden. *Buddhify* scheint jedoch viele der bekannten Kritiken bereits aufgenommen und als Anstoß zu einer Veränderung genommen zu haben. Diese grundlegende Veränderung wurde sogleich zum Anlass genommen, eine neue Werbelinie mit der klaren Positionierung „We’re different“ zu starten. Ob sich dahinter womöglich eine neue Marketing-Strategie versteckt, bleibt offen – liegt doch der große Erfolg des Kapitalismus in seiner enormen Anpassungsfähigkeit, sich das ihm Äußere als Inneres anzueignen. Oder wie Bröckling dazu meint: „Der Markt ‚verarbeitet‘ unentwegt Alteritäten, indem er sie entweder als Alleinstellungsmerkmale privilegiert oder sie als unverwertbar aus dem gesellschaftlichen Verkehr ausschließt“ (Bröckling, 2007, S. 286). Mit dem Konzept einer Regierungskunst, die über die Führung der Selbstführung operiert, lässt sich dieser Prozess auch im Inneren der Subjekte abbilden, denn ein „vom unternehmerischen

Subjektivierungsregime unberührtes Außen oder einen ihm entzogenen Innenraum des Selbst gibt es nicht oder wenn, dann nur als Zone künftiger Eroberungen, wo ungenutzte Ressourcen ihrer Erschließung harren“ (ebd., S. 285). Worin dennoch mögliche Punkte des Widerstands bestehen können, möchte ich in der Schlussbemerkung erwähnen.

In diesem Abschnitt ist also zunächst einmal relevant, welche Subjektivierungsformen in den Apps auftauchen – d.h. welche Subjekte angerufen werden und auf welche Weise diese Anrufung geschieht. Dabei dient die Problematisierungsformel Achtsamkeit als Schema für jegliche Form der Lebensführung, die sich speziell über die Bereiche Stress, Angst, Schlaf, Arbeit (Produktivität), Glücklichein, Selbstbewusstsein, Fokus, Beziehungen und Körper aufspannt. Insbesondere Meditationen, die das Schlafverhalten verbessern sollen, tauchen in jeder App auf; in *Simple Habit* und *Calm* gibt es sogar einen eigenen Bereich „Sleep“, der allen anderen Formen von Meditation – zusammengefasst als Bereich „Meditate“ – gegenübergestellt wird. Ausgangspunkt ist also in allen Apps das überlastete, gestresste, müde Subjekt, das sich mit den Anforderungen der modernen Gesellschaft überfordert fühlt. Der Alltag wird mit dem modernen Großstadtleben gleichgesetzt, das mit Lärm, Hektik, Informationsdichte und Menschenmengen assoziiert wird – bei *SBT*, *Buddhify* und *Ease* wird diese Symbolik in Form einer Grafik ausgedrückt, andere nehmen sprachlich darauf Bezug. Meditation wird als Antagonist des Alltags figuriert, in dem wir ständig mit Gedanken, Wünschen oder Problemen beschäftigt sind oder auf Autopilot geschaltet haben. Argumentiert wird mit einer konstruktivistischen Philosophie: Wir können den Alltag zwar nicht ändern, aber unseren Umgang damit. Die Lösung liegt also in einer umfassenden Ermächtigung des Individuums, das den Stress zerschlägt, Ängste besiegt, ein Kraftfeld des Friedens errichtet, lebensverändernde Leichtigkeit erlangt; kurz zum *Ninja-Meditator* wird. Die einzelnen Meditationen werden dabei den verschiedensten Anforderungen des Alltags angepasst und nach dem Motto „get the most out of your day“ (*Headspace*) in Form von besonders kurzen Audioaufnahmen angeboten. Die grundlegende Lebensveränderung wird durch Wissen aus dem Bereich der Neurowissenschaften gestützt – „the good news is that we have the power to rewire our brains“ lautet beispielsweise das Narrativ der App *Calm*. Das Gehirn kann wie der Körper trainiert werden bzw. wie eine Maschine neu verkabelt werden.

Fluchtpunkt der Arbeit am Gehirn ist die gelungene Lebensführung, die verschiedene Gesichter kennt. Unter anderem drückt sie sich in glücklicheren und gesünderen Individuen aus; dies wird durch die Vorgabe konkreter Techniken und Ziele (in Form von Auszeichnungen und Sticker) für jeden als steuer- und produzierbar figuriert. Damit verläuft der Diskurs zunächst in einer Linie mit jenem der Lebenshilferatgeber, denn „Glück ist für *jeden* erreichbar – vorausgesetzt man macht die richtigen Übungen“ (Duttweiler, 2007b, S. 212 Hervorhebung im Original). Mehr noch als ein glückliches Leben zu erreichen, geht es jedoch um die Meisterschaft über die Umwelt, die sich als Veränderung vom

passiven Erleiden des überfordernden Alltags zu einer Kontrolle über das eigene Leben und das Erreichen von Wünschen und Träumen vollzieht. Hier erinnert die Problematisierungsformel mehr noch an den Tenor der Burnout-Ratgeber, die den „Mangel an Selbstkontrolle“ (Sonntagbauer, 2016, S. 175) zum Ausgangspunkt ihrer Interventionen machen.

In dieser großen Anschlussfähigkeit der Problematisierungsformel Achtsamkeit liegt doch auch ihre starke Machtwirkung – anders als in Glücks-, Fitness- und Burnoutdiskursen wird in Meditations-Apps der Fokus verstärkt vom Ergebnis auf die *Technik* verschoben. Und diese kann eigenverantwortlich auf die verschiedenen Bereiche des Lebens angewendet werden – sei es, um Gewicht zu verlieren, die (sportliche) Leistungsfähigkeit zu erhöhen oder Entspannung zu finden. Werden bestimmte Bereiche auch vorgegeben – die Auswahl bleibt dem Individuum überlassen, wodurch der Grad der Personalisierung erhöht wird. Meditations-Apps entfalten daher einen höchst produktiven Effekt, der in der Ausgestaltung der eigenen Identität und des Lebens liegt. Dies mag die „Akzeptabilitätsbedingungen“ dieses Systems ein Stück weit offen legen (Foucault, 1992) und damit genau jene Machtform beschreiben, die über die Hervorbringung von Subjekten operiert. Als neoliberale Selbsttechnik bringen die Apps individualisierte, kreative und autonome Subjekte hervor, deren Konstitution jedoch an ebendiese Technik gebunden ist. Zudem kommt es durch Selbstvermessungspraktiken zu einer stärkeren Instrumentalisierung der Meditationspraxis, womit die Selbstgestaltung entlang hegemonialer Ökonomisierungsprozesse geführt wird. Dies beschreibt jenen Moment der neoliberalen Gouvernamentalität, in dem Selbst- und Fremdführung zusammenfallen, denn dabei „[e]ntscheidend ist die Durchsetzung einer ‚autonomen‘ Subjektivität als gesellschaftliches Leitbild, wobei die eingeklagte Selbstverantwortung in der Ausrichtung des eigenen Lebens an betriebswirtschaftlichen Effizienzkriterien und unternehmerischen Kalkülen besteht“ (Lemke, Krasmann, & Bröckling, 2000, S. 30).

#### 5.1.1. Aktivierung über kybernetische Beratung

Im Rahmen der neuartigen Verkettung von Technologie und Achtsamkeitspraxis wird die traditionelle SchülerIn-LehrerIn-Beziehung durch eine moderne Art der Mensch-Maschine-Interaktion ersetzt. Die Beziehungen, die zwischen menschlichen und nicht-menschlichen AkteurInnen entstehen, scheinen dabei zwei verschiedene Formen anzunehmen. Im ersten Fall bleibt das Gegenüber (d.h. das Endgerät) eine anonyme Maschine, die jedoch durch ihre transhumanen Fähigkeiten überzeugt – wie etwa mit personalisierten Meditationen, Tracking-Mechanismen oder allgemein mit der Menge an Meditationen, die es in sich vereint. Im zweiten Fall wird versucht, die Gegebenheit des technischen Mediums so gering zu halten wie möglich, um stattdessen eine Beziehung zwischen Mensch und Maschine auf persönlicher Ebene zu gestalten. NutzerInnen werden direkt angesprochen und eine Anteilnahme simuliert, dies geschieht über verschiedene Funktionen. Im Großteil der Apps erscheint sofort nach dem

Öffnen eine persönliche Begrüßung oder Frage, die als Aufforderung formuliert ist, sich mit der momentanen Gefühlslage auseinanderzusetzen. In *SBT*, *Ease* und *7Mind* wird eine Art Echtzeit-Kommunikation simuliert, wie sie in Chat- und Messaging-Programmen erscheint. *Buddhify* legt besonders viel Wert auf eine persönliche Bindung; hier werden die Menschen hinter der App von Anfang in die App integriert. Die Teammitglieder stellen sich mit einem Foto in der Einführung vor, stehen bei Fragen persönlich zur Verfügung und sprechen die meisten geführten Meditationen. Andere Apps versuchen eine möglichst persönliche Beziehung darüber zu erreichen, dass die Stimme der geführten Meditation nach Vorliebe gewählt werden kann oder die Meditationen von bereits bekannten Meditations-LehrerInnen angeleitet werden. *Ease* scheint dabei eine Zwischenfunktion zu übernehmen, die so gestaltet ist, dass ein Avatar (eine animierte Grafik eines Mannes mit Hemd, Bart und Brille) durch die App führt. Mit ihm kann über eine Auswahl an Sprechblasen kommuniziert werden (siehe Anhang 6).

Damit unterscheiden sich Apps in ihrer spezifischen Performativität vom Medium Buch, wodurch sich auch ihre Machtwirkung anders verhält. Die Machtwirkung der Meditations-Apps kann mit jener von ExpertInnen verglichen werden, wie sie Duttweiler im Kontext ihrer Analyse von Lebenshilferatgebern untersucht (Duttweiler, 2007b). Hierbei nimmt die Beziehung die Form der Beratung an und beschreibt eine Technologie neoliberaler Gouvernementalität, die über Konstitution von Subjekten operiert (Duttweiler, 2007a). BeraterInnen übernehmen eine ExpertInnen-Rolle und organisieren die Verortung der Ratsuchenden im sozialen Raum. Subjekte lernen sich zu erkennen, sich an ihre Identität zu binden und sich schließlich entlang der neoliberalen Imperative der Aktivierung und Responsibilisierung selbst zu führen (ebd.). Lebensratgeberliteratur versteht sie dabei als „verschriftliche Beratung“ (Duttweiler, 2007b, S. 69). Zwar schaffen Apps wie Bücher die gleiche Art der räumlichen Distanzierung von der Umwelt (indem sie einen eigenen, von anderen nicht geteilten, Raum erschaffen) und fokussieren dabei stärker auf die Selbstthematisierung als es beispielsweise in einem persönlichen Beratungskontext der Fall ist. Aber anders als beim Buch kommt es in Apps durch kybernetische Feedbackschleifen und Tracking-Mechanismen zu einer Rückkopplung, wodurch eine individuelle (wenn auch automatisierte) Modifizierung des Rates möglich wird (vgl. Duttweiler, 2007b). NutzerInnen steht es zwar frei, den Rat der Apps zu befolgen – dennoch gibt es eine Instanz, die Weigerung oder Konformität registriert. Dies trifft beispielsweise auf die 10-Schritte-Kurse einiger Apps zu; neue Übungen werden erst dann freigeschaltet, wenn bestimmte Levels erreicht werden (also der Rat, die Übungen in einer bestimmten Reihenfolge zu praktizieren, befolgt worden ist) oder erreichte Ziele werden mit Stickern oder Abzeichen belohnt. Diesen gouvernementale Machttechnik beschreibt Bröckling auch als „Steuerung durch feedbackgeleitete Selbststeuerung“ (Bröckling, 2007, S. 239). In ihr vereinen sich ökonomisches Wissen und Prozesse der Responsibilisierung: „Statt sein Verhalten unmittelbar zu reglementieren, was

einen enormen Kontrollaufwand nach sich zöge und den ökonomischen Imperativen der Flexibilität, Eigeninitiative und Aufwandsersparnis zuwiderliefe, werden Rückkopplungsschleifen installiert, die dem Einzelnen Normabweichungen signalisieren, die erforderlichen Adaptionsleistungen jedoch in seine eigene Verantwortungen stellen“ (ebd., S. 239).

#### 5.1.2. Unternehmerische Meditierende

Wie ich schon im Abschnitt 3.3. *Das unternehmerische Selbst* erwähnt habe, verläuft die Verschränkung von Unternehmertum und Achtsamkeit in den Apps entlang zweier Spuren. Einerseits sind in allen Apps Achtsamkeitstechniken auffindbar, die gezielt auf Arbeitsalltag und -leistung wirken sollen, andererseits ist das Design der Apps von unternehmerischen Denken der Kosten-Nutzen-Kalküle, des Wettbewerbs, der Selbstorganisation und der Aktivierung der Subjekte durchzogen.

Bis auf *Aura*, *Ease* und *SBT* gibt es in allen Apps Meditationen, die dezidiert auf die Konstitution eines arbeitsmarktfähigen Subjekts zulaufen. In der App *Simple Habit* sind die meisten Meditationen für den Arbeitskontext vereint: *Before a Meeting*, *Prepare for A Meeting*, *For Leaders & Execs*, *Work Stress*, *Before an Interview*, *Meditation for Engineers*, *Before Work*, *Enhance Your Workflow* und *Start a New Job*. In den anderen Apps werden die Meditationen dazu eher indirekt angeboten – sie versammeln sich dann unter Titeln wie Fokus, Produktivität, Führung, Konzentration, Konfliktlösung oder Kreativität. Die Idee der meisten Meditationen ist es, mithilfe der App in einen entspannten, ruhigen und achtsamen Zustand zu kommen, der weniger anfällig für Ablenkungen ist und dadurch die Produktivität erhöht. Andere zielen auf die Reduktion von (arbeitsbezogenem) Stress ab, die durch bewusste Körper- und Atemwahrnehmung geschaffen wird. Meistens greifen die Apps jedoch auf Management- oder sonstigen Techniken zurück, denen eine kurze Achtsamkeitsübung vorangestellt wird (dazu jedoch in Abschnitt 5.1.5. mehr).

Im Bereich für SchülerInnen und StudentInnen (die ebenfalls in jeder App vorhanden sind) finden sich großteils gleiche Techniken, die die Lernmotivation oder die Konzentration erhöhen bzw. den Stress und die Angst vor Prüfungen verringern sollen. So kann argumentiert werden, dass die unternehmerische Prägung bereits im Schulalter ansetzt. Reveley (2016) sieht den Zusammenhang von Achtsamkeitstechniken, die im Bildungsbereich vermehrt Einsatz finden, und der Anrufung zu selbstverantwortlicher, unternehmerischer Lebensführung in der diskursiven Verschränkung mit der Medikalisierung von Risiko: „It will subsequently argued that medicalizing *risk* – a process more subtle than the application of clinical diagnostic labels (such as ‚ADHD‘) – is how school-based mindfulness meditation practically inculcates in young people the neoliberal requirement to embrace emotional self-management“ (Reveley, 2016, S. 501, Hervorhebung D.C.).

Im Prozess der unternehmerischen Subjektivierung wird auf der anderen Seite gerade deshalb auf Self-Tracking zurück gegriffen, weil dieses eine „ökonomisierte Selbstverwirklichung“ (Schaupp, 2016a, S. 161) zu versprechen scheint. Das Besondere dieser Art der Selbstverwirklichung ist weiter, dass sie sich nicht an gesellschaftlichen Normen orientieren muss, sondern viel Wert auf Individualität legt (ebd.). Hier offenbart sich auch der wesentliche Unterschied zwischen Meditations-Apps und Fitness-Apps: Während in Fitness-Apps die Vergleiche zumindest soweit individualisiert werden, dass sie innerhalb von (ausgewählten) homogenen Gruppen stattfinden (vgl. ebd.), kommen Meditations-Apps mit wenigen Ausnahmen ganz ohne Vergleichsgruppe aus. In *Headspace* wird beispielsweise die Zahl der derzeit Meditierenden angezeigt (dies ist meist eine sechs-stellige Zahl), lediglich der Funktion „Add a Buddy“, die der gegenseitigen Kontrolle und Motivation dient<sup>61</sup>, kann eine kompetitive Strategie unterstellt werden. Dies soll jedoch nicht zu dem Trugschluss führen, die Apps seien von Konkurrenzlogik befreit – wie schon in der Beschreibung der App *SBT* erwähnt, wird die Konkurrenzlogik im Großteil der Apps stattdessen auf das Innere der Subjekte verschoben. Durch Gegenüberstellung der aktuellen Leistung und der eigenen Bestleistung befindet sich das Subjekt in einem ständigen Prozess der Selbst-Überbietung. Man könnte sogar meinen, der Konkurrenzlogik wird breiteres Spektrum zugesprochen, denn durch diese Art der Individualisierung bleibt sie auch unabhängig von Zeit, Ort und Anwesenheit Anderer bestehen.

Die einzigen Apps mit ausgeprägter „Community“-Funktion, die den Vergleich mit einer sozialen Gruppe ermöglicht sind *Aura* und *Simple Habit*. In *Aura* erinnert die Funktion an die Oberfläche des Online-Dienstes Instagram; die Beiträge der NutzerInnen werden in Form eines Newsfeed aufgelistet und beziehen sich auf die angebotenen Meditationen, zeigen eigene Fotos, Texte oder Fragen. Es gibt NutzerInnen, denen ich folgen kann, ein „Like“-Feld (hier „Appreciate“ genannt) und ein Kommentarfeld. Es gibt jedoch keine Vergleichsmöglichkeit der in Daten oder Zahlen gefassten Meditationspraxis. Einzig die App *Simple Habit*, die auch die umfangreichste Community-Funktion integriert hat, hat eine „Challenge“-Funktion. NutzerInnen können sich über eigene Profile untereinander vernetzen (ein eigenes Profilbild gibt es aber nur für Premium-NutzerInnen) und Kommentare zu Meditationen abgeben. Die „Challenge“ Funktion besteht darin, dass es Wettbewerbe der „Daily Streaks“ gibt – der Anzahl der aufeinanderfolgenden Tage, an denen (ohne Unterbrechung) meditiert wurde (siehe Anhang 6). Hier kann ich sehen, wie viele Menschen an dem aktuellen Wettbewerb teilnehmen und ich kann einen Freund oder eine Freundin zum diesem herausfordern. Die Ergebnisse werden als Ranglisten der einzelnen Monate und der Gesamtwertung über alle Monate hinweg dargestellt. In dieser Funktion

---

<sup>61</sup> „This feature allows you to monitor stats, see progress, or to simply nudge your Buddy to continue meditating“ (Quelle: <https://help.headspace.com/hc/en-us/articles/115008371448-How-does-the-Buddies-feature-work>-abgerufen am 18.10.18).

unterscheidet sich *Simple Habit* (als einzige Meditations-App) nicht von Fitness-Apps – dabei wird abermals sichtbar, wie die Bedeutung von Meditation als „Training für das Gehirn“ diskursiv hervorgebracht wird.

An dieser Stelle kann also festgehalten werden, dass die unternehmerische Prägung mithilfe von Gamification-Strategien aktualisiert wird. Sticker bzw. Abzeichen, „Daily Streak“- und Meditationszeit-Zähler markieren dabei die wesentlichen Elemente der Gamification, die die Meditationspraxis einer Ziel- und Konkurrenzorientierung unterziehen. Wie in Spielen sind diese Feedback-Mechanismen überwiegend positiv gestaltet und fokussieren auf Verbesserung, Belohnung und Engagement, anstelle von Defiziten (vgl. Whitson, 2014). Whitson spricht dabei von einer Herstellung einer *willigen* Selbst-Überwachung, die mit den höchsten Bestrebungen und Kapazitäten der NutzerInnen spielt: der Selbst-Sorge und Selbst-Entwicklung (ebd.). Die Premium-Funktionen, die in auch in den kostenlosen Versionen aller Apps sichtbar als Zugangsbeschränkung hervorgehoben werden, können als weitere Errungenschaften gelesen werden, denn die Selbst-Entwicklung wird oftmals durch das Fehlen der Premium-Funktionen eingeschränkt. Nutzer oder Nutzerin kann dann Gestaltungsmöglichkeiten, optimierte Entscheidungen (durch personalisierte Meditation) oder auch Gemeinschaftsgefühl<sup>62</sup> käuflich erwerben.

Die große Auswahl an besonders kurzen Meditationen von nur wenigen Minuten kann als eine weitere Form der ökonomisierten Selbstverwirklichung gedeutet werden, derer sich unternehmerische Meditierende bedienen. Die App *Simple Habit* nimmt auf diesen Umstand bereits in ihrem Untertitel „daily meditation for busy people“ Bezug. Zudem können sie problemlos zum Überbrücken von Wartezeiten oder während Anfahrtswegen genutzt werden. Dabei wird eine weitere Kontextualisierung von Meditation vorgenommen: sie wird der Zeitknappheit und dem (individuellen) Lebensalltag untergeordnet, also anhand ihrer Dauer und Anpassungsfähigkeit bewertet und büßt emanzipatorisches Potential ein. Wenn der Zeitknappheit mit knapper Zeit begegnet wird, d.h. in weiterer Folge das Stressempfinden zu einer Frage des individuellen Zeitmanagements wird, werden kaum Änderungen auf gesellschaftlicher, politischer oder struktureller Ebene gesucht.

### 5.1.3. Konsum positiver Emotionen

Die Meditierenden schöpfen erst dann ihr volles Potential als UnternehmerInnen aus, wenn sie sich dem *emotionalen* Selbst-Management verpflichten. Unternehmerisch zu handeln bedeutet auch, über Kenntnis bezüglich eigener Empfindungen und Emotionen zu verfügen (siehe Abschnitt 3.3). Der Schwerpunkt

---

<sup>62</sup> „Welcome to the Aura Premium family. Congratulations on committing to improving your health and wellness.“ (Quelle: *Aura*)

auf der Herstellung positiver Emotionen, der in allen Apps gefunden werden konnte, kann daher auch einem unternehmerischen Duktus zugeschrieben werden.

Die Diagnose-Funktion in *Aura*, *Ease* und *SBT* evozieren eine besonders intensive Beschäftigung mit Emotionen. Alle drei Apps geben zur Beschreibung des emotionalen Zustands eine Liste von Beispiemotionen vor, aus denen NutzerInnen wählen können. Diese Funktion wird als *Mood-Tracking* bezeichnet und mit Sarah Miriam Pritz (2016) als eine spezifische Form der technisch-numerischen Selbstthematisierung verstanden. Pritz sieht in dieser „Kopplung von Rationalität und Emotionalität ein geradezu charakteristisches Merkmal der Kultur moderner, westlicher Gegenwartsgesellschaften“ (ebd., S. 132).

Ähnliches finden auch Martin Schmid und Thomas Slunecko in ihrer Analyse von Partnersuchdiensten (Schmid & Slunecko, 2014). Analog zur Meditationspraxis beschreiben sie die romantische Begegnung als „dekontextualisiert bzw. entspontaneisiert und dementsprechend einem Phantasma der technischen Manipulierbarkeit zugänglicher“ (ebd., S. 286). Diese erlebte Kontrolle bezieht sich (in den untersuchten Meditations-Apps wie auch in Online-Dating-Plattformen) unter anderem auf die Textualität von Emotionen: diese werden durch Verschriftlichung zu vermeintlich objektivierten Gegenständen, die beobachtet und manipuliert werden können (ebd.). In den Apps wird dieser objektive Charakter nochmal dadurch verstärkt, dass die „Emotionswörter“ (ebd., S. 291) bereits vorgegeben sind und einer Art Diagnosefunktion unterstellt werden.

Dieses Format ist den meisten Mood-Trackern eigen, da die anschließende Berechnung davon abhängt. In ihrer analytischen Rekonstruktion emotionaler Selbstvermessungsverfahren kommt Pritz (2016) zu dem Schluss, dass diese vor allem Skalen verwenden, in denen nur „positive Gefühle“ angeführt sind – diese Beobachtung konnte ich in meiner Analyse nicht teilen. Das ist aber kein Wunder, werden doch „negative Gefühle“ wie Stress, Angst oder Schlaflosigkeit zum konstitutiven Moment der Arbeit am Selbst mittels Achtsamkeitstechniken. Dabei ist es genau jene Gegenüberstellung (die schon in der Richtung der Problematisierungsformel Achtsamkeit enthalten ist), die gemeinsam mit anderen Mood-Trackern das „Spektrum menschlicher Emotionen nach ‚guten/erwünschten‘ und ‚schlechten/unerwünschten‘ Gefühlen“ (ebd., S. 145) einteilt. Diese Einteilung geht mit der Konstitution einer rational-ökonomischen Denkweise einher, die die emotionale Subjektivierung begleitet und durchzieht: „Es geht gerade nicht um eine grenzenlose Befreiung der Affekte [...], sondern um eine Entwicklung von emotional sensibilisierenden Technologien des Selbst, welche sowohl intersubjektive Relationen als auch das Selbstverhältnis betreffen. Es sind jene Emotionen zu kultivieren, welche die Kommunikation in der Privat- und Arbeitssphäre erleichtern“ (Reckwitz, 2010, S. 72).

Eine solche zweckrationale Ausrichtung der Emotionen kann mit Eva Illouz (2018) einer Konsumkultur zugeschrieben werden, die sich um den Prozess der „Koproduktion von Gefühlen und Waren“ (S. 23) zentriert. Waren produzieren Gefühle und mehr noch: Gefühle werden in Waren verwandelt – solche „Gefühlswaren“ bezeichnet Illouz (in Anlehnung an den englischen Begriff „commodity“ – Ware) als „emodities“ (ebd., S. 23). Emodities sind beispielsweise in der Tourismusbranche zu finden, die emotionale Stimmungen (wie Glück, Entspannung, Aufregung oder Vorfreude) zu kontrollieren und steuern versucht. Neben diesen Konsum von Erlebnissen, den Illouz im Rahmen einer Bewegung, die sich um emotionale Befreiung und Authentizität bemüht, verortet sieht, treten Gefühlswaren auch im Kontext von Intimität und Freundschaften (z.B. als Dispositiv der Grußkarte) oder von emotionaler Selbsterkenntnis, -kontrolle und -verbesserung auf (ebd.). Meditations-Apps können nach dieser Lesart allen gerade genannten Kontexten zugeordnet werden, die ja allgemein eine Befreiung von Stress und Ängsten verfolgen. Die angestrebte Intimität vollzieht sich, was den zwischenmenschlichen Bereich betrifft, auf indirekte Weise durch Entziehen des Fokus auf Selbst-Kritik, womit eine größere Harmonie erreicht werden will (*Headspace*) oder durch unsere Bereitschaft, uns auf andere einzulassen (*7Mind*). In *Buddhify* gibt es aber auch die Idee, Intimität auf direkte Weise durch gemeinsames Meditieren herzustellen. Emotionale Selbstverbesserung auf der anderen Seite wird in den Apps beispielsweise durch Tracking der Emotionen erreicht, was wiederum als Grundlage für das Treffen von besser informierten Entscheidungen dient (vgl. Pritz, 2016). Im Fall von *Aura*, *SBT* und *Ease* wird diese Entscheidung (für die jeweilige Meditation) weiter durch kybernetische Rückkopplungsschleifen vermeintlich optimiert.

Die Konjunktur von Gefühlswaren sowie insgesamt der Glücks-Industrie ist im Wesentlichen durch die Positive Psychologie und die Glücksforschung vorangetrieben worden, konstatiert Cabanas (2018). Glücksforscher wie Martin Seligman oder Mihály Csikszentmihályi haben laut Cabanas jenen Glücks-Diskurs wesentlich hervorgebracht, der Glück als „universelles Unterfangen“ (ebd., S. 243), als „wissenschaftliches und individualistisches Kriterium zur Beurteilung von wirtschaftlichem Nutzen“ (ebd., S. 246) und als eine Frage der Selbstachtung konstruiert. Im Rahmen dieser Institutionalisierung von Glück sind Denk- und Handlungsweisen entstanden, die als hochindividualistisch und zutiefst emotional beschrieben werden können (ebd.). Diese individuo-zentristische Rahmung ist es auch, die KritikerInnen der Achtsamkeits-Bewegung betonen: gesellschaftliche Probleme (wie die zunehmende Beschleunigung und Digitalisierung des Alltags und damit verbundener Stress) werden zwar benannt, aber entlang der Dimension des individuellen Wohlbefindens aufspannt bzw. dem Individuum überantwortet (Arthington, 2016). Dabei verschleiert das Streben nach individuellem Glück soziale, kulturelle und strukturelle Missverhältnisse, die die Individuen dann unter ihren Glaskuppeln (hier erinnere ich Leser und Leserin an die Einführung der App *SBT*) weniger stark wahrnehmen.

Damit reihen sich die Apps in die Strategien, die auch von Lebenshilfe- und Burnoutratgebern verwendet werden, und die Glück als etwas Kontrollier- und Optimierbares und für jeden Herstellbares konstruieren (vgl. Duttweiler, 2007b; Sonntagbauer, 2016). Zusätzlich erinnert die Auswahl der Themenbereiche der Apps sowie die (durch Schlossmarkierungen markierten) Premium-Bereiche an eine Art Online-Shopping-Erlebnis – so wird der Eindruck erweckt, NutzerInnen könnten Glück, positive Beziehungen, Leistung usw. käuflich erwerben. Dieser Ausbau von Selbstkontrolle geht jedoch auch mit einer impliziten Schuldzuweisung einher, denn „Burnout, Stress und andere negative Zustände müssen dieser Konstruktion zufolge auch als Auswuchs der eigenen (Fehl-)Entscheidungen verbucht werden“ (Sonntagbauer, 2016, S. 188). Diese Internalisierung von Schuld bleibt auch dann bestehen, wenn der Stress nicht selbst ausgelöst wurde und verschleiert daher wie schon erwähnt strukturelle, politische und gesellschaftliche Ungleichheiten.

#### 5.1.4. Umgang mit buddhistischen Wissensformen

Meiner Auffassung von buddhistischen Wissensformen nach, dürften diese in den Apps eigentlich nur stark verändert vorkommen. Interessanterweise konnte ich in den Apps – nicht nur kaum buddhistische sondern – allgemein wenig Hintergrundinformationen zum Thema Meditation finden. Bis auf die beiden im Detail analysierten Apps *SBT* und *Buddhify* gehen die Apps sehr sparsam mit expliziten Informationen um und verfolgen eher die Strategie, die Informationen in die geführten Meditationen zu integrieren oder verweisen auf ihre Homepage oder ihren Blog. Wenn überhaupt wird nur beim erstmaligen Öffnen der App erwähnt, wozu diese dienen soll. *Aura* beispielsweise definiert Achtsamkeit in der Einführung als „our ability to pay attention and be aware of our thoughts, body, and surroundings. Practicing mindfulness can help reduce stress, improve attention skills, enhance relationships. Simple mindfulness exercises can effectively help you become happier“. Wie in *Simple Habit* verweist sie dabei auf wissenschaftliche Studienergebnisse, die stark verkürzt, vereinfacht und ohne Kontext-Bezug dargestellt werden. Andere Apps wie *Headspace* und *Ease* setzen auf animierte Videos und wählen in ihrer Erklärung (wie auch die übrigen Apps) dabei einen sehr technischen Zugang: sie stellen zwar alle möglichen Herausforderungen (samt entsprechender Lösungen) und Techniken der Meditation vor, gehen dabei aber nicht wirklich darauf ein, was Meditation ist, oder wo die Ursprünge dieser propagierten Art der Meditation zu finden sind.

Wie im ersten Zyklus beschrieben, ist eine solche Rahmung von Meditation wesentlich durch Jon Kabat-Zinns Bemühungen, Meditation der wissenschaftlichen Erforschung und der breiten Masse zugänglich zu machen, beeinflusst. Im Vergleich zu Achtsamkeitsbasierten Interventionen scheinen die Apps jedoch weitere Verkürzungen vorzunehmen. Während Programme wie die MBSR zumindest ein wissenschaftlich fundiertes Programm verfolgen, flottieren in den Apps wissenschaftliche, buddhistische und psychologische Wissensformen und allgemeine Lebensweisheiten frei herum. Wie schon zuvor

angedeutet, kann dieser Umstand auf das fehlende ethische und erkenntnistheoretische Fundament, das mit der Dekontextualisierung einhergeht, zurückgeführt werden. Dadurch nimmt sich jede App das Recht, eine je eigene – und zugleich einzigartige – Art gelungener Lebensführung mithilfe von Achtsamkeitstechniken zu präsentieren.

Während diese Funde für mich also wenig überraschend waren, habe ich mich umso mehr gefragt, *wie* nun Elemente des Buddhismus verarbeitet werden, sollten sie überhaupt Erwähnung finden. In den Apps (mit Ausnahme der App *Buddhify*, in der Informationen als Texte integriert sind) sind sie vereinzelt in folgender Gestalt zu finden: (1) Sie werden genutzt, um die eigene (Gegen-)Positionierung zu verschärfen (wie *7Mind* mit „Meditation ist nicht nur etwas für Gurus“ oder *Calm* mit „es handelt sich um eine neutrale Methode, die weder an eine Religion, noch an ein Dogma geknüpft ist“ andeutet). (2) Sie werden im Zusammenhang mit menschlichen AkteurInnen erwähnt – womit den EntwicklerInnen der Apps oder LehrerInnen, die den geführten Meditationen ihre Stimme leihen, Autorität und Expertise zugeschrieben (in der App *Simple Habit* heißt es dann X habe sechs Monate oder ein Jahr als buddhistischer Mönch bzw. als buddhistische Nonne in einem Kloster verbracht). (3) Die letzte Form ist der App *Headspace* eigen – dort treten buddhistische Elemente in Form von Konzepten (wie die Illusion des Selbst oder die Leere) oder Analogien (Zeigen des Fingers auf den Mond<sup>63</sup>) auf, erscheinen aber als Eigenproduktion der App bzw. ihres Entwicklers Andy Puddicombe.

Die Apps scheinen sich also selbst insgesamt von der buddhistischen Tradition stark zu distanzieren; in Zeitschriften, Online-Blogs und anderen populären Medien werden sie hingegen häufiger als „*Buddhist Apps*“ bezeichnet. Hierbei scheint das exotische und jahrtausendalte „kulturelle Kapital“ des Buddhismus (vgl. King, 2016), das auch noch in Spuren der MBSR zugeschrieben wird, strategisch genutzt zu werden. Richard King beschreibt diese Strategie folgendermaßen:

„Kabat-Zinn is able to make a double move whereby the cultural authority provided by the ancient Buddhist origins of ‚mindfulness‘ can be deployed to give social capital and credibility to his techniques at the same time as rapid disavowal of the particularity of those Buddhist roots are asserted through a decontextualized universalization of ‚mindfulness‘ as simply the practice of attention“ (ebd., S. 38).

---

<sup>63</sup> Diese Analogie ist ursprünglich der Surangama Sutra entnommen: „The Buddha said to Ānanda, “You and others like you still listen to the Dharma with conditioned minds, and therefore you fail to understand its real nature. Consider this example: suppose someone is pointing to the moon to show it to another person. That other person, guided by the pointing finger, should now look at the moon. But if he looks instead at the finger, taking it to be the moon, not only does he fail to see the moon, but he is mistaken, too, about the finger. He has confused the finger, with which someone is pointing to the moon, with the moon, which is being pointed to“ (Hsüan Hua & Buddhist Text Translation Society, 2009)

Hier wird abermals die tragende Rolle, die Kabat-Zinn in diesem Akteurs-Netzwerk hat, betont. Die Strategie, die hier Kabat-Zinn zugeschrieben wird, kann auch bei Andy Puddicombe von *Headspace* und Rohan Gunatillake von *Buddhify* wieder gefunden werden: einerseits beziehen sie ihren Experten-Status aus ihren persönlichen Erfahrungen mit buddhistischen Traditionen, andererseits lehnen sie deren Autorität im selben Zug ab, wenn sie ihre eine eigene Version von Achtsamkeit hervorbringen, die unabhängig von tieferen Kenntnissen der buddhistischen Lehren praktiziert werden können.

Anstelle buddhistischer Wissensformen finden wissenschaftliche Wissensformen, insbesondere jene, die der Neurowissenschaften und der (klinischen) Psychologie entsprungen sind, in sämtlichen Apps Erwähnung. Das kann – der hier verfolgten Metatheorie entsprechend – mit der Ordnung der Wahrheit, die in unserer Gesellschaft um den wissenschaftlichen Diskurs zentriert ist, erklärt werden (Foucault, 1978). Die Autoritätswirkung, die die Wissenschaft in der gegenwärtigen Gesellschaft entfaltet, bleibt offensichtlich auch dann noch erhalten, wenn Studienergebnisse verkürzt und simplifiziert dargestellt werden (z.B. „Researchers found that in high stress work environments, people who meditate complete tasks 10% faster“ – *Simple Habit*). Hier reicht es offenbar aus, von „researchers“ oder „studies“ (machmal auch in Kombination mit weiteren Signalwörtern wie „Stanford“ oder „Clinical“) zu sprechen. Eine ähnliche Beobachtung habe ich bereits mit im dritten Zyklus formuliert; hier war es das Präfix „Neuro“, das Programmen, Interventionen und Produkten eine besondere Glaubwürdigkeit verleiht (siehe Abschnitt 3.4.1). Dieser selektive Zugriff auf wissenschaftliches Wissen entspricht auch den Strategien, die Lebenshilferatgeber verwenden und ist ein Stilmittel der Popularisierung von Wissenschaft (Duttweiler, 2007b). Dabei werden Ergebnisse herausgestellt, deren Produktion bleibt aber unberücksichtigt: „Die kausale Herleitung eines Ratschlages tritt hinter die Beschreibung der anvisierten Wirkung zurück“ (ebd., S. 133) d.h. relevant ist alleinig „das Wissen um Möglichkeiten der Beeinflussung und Produktion“ (ebd., S. 133) – wodurch die Zugänglichkeit verbessert werden will. Gleichzeitig wird im selben Zug eine Distanz zur Wissenschaft hergestellt, die der Autorität der Apps zuspült: „Ihre eigene Wahrheit wird immer mit einer universitären oder akademischen Diskurspraxis begründet, die nicht mehr in Reichweite der kritischen Nachfragen jener Leserinnen und Leser liegt und so die Wahrheit des populärwissenschaftlichen Textes absichert“ (Sarasin, 2001, zit. nach Duttweiler, 2007, S.135).

Dass dieser Austausch von Wissensformen mit Konsequenzen und Auswirkungen einhergeht, die die Praxis und Bedeutung von Achtsamkeit selbst verändern, ist offensichtlich. Dies betrifft vor allem die Dekontextualisierung der NutzerInnen und ihrer Optimierungsbereiche, wie ich weiter unten genauer beschreiben werde.

### 5.1.5. Spannungsverhältnis 1: Wettbewerbsfähige Präsenz und optimiertes Loslassen

Das Verhältnis, das sich zwischen den Polen der neoliberalen Logik der Konkurrenz oder Steigerungsorientierung und der Präsenz im gegenwärtigen Moment, die sich durch beständiges Loslassen jeglicher Bemühungen etabliert, aufspannt, war schon der Ausgangspunkt meiner Auseinandersetzung mit dieser Arbeit. Wie gehen die Apps nun mit dieser kontraintuitiven Verschaltung um? Hier scheint es, als ob jede App es ein wenig anders handhabt – gemeinsam haben sie jedoch, dass sie diese Paradoxikalität nicht ohne eine Hinzunahme von weiteren Selbsttechniken auflösen können. Techniken, die der kognitiven Verhaltenstherapie, sowie der positiven Psychologie und der New-Thought Bewegung entspringen, können dabei als Vermittlerinstanzen gelesen werden. Diese Techniken scheinen anschlussfähig für beide Wissensordnungen zu sein und funktionieren – ähnlich wie Lebensratgeber, die wissenschaftliches, weisheitliches, esoterisches und Erfahrungswissen vereinen – als Orte der „Hybridisierung von Wissensformen“ (Duttweiler, 2007b, S. 145). Aber auch weniger anschlussfähige Techniken, wie jene, die der Managementliteratur entspringen, sind auffindbar. Die App *Calm* verfolgt beispielsweise das gleiche Prinzip wie die App *SBT* (wie ich es auch in der Analyse der Achtsamkeitspraxis beschrieben habe): eine Meditation zum Thema Produktivität beginnt mit einer klassischen Atem-Achtsamkeitsübung, geht zu einer theoretischen Einführung des Konzepts „Context-Switching“<sup>64</sup> und wissenschaftlichen Studien dazu über und endet mit einer simplen Zeitmanagement-Technik. Dieser Bruch bleibt auch in der Überleitung „Now gently relax your attention. (Pause). Today we’ll be exploring the challenge of productivity at work. In this age of distraction, it’s becoming more common, to find ourselves distracted at work“ unkommentiert.

Diese Hybridisierung bewirkt dann, dass sich die Definition von Meditation innerhalb der Apps in Richtung einer neoliberalen Selbsttechnik verändert hat. So gibt es in der App *Aura* beispielsweise Rubriken wie „Life Coaching“ und „Story“, in denen zum Teil jedoch die gleichen Praktiken zu finden sind wie in der Rubrik „Meditation“. Meditation wird dann, wie in der Analyse der App *SBT* schon angedeutet wurde, lediglich als eine Technik praktiziert, mit der der Geist gerade so zur Ruhe gebracht wird, dass er problemlos mit positiven Emotionen, Selbstbewusstsein und guten Beziehungen befüllt werden kann – dies zum Zweck des neoliberalen *self-fashionings*.

### 5.1.6. Spannungsverhältnis 2: Anrufung unabhängiger NutzerInnen

Einerseits kann argumentiert werden, dass mit der Performativität der Apps mehr Handlungsräume eröffnet werden, als dies beispielsweise in der Ratgeberliteratur der Fall ist. Immerhin ermöglichen die Apps eine Partizipation, die auch als ermächtigend erlebt werden kann. Andererseits – und dies scheint

---

<sup>64</sup> Damit ist die Verschiebung des Fokus gemeint – in der *Calm* App lautet es: „Every time we’re moving our focus from one activity to another, our mind takes time to recalibrate – and there’s a loss of productivity.“

mir der vorliegende Fall zu sein – ist es nicht dieses „Mehr“ an Handlungsoptionen, in dem sich die erlebte Freiheit erschöpft, sondern umgekehrt die Bestimmung der Handlungsräume, die auf die Freiheit einschränkend wirkt (wie auch mit dem Konzept der Gouvernamentalität beschrieben). Eine Kommunikation, die auf Algorithmen und Rückkopplungsschleifen basiert, kennt bereits jeden möglichen Ausgang und evoziert eine Selbstführung entlang dem rational-ökonomischen Imperativ.

Emanzipatorisches Potential kann möglicherweise auch in der Lesart gefunden werden, nach der Achtsamkeitstechniken dabei helfen, Frieden und Glück – unabhängig von materiellen Gütern – im gegenwärtigen Moment zu finden („Ist es möglich, inneren Frieden auch ohne Retreat auf Bali zu erfahren? Einfach dort, wo du gerade bist?“<sup>65</sup>). Allerdings hinterlässt das monatliche Abonnement der App, das für die Glücks-Zurichtung benötigt wird, nicht gerade den Eindruck, von materiellen Gütern unabhängig zu sein. Ebenso wenig wie Gamification und Self-Tracking-Mechanismen den Eindruck hinterlassen, zur Besinnung auf den gegenwärtigen Moment zu verhelfen.

In den meisten Apps wird Abhängigkeit dadurch erreicht, dass sie die Komplett-Version nur als Abonnement zur Verfügung stellen. Hier spielt die Etablierung einer täglichen Praxis, die auch in traditionellen buddhistischen Lehren als wichtig erachtet wird, dem kapitalistischen Nutzen zu. Dies wird insbesondere durch die Funktion in Apps wie *Calm* und *Aura* unterstützt, die eine kostenlose Probezeit von einer Woche der jährlichen Bindung voranstellt – vergesse ich, mich zeitgerecht abzumelden, wird der Jahresbetrag automatisch abgebucht.

An anderer Stelle büßen Apps emanzipatorisches Potential ein, indem ihre Techniken des Glücks auf zeitlich verkürzte und simplifizierte Diagnosen und Anleitungen setzen, anstelle von gründlichen psychologischen Analysen wie sie im Rahmen einer Psychotherapie Anwendung finden (vgl. Cabanas, 2018) Diese Herangehensweise beschreibt Cabanas als eine „eher eklektische und behutsame und der Selbstvergewisserung dienende“ (ebd., S. 255) Form der Problemlösung. Die dadurch propagierte Selbstermächtigung unterliegt also weiter den hegemonialen Normen einer rational-ökonomischen Denke, wodurch fraglich bleibt, welches Selbst hier ermächtigt wird. Weiter konstatiert Cabanas mit damit im Unterschied zu psychotherapeutischen Ansätzen das Verschwinden des Unbewussten (ebd.) – was, wie mir scheint, eine weitere Strategie der neoliberalen Selbstermächtigung ist. Denn UnternehmerInnen ihrer Selbst sind ExpertInnen ihrer Selbst, sie wissen um ihre Schwachstellen und reagieren auf Unvorhergesehenes stets mit Kompetenz und kreativer Problemlösung (vgl. Bröckling, 2007).

---

<sup>65</sup> Aus dem 7Mind Magazin (Quelle: <https://7mind.de/magazin/ein-kleiner-wegweiser-zum-inneren-frieden> abgerufen am 25.10.18)

Nachdem es in dieser Arbeit aber weniger darum geht, ob oder inwiefern Apps eine Befreiung aus Machtverhältnissen darstellen, werde ich vielmehr die Strategie beschreiben, die sie als Selbst- und Regierungstechnologien funktionieren lassen – eine Strategie, die ich *Anrufung unabhängiger NutzerInnen* nenne. *Unabhängigkeit* bezieht sich dabei – wie ich gleich ausführe – auf die Unabhängigkeit der Umwelt, während eine Abhängigkeit von den normativen Anrufungen der App zugleich verschleiert wird. In Buddhify wird sogar eine Unabhängigkeit zur eigenen App evoziert (wie schon in der Analyse erwähnt). Hiermit möchte ich ebenfalls noch einmal auf die paradoxen Mechanismen der neoliberalen Gouvernementalität hinweisen: in diesem Rahmen „signalisieren Selbstbestimmung, Verantwortung und Wahlfreiheit nicht die Grenze des Regierungshandelns, sondern sind selbst ein Instrument und Vehikel, um das Verhältnis der Subjekte zu sich selbst und zu den anderen zu verändern“ (Lemke u. a., 2000, S. 30).

In allen Apps wird die Umwelt als Ursache des persönlichen Stress-Empfindens ausgemacht. Dies wird in der oben erwähnten Problematisierungsformel, in der die Achtsamkeitstechnik die Waffe des *Ninja-Meditators* darstellt, mit der er sich aus der Unterdrückung der Überreizung befreit, zusammengefasst. Diese Identifikation mit dem Helden ist (vor allem, aber nicht nur) im amerikanischen Raum ein beliebtes Narrativ, das gewöhnlich um die Bemühung des Individuums kreist, sich ein besseres Leben zu schaffen (vgl. Payne, 2016). Im Zuge dessen kommt es zu einer Trennung von Innen und Außen, die mit einer Isolierung der NutzerInnen und einer Distanzierung von der Umwelt einhergeht. In *SBT* wird dieses Narrativ bildlich in Form einer Kuppel und der Vogelperspektive über die Stadt dargestellt (siehe Abbildung 1), in *Ease* kann es als Animation eines Heißluftballons, der sich über die Stadt und ein Gewitter erhebt, wieder gefunden werden.

Diese Isolierung und Dekontextualisierung entspricht derselben Rationalität, mit der die westliche Wissenschaft, insbesondere die Mainstream-Psychologie ihre Wahrheitswerte verhandeln (vgl. Ruck, Slunecko, & Riegler, 2010; Slunecko, 2008). Die in den Meditations-Apps verwendeten Achtsamkeitstechniken beziehen sich allesamt auf die MBSR, die Kabat-Zinn nach auf einem wissenschaftlichen Fundament beruht (wie in Abschnitt 1.2. beschrieben). Insofern mag es nur wenig verwundern, dass auch die Problematisierungsformel Achtsamkeit eine Ordnung voraussetzt, die bereits die zugehörigen Wissenschaften als gegeben betrachten, und die darin besteht „alles in seine kleinsten Einheiten zu zerlegen und kontextunabhängig zu analysieren“ (Slunecko, 2008, S. 219). Nicht nur wird den NutzerInnen durch die Apps ein neuer (virtueller) Möglichkeitsraum geboten – der aber wie gesagt bedingt ist durch die Isolierung aus dem sozialen Umfeld – innerhalb dieses neuen (sterilen) Raumes lernen sie auch, ihr Leben in einzelne, standardisierte Lebensbereiche zu gliedern, um diese dann einer umfassenden Bearbeitung zugänglich zu machen. Achtsamkeit lässt sich dann als Wundermittel gezielt auf einzelne Lebensbereiche anwenden und damit wird dadurch zweckrational ausgerichtet.

NutzerInnen werden also gleichzeitig aus ihrem situativen Kontext isoliert (dieser wird von den Apps als Hauptstressor identifiziert) und in einen neuen (virtuellen) Kontext integriert – dies wird dadurch verstärkt, dass sie nur in einer ruhigen Umgebung oder mit Kopfhörern verwendet werden kann. Während also der „äußere Spielraum“ reduziert wird, werden neue innere Spielräume geschaffen, in denen die Gestaltungsmöglichkeiten besonders hoch erscheinen (diese Beobachtung wird auch in der Einführung von *SBT* verdichtet dargestellt, wie ich sie in Abschnitt 4.3.1 beschrieben habe).

Zum einen betrifft das das Akteurs-Netzwerk der Apps, das sich stetig vergrößert: jede App (mit Ausnahme von *Ease*) bietet eine Verknüpfungsfunktion mit sozialen Medienplattformen und der Apple Health App. *SBT* kann außerdem in Alexa und Slack integriert werden. Auch die Möglichkeit, Meditationen zu verschenken, ist wohl eher als Werbestrategie zu deuten, mit der die Reichweite der App vergrößert werden will, als ein interessenloses Mitgefühl. Zum anderen lässt die Performativität des Mediums den NutzerInnen offen, wann, wo und wie die App verwendet wird. Mittels kybernetischer Feedbackschleifen und Tracking-Mechanismen gelingt es der App außerdem, die virtuellen Räume attraktiv zu gestalten, indem eine hohe Personalisierung angeboten wird. *Ease* fragt nach der Meditationspraxis beispielsweise, wie oft ich mich von Gedanken ablenken habe lassen und erklärt mir, dass die darauffolgende Übung nun auf meine Antwort abgestimmt wird. Wie auch bei *Headspace* und *7Mind* werden die Übungen zu einem Schritte-Programm gruppiert, anhand dessen der Fortschritt gemessen werden kann. *SBT* versucht, Meditationen einer vorhergehenden umfassenden Bestandaufnahme der körperlichen, mentalen und emotionalen Befindlichkeit anzupassen; *Aura* und *Ease* fragen nach der momentanen Stimmung. In *buddhify* wird die Personalisierung ein Stück weit mehr den NutzerInnen überlassen, die sich ihre tägliche Praxis aus einem vorgegebenen Kontingent an Meditationen zusammen stellen und mit der neuen Version auch eigene Meditationen aufnehmen können, um sich anschließend von der eigenen Stimme führen zu lassen. Durch Software-Aktualisierungen wird außerdem eine ständige Anpassung an die Bedürfnisse der NutzerInnen geschaffen. Mithilfe von NutzerInnen-Statistik können Software-Aktualisierungen zeitnah und unkompliziert auf das Nutzverhalten einlenken. Wie schon in der Analyse der App *SBT* angedeutet wurde, verstehe ich die Einführung des *Feeds* als Beispiel für solch eine Strategie: neuer Inhalt wird nur bei täglicher Nutzung geliefert und sorgt dadurch für Neugier und Abwechslung. Zuletzt möchte ich in diesem Zusammenhang auch noch die digitale Profilbildung erwähnen, die sich zwar anders gestaltet als auf Facebook, Instagram oder Partnerschaftsplattformen (wobei *Aura* und *Simple Habit* diesen schon näher sind), aber dennoch eine Ausgestaltung der virtuellen Identität verzeichnet. Gemeint ist hier die Anrufung des *Quantitativen Selbst*, das sich selbst in Form von Zahlen und Daten in vorgegebenen Bereichen wahrnimmt und dabei mithilfe der App lernt, diese zu manipulieren.

In der Figuration der Freiheit, die in einem verantwortlichen und kompetenten Umgang mit Gefühlen von Stress, Angst und Erschöpfung liegt, ist es genau diese Art des Umgangs, die Responsibilisierungs- und Aktivierungs-Strategien nutzt und damit das „Feld eventuellen Handelns“ (Foucault, 1987, S. 255) von NutzerInnen vorstrukturiert. Dies entspricht der Strategie, mit der Lemke, Krasmann und Bröckling (2000) die neoliberalen Machtmechanismen beschreiben: „Die Förderung von Handlungsoptionen ist nicht zu trennen von der Forderung, einen spezifischen Gebrauch von diesen ‚Freiheiten‘ zu machen, so dass die Freiheit zum Handeln sich oftmals in einen faktischen Zwang zum Handeln oder eine Entscheidungszumutung verwandelt“ (ebd., S. 30).

Auf der Ebene der Subjekte spitzt sich dieses strategische Einwirken im paradoxen Begriff *Empowerment* zu, der auf ein umfassendes Programm neoliberaler Regierungskunst verweist (Bröckling, 2004). Hierbei ergibt sich ein prinzipielles Problem mit der gegenwärtigen Verwendung dieses Begriffs (den ich in der vorliegenden Arbeit auch mit „Selbstermächtigung“ übersetzt habe), der in feministischen, politischen, New Age und psychologischen Diskursen sehr heterogen verwendet wird und mitunter gegenläufige politische Absichten bezeichnet (ebd.). Anstatt mich zu sehr ins Detail der einzelnen Kontexte zu bewegen, möchte ich mit Bröckling den Blick auf dessen strategische Funktion lenken: gemeint ist die Programmatik, Rationalität des Konzepts oder auch Problematisierungsformel *Empowerment*. In dieser Problematisierungsformel wird Macht konstruiert als „eine soziale Ressource, die grundsätzlich allen zugänglich, tatsächlich aber höchst ungleich verteilt ist“ (ebd., S. 57) und weiter: „Was auch immer Menschen in ihrer Lebensführung beeinträchtigt, stets lässt es sich auf einen Mangel an Macht zurückführen“ (ebd., S. 57). In erster Linie zielen *Empowerment*-Strategien also darauf ab, „die lähmenden Ohnmachtsgefühle zu überwinden“ (ebd., S. 58), die prinzipiell vorausgesetzt werden und damit eine homogene Zielgruppe konstituieren. Erst in zweiter Linie geht es um die Veränderung bestehender Machtverhältnisse – genau darin liegt der Punkt, an dem sich politische Absichten spalten können und der festlegt, ob die Selbstermächtigung sich (hier im Fall der Apps) in einem individuellen Kraftfeld des Friedens bzw. der Ausgestaltung und Optimierung der digitalen Persona erschöpft oder die Achtsamkeit dafür genutzt wird, um soziale Missstände und Ungleichheiten aufzudecken und ihnen aktiv zu begegnen. *Empowerment* setzt auf die Erweiterung der Handlungsmacht und ist daher ein unabschließbares Projekt. Dies wird in den Apps dadurch unterstrichen, dass diese neben monatlichen und jährlichen auch ein unbegrenztes Abonnement zur Verfügung stellen (*Headspace* nennt das „Lifetime Subscription“ und verlangt dafür 449 Euro).

Die weiter oben skizzierte Problematisierungsformel Achtsamkeit ist nach Bröcklings Darstellung des *Empowerment*-Konzepts ein wesentlicher Ausläufer dessen. Die Anrufung unabhängiger NutzerInnen basiert auf der Konstitution eines allgegenwärtigen Defizits, das die Legitimation für die umfassende Zurichtung des Selbst darstellt. „Was alle brauchen, ist das, was allen fehlt. [...] Wem man

Bemächtigung verordnet, der wird sie nötig haben. Ohne *sense of powerlessness* kein Empowerment“ (ebd., S. 61).

## 5.2. Eigene Beobachtungen

Die größte Herausforderung während dieser Arbeit war es für mich, zwischen den verschiedenen Modi des Bewusstseins, die Meditation einerseits, und die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit ihr andererseits, erfordert haben, zu wechseln. Dies ist vor allem dadurch erschwert worden, dass sich im Laufe dieser Arbeit meine eigene Meditationspraxis (die zwar – weil unabhängig von den Apps – nicht Gegenstand der Arbeit war, aber dennoch nicht vom Rest meines Lebens zu trennen ist) so vertieft hat, dass sie mein Welt- und Selbstverhältnis beständig in neue Dimensionen katapultiert hat (meine Selbst-Erfahrung hat sich so radikal geändert, dass ich im Laufe dieser Arbeit meinen Namen geändert habe). Wobei das schon bei der Schwierigkeit anfängt, von „Selbst- und Weltverhältnis“ zu sprechen, da das was ich früher vielleicht als „Selbst“ bezeichnet hätte, auf eine Art an *Ichhaftigkeit* verloren hat, während die „Welt“ auf die gleiche seltsame Art an *Ichhaftigkeit* gewonnen hat.

Nach Stille-Retreats und Intensiv-Seminaren habe ich immer wieder das Gefühl gehabt, Teile meiner Erinnerung und die beständig angelernte neue Sprache dieser Arbeit seien ein Stück weit wieder gelöscht worden. Zugleich habe ich immer wieder einen leichten Widerstand empfunden, mich wieder auf vorhandene Konzepte und die Linearität der Arbeit generell einzulassen, die ich als sehr eng empfunden habe. Doch auch hier war es dann genau diese meditative Haltung von Akzeptanz, Zuversicht, Geduld und Loslassen jeglicher Form von Angst oder Zweifel, die mir ein erneutes Eintauchen in die mentale Wissensordnung erleichtert hat, und mir besondere Momente der Inspiration und Kreativität beim Schreiben und Lesen geschenkt hat.

Diese meditative Grundhaltung, die ich als „automatisiertes Abtauchen in die Stille des Selbst bei gleichzeitigem Eintauchen in den Fluss des Lebens“ beschreiben könnte, hat es mir auch während der Untersuchung der Apps und dem Ausprobieren der geführten Meditationen teilweise schwer gemacht, einer gedanklichen Argumentationslinie treu zu bleiben. Antje Lettau beschreibt dies als „prinzipielles Dilemma teilnehmender Beobachtung von Meditationspraxis“ (Lettau & Breuer, 2007, S. 19). Im Rahmen ihrer Forschungstätigkeit hat sie Interviews mit Zen-Meditierenden geführt und ist dabei zu folgender Beobachtung gekommen:

„Meditation ist einerseits darauf ausgerichtet, das diskursive und begriffliche Denken außer Kraft zu setzen, indem aufkommende Gedanken, Bilder, Vorstellungen, Emotionen nicht festgehalten werden, um Distanz von der ständigen ruhelosen Tätigkeit des Geistes zu bekommen, eine höhere Bewusstheit und ein stärkeres Gefühl von Verankerung im Hier und

Jetzt zu erlangen. Auf der anderen Seite hatte ich als Forscherin im Feld die Aufgabe, Abläufe im Meditationsraum genau zu registrieren, mich selbst und andere in der Meditation zu beobachten und mir Details des ablaufenden Geschehens sowie der eigenen Reaktionen, Empfindungen, Emotionen etc. für die spätere Protokollierung zu merken. Diese nach außen gerichtete Aufmerksamkeit und gedankliche Tätigkeit führte zu einer permanenten empfindlichen Störung meiner Meditationsversuche. Das Einnehmen einer distanzierten Beobachterposition und die vollwertige und identifizierte Teilnahme an den Aktivitäten im Untersuchungsfeld ist nicht gleichzeitig zu verwirklichen.“ (ebd. S. 19)

Besonders die Erkenntnis, dass Meditation erst jenseits der diskursiven Ebene beginnt, kann ich teilen. Diese Unvereinbarkeit der Position als Forscherin, in der ich auf Begrifflichkeiten, Wissensordnungen und Anrufungen geachtet habe und der Rolle als Meditierende, in der ich einerseits der Anleitung folgen wollte und andererseits erspüren wollte, die die Anleitung auf mich wirkt, konnte ich aus gegebenen Umständen dadurch ändern, dass ich die selbe Aufnahme öfters abspielen konnte. Dabei ist mir die standardisierte Anleitung, die sich von einem persönlichen Setting – wie Antje Lettau es beschreibt – unterscheidet, sehr entgegen gekommen. Dennoch habe ich es häufig erlebt, dass die guten Ideen und klaren Erkenntnisse besonders in den Phasen gekommen sind, in denen ich vorhatte, mich nur auf die Praxis einzulassen.

Eine weitere Herausforderung hat die Schnellebigkeit des technischen Mediums dargestellt, die sich derart gestaltet hat, dass sich die Apps im Zuge meiner Analyse mehrmals durch Software-Aktualisierungen (teilweise grundlegend) verändert haben. Dies hat zum einen meine geplante Vorgehensweise verändert – da ich nun auch die Apps im Rahmen ihrer zeitlichen Veränderlichkeit untersuchen konnte. Zum anderen habe ich einen Kompromiss zwischen meinem Anspruch auf Aktualität und meinen eigenen Grenzen (die eine gewisse Dauer im Schreibprozess vorgeschrieben haben) finden müssen. Dieser hat ergeben, dass ich die automatischen Aktualisierungen nach einiger Zeit ausgeschaltet habe und für den Vergleich von älterer und neuerer Version eine Installation der Apps auf einem zweiten Gerät benötigt habe (leider verhält es sich mit den technischen Gegebenheiten jedoch so, dass Aktualisierungen nur für eine bestimmte Zeit hinausgeschoben werden können, da die App sonst öfters abstürzt).

Insgesamt habe ich mich ein wenig geweigert, eine tägliche Meditationspraxis mithilfe der Apps aufzubauen. Dies lag zum einen in meiner Vorliebe für stille (anstelle von geführter) Meditation, und zum anderen an der teilweise mühevollen Vorarbeit bis hin zur eigentlichen Praxis. In der App *SBT* habe ich den mehrstufigen *Check-In* Prozess als überflüssig empfunden. Interessanterweise hat es bei mir trotzdem ein unvollständiges Gefühl hinterlassen, wenn ich den *Check-In* eigenverantwortlich ausgelassen habe, um stattdessen eine eigene Meditation auszuwählen (eine Möglichkeit, die das Design der App

erlaubt). Und obwohl ich nach mehreren *Check-Ins* misstrauisch darüber wurde, ob die empfohlenen Meditationen tatsächlich etwas mit der zuvor ausgewählten Emotionslage zu tun haben, war es mir nicht so recht, dass das zugehörige Trackingfeld ohne *Check-In* leer ausgeblieben ist.

Die Neuerung, mit der der *Feed* in die App integriert wurde, hat es letztendlich vermocht, meine Weigerung (zumindest für einige Zeit) außer Kraft zu setzen – denn allein für die Forschungsarbeit musste ich die App nun täglich benutzen, um die Struktur des Feeds kennenzulernen. Auch andere Apps (*Headspace*, *Simple Habit*, *Aura*, *Ease*) habe ich als überladen und unnötig kompliziert empfunden. Fairer Weise muss ich aber zugeben, dass sich diese Empfindung vermutlich weniger bei denjenigen NutzerInnen einstellt, die *eine* App ausgewählt, und sich mit ihren Funktionen vertraut gemacht haben. Insgesamt habe ich mich mit jeder App schnell zurecht gefunden – was für eine benutzerfreundliche Bedienbarkeit spricht.

Das minimalistische Design von *Buddhify* hat mich persönlich dabei besser erreicht – so habe ich viele der Meditationen in Schreib- und Denkpausen genutzt, um gefühlt meinen Kopf abzukühlen. Auch der Inhalt der Meditationen (vor allem der klassischen) hat mich persönlich gut erreicht, hier war es beispielsweise die Anleitung „Innen und Außen gleichzeitig wahrzunehmen“, die einen interessanten Erfahrungsraum eröffnet hat (dabei habe ich die subtilen Mechanismen erspüren können, die die Grenze zwischen Innen und Außen aufrecht erhalten). Auch die Personalisierung, die *Buddhify* ermöglicht, hat mich gut erreicht – so habe ich schnell gemerkt, dass ich eine Vorliebe für Lucy Gunatillakes Stimme habe, und vieler ihrer angeleiteten Meditationen als *Favorite* markiert habe. Hier ist die emotionale Bindung zu einem gewissen Grad gelungen – das mag aber vielleicht auch damit zu tun haben, dass Lucy meiner Anfrage nach einer detaillierten Tabelle aller Meditationen, die in *Buddhify* vorkommen, persönlich nachgekommen ist und mir zu meinem Forschungsvorhaben gratuliert hat.

*Buddhify* war auch die einzige App, die ich käuflich erwerben musste, dafür waren alle Funktionen sofort freigeschaltet. In anderen Apps wurde ich schnell mit Schloss-Symbolen oder Werbung für Premium-Versionen (als Abonnement) konfrontiert. Die Werbung kam auch häufig (insbesondere in der Phase nach der Anmeldung) per E-Mail (zum Glück hatte ich mir dafür eine eigene E-Mail Adresse eingerichtet, denn von *7Mind* bekomme ich beispielsweise noch heute wöchentlich eine Nachricht). Der Ausschluss von Funktionen und die Überladung von Werbung haben in mir wenig Motivation ausgelöst, mich an eine App über einen Zeitraum hinweg zu binden (wenn auch nur für ein Monat).

### 5.3. Meditation im Zeitalter ihrer technischen Reproduzierbarkeit

Wie an dieser Stelle bereits offensichtlich geworden sein sollte, sind Meditations-Apps in konkrete Bedeutungszusammenhänge eingebunden, die sie als Technologien neoliberaler Gouvernementalität funktionieren lassen. Bedeutung wird dabei – nicht wie bei anderen Medien in erster Linie auf der Textebene, sondern – auf einer Vielzahl von Ebenen geschaffen und betrifft Design (das mit der Öffnung und Ausschließung bestimmter Handlungsräume einhergeht, z.B. Implementierung von Self-Tracking), die verinnerlichten sozialen Normen der Entwicklerinnen (die sich beispielsweise an unternehmerischen Denken orientieren), die Portabilität, Nutzungsmöglichkeit in verschiedensten Kontexten, die Integration in verschiedene Lebensbereiche (erinnern wir uns an *Buddhify*-Meditationen wie „Bathtime“, „At the Gym“ oder „With a Friend“), aber auch die Trennung von anderen Aktivitäten und sozialem Umfeld (die vor allem durch das Tragen von Kopfhörern verstärkt wird).

Innerhalb der Apps selbst werden verschiedene Strategien vereint. Über den Modus einer Art persönlichen Bindung zur App werden NutzerInnen in eine Art Beratungs-Kontext verwickelt, in dem sie lernen, sich selbst entlang vorgegebener Ziele und Normen zu führen. Nicht zuletzt operiert die Fremdführung auch über die geführten Meditationen selbst, die als Orte der Hybridisierung verschiedene Techniken – wie die buddhistische Achtsamkeit, Imaginationsübungen, Visualisierungstechniken und Managementtechniken – frei miteinander kombinieren. Dabei dient Achtsamkeit vor allem als Vorbereitung auf die darauf folgenden Techniken und ist dann eher Mittel zum Zweck. Legitimiert werden diese neuartigen (Misch-)Techniken mithilfe von wissenschaftlichen Wissensformen, die verkürzt und vereinfacht auftreten. Die Selbstführung ist in erster Linie am Konsum positiver Emotionen und einer umfassenden Selbstermächtigung orientiert, die die Befreiung aus der Überforderung, dem Stress und den Ängsten verspricht, die das moderne Großstadtleben auslöst.

Diese Selbstermächtigung ist Teil von umfassenden neoliberalen *Empowerment*-Strategien, die mithilfe konkreter Praktiken genau der Erfahrung von Ohnmacht entgegenwirken sollen, die sie voraussetzen. Dabei gelten die Begleiterscheinungen von modernen Gesellschaften, die hier vor allem Lärm, Schnelligkeit und anonyme Menschenmengen meinen, als unveränderbar. Nur in der persönlichen Ermächtigung und der Gestaltung der eigenen Psyche, des eigenen Selbst, des eigenen Lebens kann Freiheit gefunden werden. Die Selbstermächtigung wird also zur obligatorischen Selbstfürsorge. Dabei wird eine prinzipielle Trennung des inneren und äußeren Raumes impliziert und im selben Zug werden die beiden Räume in ein asymmetrisches Verhältnis bzw. zueinander der Handlungsoptionen gestellt. Bearbeitbar ist nur die eigene Psyche, die als solche erst durch die Trennung hervorgebracht und als Ort der Regierungsbemühungen konstruiert wird.

Die Psy-ExpertInnen, die diesen emanzipatorischen Akt hervorrufen, begleiten und kanalisieren wollen, sind in den Apps als menschliche und nicht-menschliche AkteurInnen vereint. Algorithmen, die die Daten der Selbstvermessung verarbeiten, aber auch persönliche Erfahrungswerte der *Mindfulness-Entrepreneure*, die an der Entwicklung der Apps teilhaben, strukturieren die Selbstgestaltung und generieren neuartige Selbst- und Weltverhältnisse. Als psychopolitische Regierungsinstrumente konstruieren sie Glück, Entspannung und die eigene Wunscherfüllung für jeden steuer-, erreich- und sogar optimierbar.

Eine derartige macht-strategische Hervorbringung von Achtsamkeit erfordert spezifische Schritte. Schon der Transfer der buddhistischen Achtsamkeit in die MBSR ist durch die Isolierung einer einzelnen Technik aus einem komplexen System gezeichnet. Diese Isolierung setzt sich im Übergang von MBSR zu quantifizierbarer Achtsamkeit weiter fort: hier wird Achtsamkeit zu einer orts- und zeitunabhängigen Technik, die ohne jegliche Vorkenntnisse und ohne persönliche Begleitung (im Sinne von erfahrenen LehrerInnen, mit denen der Prozess besprochen werden kann) auskommt. Als Nutzerin lerne ich weiter, mein Selbst bzw. mein Leben in weitere – scheinbar getrennt voneinander existierende – Kategorien einzuteilen. So lerne ich mit der Zeit, meine Selbstführung entlang einer Ordnung zu vollziehen, die so aussieht, dass ich – ähnlich dem Computerspiel „The Sims“ – die einzelnen Balken, die meine Identität konstituieren (Beziehung, Arbeit, Schlaf, Körper, Geist, Emotionen usw.), stetig versuche im grünen (oberen) Bereich zu halten. Dabei verpflichte ich mich zu einer endlosen – weil immer optimierbaren – Selbstzurichtung. Dieses virtuelle, operationalisierte Selbst lässt das eigene Leben kontrollierbarer erscheinen – nicht zuletzt dadurch, dass es dieses auch mit konkreten, erreichbaren Zielen ausstattet. Unternehmerisches Denken wird dabei aktualisiert, indem mir nahegelegt wird, die Zeit, die ich mit der App verbringe (und die für jede Meditation genau angegeben ist), als vernünftige und zielgerichtete Investition in meine Ziele und letztlich mein Humankapital zu verstehen. Das Smartphone übernimmt dabei die Rolle des Freundes und des Wächters, der sich nach meinem Befinden erkundigt, mich tröstet oder mir neue Inhalte liefert, aber mich auch gleichzeitig stetig an die Differenz von Soll- und Ist-Selbst erinnert.

Meditations-Apps konstituieren also ein heterogenes Akteurs-Netzwerk. Als Dispositive der Macht verschränken sie Diskurse der Ökonomisierung, Psychologisierung und Digitalisierung. Diese Verschränkung trägt im selben Zug zur Vergrößerung und Verfestigung der Akteur-Netzwerke bei und kann als erfolgreiche Übersetzung ein- und desselben Handlungsprogramms gelesen werden. Dies tritt besonders in der Anrufung von Unternehmerischen Meditierenden hervor, in denen selbst eine Praxis der Meditation der unternehmerischen Selbstführung unterstellt wird. Achtsamkeit und Unternehmertum beziehen sich hier wechselseitig aufeinander: die rational-ökonomische Denke legitimiert eine möglichst effektive Achtsamkeitspraxis (die nur wenige Minuten verlangt und auf klar

abgegrenzter Lebensbereiche angewendet wird) und umgekehrt lernen UnternehmerInnen sich mithilfe der Achtsamkeitspraxis verantwortungsbewusst selbst zu führen. Diese achtsam-unternehmerische Zurichtung wird durch kybernetische Feedbackschleifen zusätzlich optimiert. Selbstführung und Fremdführung verschwimmen dabei im Spiel der „freiwilligen Selbstkontrolle“.

All dies lässt Meditation in einem sehr speziellen Bild erscheinen. Mit dieser Arbeit habe ich nach Möglichkeiten gesucht, zu verstehen, warum nun Meditation in dieser speziellen Form auftritt – warum die Diskurse sie derartig konstruieren oder warum ihre Praktiken so gestaltet sind. Foucaults Denke hat mir dabei geholfen, dieses Gewordensein nicht bloß als Verkürzungen und Verzerrungen einer ursprünglichen Praxis von Meditation zu lesen, sondern sie in einem Netz strategischer Verbindungen situiert zu sehen, in welchem ich vor allem ihre produktiven Effekte in den Blick nehmen konnte. Mit seiner Analyse der neoliberalen Gouvernamentalität war es mir möglich, die „achtsame Selbstführung“ als Teil einer Regierungskunst zu lesen, die über die Anrufung autonomer, freier, selbstverantwortlicher Subjekte operiert. So konnte ich die Spuren der neoliberalen Regierungskunst bis in ihre kleinsten Mikro-Praktiken nachzeichnen um sie auch dort der Analyse zugänglich zu machen, wo man sie nicht erwartet. Ebenfalls war es mir dabei möglich, diese verschiedenen und scheinbar widersprüchlichen Elemente in einer gemeinsamen, strategischen Verbindung zu rekonstruieren und damit nachzuvollziehen, dass Achtsamkeit nicht als getrennt von hegemonialen Regierungspraxen zu sehen ist.

Eine solche Analyse kann jedoch nicht Antwort darüber liefern, wie das tatsächliche Nutzverhalten aussieht, sondern muss sich mit der Erforschung der eventuellen Handlungsräume bzw. der „Funktionsweise dieses Kraftfelds“ (Bröckling, 2007, S. 9) zufrieden geben. Die Analyse richtet sich vielmehr auf „ein Regime der Subjektivierung, nicht was die diesem Regime unterworfenen und in dieser Unterwerfung sich selbst als Subjekte konstituierenden Menschen tatsächlich sagen oder tun“ (ebd., S. 10). Hier geht es nicht um Fragen subjektiver Sinnwelten oder kollektiver Orientierungen und auch nicht darum, wie wirkmächtig ebensolche Programme des Regierens sind, sondern darum, auf welche Art und Weise sie ihre Wirkung entfalten (ebd.). Ich kann mir gut vorstellen, dass manche Menschen einen Zugang zur Meditation nur über so etwas wie eine App finden. Ich kenne viele Menschen, die sich nicht vorstellen können, auch nur zwanzig Minuten ihres Tages in Meditation zu verbringen, und sich daher eher für den „on-the-go“ Modus entscheiden würden. So kann die App auch als eine erste Annäherung verstanden werden, um sich dann tiefer mit Bewusstseinswegen auseinanderzusetzen (wie es auch in der App *buddhify* erwähnt wird). Um etwaige Fragen zu beantworten, wären narrative Interviews oder Gruppendiskussionen mit NutzerInnen eine geeignete Ergänzung. Auch vorstellbar wäre es gewesen, die Rezensionen der NutzerInnen im Apple App Store oder Google Play Store bzw. zu analysieren. Dies hätte jedoch den Umfang der Arbeit überschritten.

Am Ende dieser Arbeit angelangt kann ich feststellen, dass es wohl dem frühen Zeitpunkt meiner Aneignungsphase der Werke Foucaults geschuldet sein mag, dass ich diese nicht so konsequent umgesetzt habe, wie ich es im Nachhinein vielleicht tun würde. Dies betrifft zum einen die Schwierigkeit, einen historischen Bruch zwischen den buddhistischer Achtsamkeit und gegenwärtiger Achtsamkeit auszumachen, wenn dadurch nicht unbedingt mit der eigenen Kultur gebrochen wird. Hier wäre es vielleicht wichtiger gewesen, bestimmte Elemente der europäischen Geschichte der *Selbstsorge* (vgl. Foucault, 2007) nachzuzeichnen, um die gegenwärtige Praxis von Achtsamkeit auf mögliche Brüche in der eigenen Kultur zu untersuchen, oder danach zu fragen, warum plötzlich buddhistische Elemente für den psychologischen Diskurs eine bestimmte Bedeutung erlangt haben. So wird dem Leser oder der Leserin vielleicht aufgefallen sein, dass ich Achtsamkeit eher als gegebene Kategorie lese, die in verschiedenen Formen auftritt, als dass ich die diskursive Hervorbringung von Achtsamkeit betone. Eine weitere Schwäche dieser Arbeit besteht darin, dass ich die Meditations-Apps mehr unter eine vorhandene Theorie der Macht gestellt habe und weniger ihren eigenen Machttypus entwickelt habe, der womöglich gewisse Brüche oder Erweiterungen mit dem Typ Macht offenbart, der über die Verschränkung von Selbst- und Fremdführung operiert. Diese Kritik wird an viele Gouvernamentalitätsstudien gerichtet, die dadurch, dass sie die immergleiche Theorie der Regierungskunst anwenden, kritisches Potential einbüßen, da „die Kritik selbst zum *common sense* geworden ist und dem Publikum ohnehin schon vertraut ist, was da aufgedeckt wird“ (Bröckling & Krasmann, 2010, S. 33, Hervorhebung im Original).

Trotzdem sehe ich in dieser Arbeit kritisches Potential, da die meisten Arbeiten zum Thema Meditation in der Psychologie einem anderen Tenor folgen. Außerdem ist die Art und Weise, wie die Verschränkung von Selbst- und Fremdführung in Meditations-Apps funktioniert, zwar eine ähnliche, aber doch eine andere, als es in Fitness-Apps, oder Lebenshilfe- und Burnoutratgebern der Fall ist. So kann eine Analyse, wie ich sie in dieser Arbeit durchgeführt habe, doch zu einer Verfeinerung des Wissens beitragen und den Achtsamkeits-Diskurs verändern. Eva Illouz (2018) sieht beispielweise den *kritischen Effekt* ihrer Arbeit über Gefühlswaren darin, die Verkettung von Kausalzusammenhängen der vermeintlichen Authentizität der Emotionen darzulegen, d.h. „die soziale Welt auf einer Ebene radikaler Immanenz zu analysieren, auf der Dinge und Menschen, Gefühle und Konsum historisch in ihrer Verwobenheit erhellt und nicht moralisch bewertet werden“ (ebd., S. 288). Das heißt, schon allein die Beschreibung der Kausalkette dieser zeitgenössischen Subjektivität, dieser *Authentizität* bewirkt, dass diese ihre „selbsterzeugte Autonomie, ihre scheinbare Spontaneität [verliert], wenn man sie als ein Element einer langen Kette von Ursachen betrachtet“ (ebd., S. 287). Das ist es auch, was ich analog mit der Dispositivanalyse von Meditations-Apps versucht habe zu erreichen und womit ich festhalten kann: die Dekontextualisierung, mit der schon Kabat-Zinn versucht hat, die Technik von religiösen und

dogmatischen Spuren zu befreien, hat also gerade nicht zu der *reinen und neutralen* Methode geführt, die sie werden sollte, sondern sie bloß auf einem Boden rekontextualisiert, dessen Oberfläche schon durch die Macht-Wissens-Komplexe der Gesellschaft von den Unebenheiten geprägt ist, die sie konstituieren.

#### 5.4. *What is Enlightenment?*

Wenn das nun das Bild ist, das ich von Achtsamkeit in unserer gegenwärtigen Gesellschaft gezeichnet habe, würde diese Arbeit ungerne damit abschließen. Eine wesentliche Motivation dieser Arbeit war es schließlich, die Mikro-Physik der Macht aufzuzeigen, die bereits unsere Alltagsgegenständen durchdringt – um dadurch eine Kritik zu ermöglichen, die mit den Worten Michel Foucaults in der Kunst besteht, „nicht dermaßen regiert zu werden“ (Foucault, 1992, S. 12). Wie sieht aber nun meine entsprechende Kritik aus? Hier kreuzen sich meine eigenen Erfahrungen mit Meditation (durch die ich nicht so tun kann, als ob ich nicht wüsste, was Meditation möglich machen kann und womit diese Möglichkeiten eingeschränkt werden) mit dem Anspruch, den ich in dieser Arbeit verfolge, nicht von einem *vordiskursiven* Wissen auszugehen.

Zunächst einmal ist es aber notwendig, Foucaults Begriff der „Kritik“ auf die Spur zu gehen. Foucault figuriert diesen als eine Bewegung, die gemeinsam mit der Problematisierung der Regierungskunst auftaucht. Dabei versteht er Kritik nicht als den fundamentalen Willen, überhaupt nicht regiert zu werden, sondern als eine kritische Haltung, die sich immer auf eine bestimmte Regierung bezieht; auf den Willen „nicht dermaßen, nicht von denen da, nicht um diesen Preis regiert zu werden“ (ebd., S. 53). Die Aufgabe von Kritik besteht nicht in einer „Legitimitätsprüfung“ (ebd., S. 30), einer Bewertung eines Gegenstandes als gut oder schlecht, legitim oder missbräuchlich, sondern vielmehr in einer „Ereignishaftigkeitsprüfung“ (ebd., S. 30), d.h. in einer Rekonstruktion der Verbindungen und Verschränkungen von Machtwirkungen und Wissens-elementen.

In seinem berühmten Text „Subjekt und Macht“ beschreibt er seine Kritik folgendermaßen:

„Das zentrale philosophische Problem ist wohl das der Gegenwart und dessen, was wir in eben diesen Moment sind. Wobei das Ziel heute weniger darin besteht, zu entdecken, als vielmehr abzuweisen, was wir sind. Wir müssen uns das, was wir sein könnten, ausdenken und aufbauen, um diese Art von politischem ‚double-bind‘ abzuschütteln, der in der gleichzeitigen Individualisierung und Totalisierung durch moderne Machtstrukturen besteht. Abschließend könnte man sagen, daß das politische, ethische, soziale und philosophische Problem, das sich uns heute stellt, nicht darin liegt, das Individuum vom Staat und dessen Institutionen zu befreien, sondern uns sowohl vom Staat als auch vom Typ der Individualisierung, der mit ihm verbunden ist zu befreien. Wir müssen neue Formen der Subjektivität zustandebringen, indem wir die Art

von Individualität, die man uns jahrhundertlang auferlegt hat, zurückweisen.“ (Foucault, 1987, S. 250, Hervorhebung im Original)

Damit scheint er sich auch auf das zu beziehen, was er als „Entunterwerfung“ bezeichnet hat (Foucault, 1992, S. 15). Judith Butler (2001) bezeichnet das auch als „Selbst-Transformation“, die ein „Subjekt hervor[bringt], von dem sich unter den bestehenden Einordnungen der Wahrheit nicht ohne weiteres etwas wissen lässt“ (Butler, 2001, S.9) und beschreibt Kritik als eine „Praxis, in der wie die Frage nach den Grenzen unserer sichersten Denkweisen stellen“ (S.3). Dieser kritischen Praxis entsprechend habe ich also diesen *Typ der Individualisierung*, der auch durch das Dispositiv der Meditation-Apps hervorgebracht wird, infrage gestellt. Foucault beschreibt diese Kritik auch als „Bewegung, in welcher sich das Subjekt das Recht herausnimmt, die Wahrheit auf ihre Machteffekte hin zu befragen und die Macht auf ihre Wahrheitsdiskurse hin“ (Foucault, 1992, S. 15).

Trotzdem möchte ich diese Arbeit nun auch mit ein paar persönlichen Gedanken abschließen, auch wenn es vielleicht untypisch erscheinen mag, weil sie womöglich als die Art „spirituelle“ Denke verstanden wird, die in der psychologisch-experimentellen Forschung von Meditation und in der säkularen Achtsamkeitstechnik MBSR, die sich auch in den Apps fortgesetzt hat, ausgespart wird. Schließlich sehe ich aber darin auch einen persönlichen Akt der Ermächtigung von dem Teil meiner Selbst, der sich in einem universitären Kontext nicht das zu sagen getraut hat, was er sagen möchte, wenn das Gesagte nicht den Spielregeln von richtig oder falsch gehorcht.

So sehe ich einen Gegenentwurf zu den Machttechniken, die über Individualisierung und Subjektivierung operieren, in einem radikalen Bewusstseinsweg, der sich nicht bloß in einer mentalen Kritik erschöpft. Das meditative Loslassen jeglicher Form von Vergangenheit (als Erinnerung oder Reue) oder Zukunft (als Hoffnung oder Sorge), das Gegenstand eines solchen Bewusstseinsweges ist, könnte eine solche *Zurückweisung der Individualität* ermöglichen und eine *neue Form der Subjektivität* hervorbringen, die sich von allem Gewesenen darin unterscheidet, als es sich bei dieser nicht um eine *Subjektivität* in dem Sinne handelt. Zugegeben, eine solche Kritik erfordert eine tiefere Auseinandersetzung auf theoretischer, praktischer und zettlicher Ebene mit dem jeweiligen Bewusstseinsweg, der Begriffe wie „Ego“, „Selbst“, „Wahrheit“ und „Illusion“ in einen neuen Bedeutungs- und Erfahrungszusammenhang setzt. Dies mag im Rahmen einer indischen Psychologie (z.B. Cornelissen, Misra, & Varma, 2011; Rao, Paranjpe, & Dalal, 2008) womöglich besser verstanden werden. Aber dies soll auch nur einen erster Versuch darstellen, *Subjektivität* anders zu denken.

Mit den nun abschließenden Worten meines Lehrers, Aaravindha Himadra, möchte ich also insbesondere den Vorschlag hervorheben, *Nichts* zu werden – eine Möglichkeit, die im Laufe einer

kontinuierlichen Praxis des Loslassens direkt erfahrbar wird, die ich für Momente erfahren habe und die dann alles ändert, die aber auch in ihrer Flüchtigkeit allzu leicht übersehen wird. *Nichts* zu werden bedeutet nicht passiv zu werden oder an eine flexible Identität angehaftet zu sein, sondern so unangehaftet an die eigene Person zu sein, dass diese jegliche Gestalt annehmen kann – stetig im Beisein des Wissens um ihre Vergänglichkeit. *Nichts* zu werden heißt auch nicht unabhängig von der sozialen Welt oder ihren Strömungen zu sein, es bedeutet sogar auf eine radikalere Art mehr eingebunden zu sein. *Nichts* zu werden bedeutet den Raum zwischen den Gedanken zu berühren, und damit eine vordiskursive Stille zu erfahren, dessen Auswirkungen trotzdem diskursive Effekte zeitigen.

*„We can comply with the demands and doctrines of our societies by running away from the challenge they present and by passively hiding in a world of insignificance, or else by actively seeking out our roles, fortunes, fame, or glory. Or, conversely, we can become nothing, give up the labor to be someone that we believe we must be. We can return to our natural, inborn humility and open ourselves to the most ancient of all reasons – to wake up from the dream of shadows. The first step toward true enlightenment is, before all else, to be still. But as it so often is, the path of silence may be too obvious to the thinking mind because the human intellect is nearly always committed to the driving pursuit of desire. To the ego-ridden mind, stillness represents boredom. But to the illumined, stillness is the open door to the possible and the true source of everything.“*

(Himadra, 2018, S. 238)

## LITERATURVERZEICHNIS

- Allcott, G. (2014). *How to be a Productivity Ninja: Worry Less, Achieve More and Love What You Do*. UK: Icon Books Ltd.
- Althusser, L. (2010). *Ideologie und ideologische Staatsapparate: 1. Halbband* (F. O. Wolf, Hrsg.). Hamburg: VSA.
- Arthington, P. (2016). Mindfulness: A critical perspective. *Community Psychology in Global Perspective*, 2(1), 87–104.
- Badouard, R., Mabi, C., & Sire, G. (2016). Beyond “Points of Control”: Logics of digital governmentality. *Internet Policy Review*, 5(3), 1–13. <https://doi.org/10.14763/2016.3.433>
- Barry, A. (2001). *Political Machines: Governing a Technological Society*. London: Athlone Press.
- Belliger, A., & Krieger, D. J. (Hrsg.). (2006). *ANThology: Ein einführendes Handbuch zur Akteur-Netzwerk-Theorie*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Belliger, A., & Krieger, D. J. (2015). Die Selbstquantifizierung als Ritual virtualisierter Körperlichkeit. In R. Gugutzer & M. Staack (Hrsg.), *Körper und Ritual* (S. 389–404). Wiesbaden: Springer VS. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-01084-3\\_18](https://doi.org/10.1007/978-3-658-01084-3_18)
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19–39. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564813>
- Boyd, D. (2012). The politics of „real names“. *Communications of the ACM*, 55(8), 29–31. <https://doi.org/10.1145/2240236.2240247>
- Bröckling, U. (2004). Empowerment. In U. Bröckling, S. Krasmann, & T. Lemke (Hrsg.), *Glossar der Gegenwart*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Bröckling, U. (2007). *Das unternehmerische Selbst: Soziologie einer Subjektivierungsform*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Bröckling, U., & Krasmann, S. (2010). Ni méthode, ni approche: Zur Forschungsperspektive der Gouvernementalitätsstudien - mit einem Seitenblick auf Konvergenzen und Divergenzen zur Diskursforschung. In J. Angermüller & S. Van Dyk (Hrsg.), *Diskursanalyse meets Gouvernementalitätsforschung: Perspektiven auf das Verhältnis von Subjekt, Sprache, Macht und Wissen* (S. 23–42). Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Bühmann, A. D., & Schneider, W. (2008). *Vom Diskurs zum Dispositiv: Eine Einführung in die Dispositivanalyse*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Butler, J. (2001). Was ist Kritik? Ein Essay über Foucaults Tugend. *European Institute for Progressive Cultural Policies*. Abgerufen von <http://eipcp.net/transversal/0806/butler/de> (Heruntergeladen am 28.10.2018)
- Cabanas, E. (2018). „Psychobürger“. Oder: Wie man glückliche Individuen in neoliberalen Gesellschaften macht. In E. Illouz (Hrsg.), *Wa(h)re Gefühle. Authentizität im Konsumkapitalismus* (S. 237–267). Berlin: Suhrkamp Verlag.

- Caborn Wengler, J., Hoffarth, B., & Kumiega, L. (2013). Einführung: Zum Potenzial des Foucaultschen Dispositivkonzepts. In J. Caborn Wengler, B. Hoffarth, & L. Kumiega (Hrsg.), *Verortungen des Dispositiv-Begriffs: Analytische Einsätze zu Raum, Bildung, Politik* (S. 7–17). Wiesbaden: Springer VS.
- Callon, M. (2006). Einige Elemente einer Soziologie der Übersetzung. Die Domestikation der Kammuscheln und der Fischer in der St. Brieuç-Bucht. In A. Belliger & D. J. Krieger (Hrsg.), *ANThology: ein einführendes Handbuch zur Akteur-Netzwerk-Theorie* (S. 135–174). Bielefeld: transcript Verlag.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2009). How long does a mindfulness-based stress reduction program need to be? A review of class contact hours and effect sizes for psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 627–638. <https://doi.org/10.1002/jclp.20555>
- Cornelissen, M. R. M., Misra, G., & Varma, S. (2011). *Foundations of Indian Psychology Volume 1: Theories and Concepts*. India: Pearson Education India.
- Duttweiler, S. (2007a). Beratung als Ort neoliberaler Subjektivierung. In R. Anhorn, F. Bettinger, & J. Stehr (Hrsg.), *Foucaults Machtanalytik und Soziale Arbeit* (S. 261–275). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. [https://doi.org/10.1007/978-3-531-90710-9\\_16](https://doi.org/10.1007/978-3-531-90710-9_16)
- Duttweiler, S. (2007b). *Sein Glück machen. Arbeit am Glück als neoliberale Regierungstechnologie*. Konstanz: UVK.
- Duttweiler, S. (2014, April). *Sport machen! Self-Tracking-Gadgets als neue Partizipanden in Praktiken des Sports*. Gehalten auf der Kongress „Sport als kulturelle Praxis“, Universität Oldenburg. Abgerufen von [https://www.academia.edu/31080842/Sport\\_machen\\_Self-Tracking-Gadgets\\_als\\_neue\\_Partizipanden\\_in\\_Praktiken\\_des\\_Sports](https://www.academia.edu/31080842/Sport_machen_Self-Tracking-Gadgets_als_neue_Partizipanden_in_Praktiken_des_Sports)
- Duttweiler, S. (2016). Körperbilder und Zahlenkörper: Zur Verschränkung von Medien- und Selbsttechnologien in Fitness-Apps. In S. Duttweiler, R. Gugutzer, J.-H. Passoth, & J. Strübing (Hrsg.), *Leben nach Zahlen: Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* (S. 221–251). Bielefeld: transcript Verlag.
- Duttweiler, S., & Passoth, J.-H. (2016). Self-Tracking als Optimierungsprojekt? In S. Duttweiler, R. Gugutzer, J.-H. Passoth, & J. Strübing (Hrsg.), *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* (S. 9–42). Bielefeld: transcript Verlag.
- Emmerich, M., & Scherr, A. (2013). Subjekt, Subjektivität und Subjektivierung. In A. Scherr (Hrsg.), *Soziologische Basics* (S. 243–251). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften [https://doi.org/10.1007/978-3-531-19879-8\\_29](https://doi.org/10.1007/978-3-531-19879-8_29)
- Foucault, M. (1978). *Dispositive der Macht: über Sexualität, Wissen und Wahrheit*. Berlin: Merve-Verlag.
- Foucault, M. (1981). *Archäologie des Wissens*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Foucault, M. (1983). *Der Wille zum Wissen. Sexualität und Wahrheit 1*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Foucault, M. (1987). Das Subjekt und die Macht. In H. L. Dreyfus & P. Rabinow (Hrsg.), *Michel Foucault: Jenseits von Strukturalismus und Hermeneutik* (S. 243–261). Frankfurt am Main: Athenäum Verlag.

- Foucault, M. (1991). *Die Ordnung des Diskurses*. Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verlag.
- Foucault, M. (1992). *Was ist Kritik?* Berlin: Merve-Verlag.
- Foucault, M. (1994). *Überwachen und Strafen: Die Geburt des Gefängnisses*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Foucault, M. (1996a). *Der Mensch ist ein Erfahrungstier: Gespräch mit Ducio Trombadori*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Foucault, M. (1996b). *Diskurs und Wahrheit. Die Problematisierung der Parrhesia*. Berlin: Merve-Verlag.
- Foucault, M. (2000). Die Gouvernementalität. In U. Bröckling, S. Krasmann, & T. Lemke (Hrsg.), *Gouvernementalität der Gegenwart: Studien zur Ökonomisierung des Sozialen* (S. 41–67). Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Foucault, M. (2007). *Ästhetik der Existenz. Schriften zur Lebenskunst*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Foucault, M. (2010). *Kritik des Regierens. Schriften zur Politik*. (U. Bröckling, Hrsg.). Berlin: Suhrkamp Verlag.
- Fricke, L., & Choudhury, S. (2011). Neuropolitik und plastische Gehirne. Eine Fallstudie des adoleszenten Gehirns. *Deutsche Zeitschrift für Philosophie*, 59(3), 391–402. <https://doi.org/10.1524/dzph.2011.0032>
- Gunatillake, L. (2018, Juni 18). Running a business with your partner [Blog post]. Abgerufen am 8.8.2018, von <https://buddhify.com/running-a-business-with-your-partner/>
- Gunatillake, R. (2018, April 30). Adventures of a Mindful Dad (5 months in) [Blog post]. Abgerufen am 8.8.2018, von <https://buddhify.com/mindfulness-parenning-adventures-of-a-mindful-dad-5-months-in/>
- Hartmann, M. (2011). Against First Nature: Critical Theory and Neuroscience. In S. Choudhury & J. Slaby (Hrsg.), *Critical Neuroscience* (S. 67–84). Oxford, UK: Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781444343359.ch3>
- Hayes, O. (2018). Alles in Ordnung? Bild- und Diskursanalyse der medialen Darstellung tiefer Hirnstimulation. In S. Wöhlke & A. Palm (Hrsg.), *Mensch - Technik - Interaktion in medikalisierten Alltagen* (S. 77–89). Göttingen: Universitätsverlag Göttingen. Abgerufen von <https://doi.org/10.17875/gup2018-1089>
- Hille, L. (2016). Kybernetische Biopolitik. *Zeitschrift für kritische Sozialtheorie und Philosophie*, 3(1), 94–107. <https://doi.org/10.1515/zksp-2016-0006>
- Himadra, A. (2018). *Immortal Self. A Journey to the Himalayan Valley of the Amartya Masters*. Boulder: Sounds True.
- Hsüan Hua, & Buddhist Text Translation Society (Hrsg.). (2009). *The Śūraṅgama sūtra: a new translation*. Ukiah: Buddhist Text Translation Society.
- Illouz, E. (Hrsg.). (2018). *Wa(h)re Gefühle. Authentizität im Konsumkapitalismus*. Berlin: Suhrkamp Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (1998). *Im Alltag Ruhe finden: Das umfassende praktische Meditationsprogramm*. Freiburg: Herder.

- Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 281–306. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564844>
- Kammler, C., Parr, R., & Schneider, U. J. (Hrsg.). (2014). *Foucault-Handbuch: Leben – Werk – Wirkung*. Stuttgart: J. B. Metzler Verlag.
- Keller, R., & Truschkat, I. (Hrsg.). (2013). *Methodologie und Praxis der Wissenssoziologischen Diskursanalyse. Bd. 1: Interdisziplinäre Perspektiven*. Wiesbaden: Springer VS.
- King, R. (2016). ‘Paying Attention’ in a Digital Economy: Reflections on the Role of Analysis and Judgement Within Contemporary Discourses of Mindfulness and Comparisons with Classical Buddhist Accounts of Sati. In R. E. Purser, D. Forbes, & A. Burke (Hrsg.), *Handbook of Mindfulness* (S. 27–45). Cham: Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4_3)
- Kneer, G. (2009). Akteur-Netzwerk-Theorie. In G. Kneer & M. Schroer (Hrsg.), *Handbuch Soziologische Theorien* (S. 19–39). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. [https://doi.org/10.1007/978-3-531-91600-2\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-531-91600-2_2)
- Lemke, T. (2000). Neoliberalismus, Staat und Selbsttechnologien. Ein kritischer Überblick über die governmentality studies. *Politische Vierteljahresschrift*, 41(1), 31–47. <https://doi.org/10.1007/s11615-000-0003-8>
- Lemke, T. (2001). „Die Ungleichheit ist für alle gleich“ - Michel Foucaults Analyse der neoliberalen Gouvernementalität. 1999. *Zeitschrift für Sozialgeschichte des 20. und 21. Jahrhunderts*, 16(2), 99–115.
- Lemke, T., Krasmann, S., & Bröckling, U. (2000). Gouvernementalität, Neoliberalismus und Selbsttechnologien. Eine Einleitung. In U. Bröckling, S. Krasmann, & T. Lemke (Hrsg.), *Gouvernementalität der Gegenwart: Studien zur Ökonomisierung des Sozialen* (S. 7–40). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Lettau, A., & Breuer, F. (2007). Forscher/innen-Reflexivität und qualitative sozialwissenschaftliche Methodik in der Psychologie. *Journal für Psychologie*, 15(2), 1–30. Abgerufen von <http://www.twoja-zaloga.pl/index.php/jfp/article/view/126>
- Lewis, D. J., & Rozelle, D. (2016). Mindfulness-Based Interventions: Clinical Psychology, Buddhistharma, or Both? A Wisdom Perspective. In R. E. Purser, D. Forbes, & A. Burke (Hrsg.), *Handbook of Mindfulness* (S. 243–268). Cham: Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4\\_17](https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4_17)
- Lueger, M., & Froschauer, U. (2018). *Artefaktanalyse: Grundlagen und Verfahren*. Wiesbaden: Springer VS.
- Lupton, D. (2013a). Quantifying the body: monitoring and measuring health in the age of mHealth technologies. *Critical Public Health*, 23(4), 393–403. <https://doi.org/10.1080/09581596.2013.794931>
- Lupton, D. (2013b). Understanding the Human Machine [Commentary]. *IEEE Technology and Society Magazine*, 32(4), 25–30. <https://doi.org/10.1109/MTS.2013.2286431>
- Lupton, D. (2014). Apps as Artefacts: Towards a Critical Perspective on Mobile Health and Medical Apps. *Societies*, 4(4), 606–622. <https://doi.org/10.3390/soc4040606>

- Maasen, S. (2007). Selves in turmoil: Neurocognitive and societal challenges of the Self. *Journal of Consciousness Studies*, 14(1–1), 252–270.
- Maasen, S. (2010). Neurogouvernementalität Ahead? Diskursanalytische Untersuchungen am Beispiel des Experimentalsystems Neuropädagogik. In J. Angermüller & S. Van Dyk (Hrsg.), *Diskursanalyse meets Gouvernementalitätsforschung: Perspektiven auf das Verhältnis von Subjekt, Sprache, Macht und Wissen* (S. 183–206). Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Maasen, S., & Sutter, B. (2016). Dezentraler Panoptismus: Subjektivierung unter techno-sozialen Bedingungen im Web 2.0. *Geschichte und Gesellschaft*, 42(1), 175–194.
- Mämecke, T. (2016). Die Statistik des Selbst: Zur Gouvernementalität der (Selbst-)Verdatung. In S. Selke (Hrsg.), *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel* (S. 97–125). Wiesbaden: Springer VS.
- McFarlane, S. (2001). Buddhism and the new warriors: Eastern martial arts in western contexts. *Contemporary Buddhism*, 2(2), 153–168. <https://doi.org/10.1080/14639940108573747>
- McMahan, D. L. (2008). *The Making of Buddhist Modernism*. Oxford: Oxford University Press.
- Müller, D. (2016). *Citius, altius, fortius. Self-tracking als Regierungstechnologie* (Diplomarbeit). Abgerufen von <http://othes.univie.ac.at/41227/>
- Nilsson, H. (2013). How Mindfulness Becomes Mindlessness—A Hermeneutical Approach. *Asian Journal of Humanities and Social Studies*, 1(4), 187–196.
- Ott, M., & Wrana, D. (2010). Gouvernementalität diskursiver Praktiken. Zur Methodologie der Analyse von Machtverhältnissen am Beispiel einer Maßnahme zur Aktivierung von Erwerbslosen. In J. Angermüller & S. Van Dyk (Hrsg.), *Diskursanalyse meets Gouvernementalitätsforschung: Perspektiven auf das Verhältnis von Subjekt, Sprache, Macht und Wissen* (S. 155–181). Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Payne, R. K. (2016). Mindfulness and the Moral Imperative for the Self to Improve the Self. In R. E. Purser, D. Forbes, & A. Burke (Hrsg.), *Handbook of Mindfulness* (S. 121–134). Cham: Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4_9)
- Piacenza, J. (2013). Mobile Mindfulness: Practicing Digital Religion on Smartphones with Buddhist Meditation Apps. *Religious Studies Graduate Theses & Dissertations*, 28. [https://scholar.colorado.edu/rlst\\_gradetds/28](https://scholar.colorado.edu/rlst_gradetds/28)
- Pritz, S. M. (2016). Mood Tracking: Zur digitalen Selbstvermessung der Gefühle. In S. Selke (Hrsg.), *Lifelogging: Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel* (S. 126–150). Wiesbaden: Springer VS.
- Purser, R., & Loy, D. (2013). Beyond McMindfulness. Abgerufen am 13.5.2017, von [http://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness\\_b\\_3519289.html](http://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html)
- Rao, K. R., Paranjpe, A. C., & Dalal, A. K. (2008). *Handbook of Indian Psychology*. Cambridge University Press India.
- Rau, A. (2010). *Psychopolitik: Macht, Subjekt und Arbeit in der neoliberalen Gesellschaft*. Frankfurt am Main: Campus Verlag.

- Rau, A. (2016). Die Regierung der Psyche – Psychopolitik und die Kultur des Therapeutischen in der neoliberalen Gesellschaft. In R. Anhorn & M. Balzereit (Hrsg.), *Handbuch Therapeutisierung und Soziale Arbeit* (S. 647–665). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-10870-0\\_22](https://doi.org/10.1007/978-3-658-10870-0_22)
- Reckwitz, A. (2010). Umkämpfte Maskulinität. Zur Historischen Kultursoziologie männlicher Subjektformen und ihrer Affektivitäten vom Zeitalter der Empfindsamkeit bis zur Postmoderne. In M. Borutta & N. Verheyen (Hrsg.), *Die Präsenz der Gefühle: Männlichkeit und Emotion in der Moderne* (S. 57–77). Bielefeld: transcript Verlag.
- Reichert, R. (2018). Biosurveillance, Self-Tracking und digitale Gouvernamentalität. In L. Buhr, S. Hammer, & H. Schölzel (Hrsg.), *Staat, Internet und digitale Gouvernamentalität* (S. 65–86). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-18271-7\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-658-18271-7_4)
- Reuters. (2003, Mai 30). Pentagon Explores a New Frontier In the World of Virtual Intelligence. *The New York Times*. Abgerufen von <https://www.nytimes.com/2003/05/30/us/pentagon-explores-a-new-frontier-in-the-world-of-virtual-intelligence.html>
- Reveley, J. (2016). Neoliberal meditations: How mindfulness training medicalizes education and responsabilizes young people. *Policy Futures in Education*, 14(4), 497–511. <https://doi.org/10.1177/1478210316637972>
- Röhle, T. (2010). *Der Google-Komplex: über Macht im Zeitalter des Internets*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Rose, N. (1998). *Inventing Our Selves: Psychology, Power, and Personhood*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rose, N. (2000). Das Regieren von unternehmerischen Individuen. *Kurswechsel*, 2(2000), 8–27.
- Rose, N., & Abi-Rached, J. M. (2013). *Neuro: The New Brain Sciences and the Management of the Mind*. Princeton University Press.
- Ruck, N., Slunecko, T., & Riegler, J. (2010). Kritik und Psychologie. Ein verschlungenes Verhältnis. *Psychologie & Gesellschaftskritik*, 33/34(4/1), 45–67. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-386332>
- Schaupp, S. (2016a). Die Vermessung des Unternehmers seiner selbst. Vergeschlechtliche Quantifizierung im Diskurs des Self-Tracking. In *Lifelogging: Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel* (S. 151–170). Wiesbaden: Springer VS.
- Schaupp, S. (2016b). „Wir nennen es flexible Selbstkontrolle.“ Self-Tracking als Selbsttechnologie des kybernetischen Kapitalismus. In S. Duttweiler, R. Gugutzer, J.-H. Passoth, & J. Strübing (Hrsg.), *Leben nach Zahlen: Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* (S. 63–86). Bielefeld: transcript Verlag.
- Schmid, M., & Slunecko, T. (2014). Die gewusste Liebe. Aspekte einer wissensförmigen Herstellung romantischer Intimität. In K.-J. Bruder, C. Bialluch, & B. Lemke (Hrsg.), *Machtwirkung und Glücksversprechen: Gewalt und Rationalität in Sozialisation und Bildungsprozessen* (S. 285–303). Giessen: Psychosozial-Verlag.
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1139–1171. <https://doi.org/10.1037/a0028168>

- Selke, S. (2014). Lifelogging als soziales Medium? – Selbstsorge, Selbstvermessung und Selbstthematization im Zeitalter der Digitalität. In J. Jähnert & C. Förster (Hrsg.), *Technologien für digitale Innovationen* (S. 173–200). Wiesbaden: Springer VS. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-04745-0\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-658-04745-0_8)
- Selke, S. (2016). Einleitung. Lifelogging zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel. In *Lifelogging: Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel* (S. 1–21). Wiesbaden: Springer VS.
- Slunecko, T. (2008). *Von der Konstruktion zur dynamischen Konstitution*. Wien: WUV.
- Sonntagbauer, D. (2016). *Wie der Phönix aus der Asche* (Masterarbeit). Abgerufen von <http://othes.univie.ac.at/43565/>
- Sun, J. (2014). Mindfulness in Context: A Historical Discourse Analysis. *Contemporary Buddhism*, 15(2), 394–415.
- Trungpa, C. (1996). *Spirituellen Materialismus durchschneiden*. Berlin: Theseus Verlag in J.Kamphausen.
- Van Dyk, S., & Angermüller, J. (2010). Diskursanalyse meets Gouvernementalitätsforschung: Zur Einführung. In J. Angermüller & S. Van Dyk (Hrsg.), *Diskursanalyse meets Gouvernementalitätsforschung: Perspektiven auf das Verhältnis von Subjekt, Sprache, Macht und Wissen* (S. 7–21). Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Virtbauer, G. (2016). Presencing process: embodiment and healing in the Buddhist practice of mindfulness of breathing. *Mental Health, Religion & Culture*, 19(1), 68–81. <https://doi.org/10.1080/13674676.2015.1115474>
- Vogd, W. (1999). Dekonstruktion von Religion zum Life-Style oder Neue Religiosität? *Zeitschrift für Religionswissenschaft*, 7(2), 205–227.
- Vogd, W. (2016). Wozu achtsam sein und worauf die Achtsamkeit lenken? Welten ohne Grund bauen und darin heimisch werden. *Kontext*, 47(4), 354–364.
- Vogd, W., & Harth, J. (2015). *Die Praxis der Leere: Zur Verkörperung buddhistischer Lehren in Erleben, Reflexion und Lehrer-Schüler-Beziehung*. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.
- Vogd, W., Harth, J., & Ofner, U. (2015). Doing religion im Phowa-Kurs: Praxeologische und reflexionslogische Studien zum "bewussten Sterben" im Diamantweg-Buddhismus. Abgerufen von [http://www.academia.edu/download/40452215/Doing\\_religion\\_im\\_Phowa-Kurs\\_Praxeologis20151128-5536-1hehua0.pdf](http://www.academia.edu/download/40452215/Doing_religion_im_Phowa-Kurs_Praxeologis20151128-5536-1hehua0.pdf)
- Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227–239. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.227>
- Whitson, J. R. (2013). Gaming the Quantified Self. *Surveillance & Society*, 11(1/2), 163–176.
- Whitson, J. R. (2014). Foucault's Fitbit: Governance and Gamification. In S. Walz and S. Deterding (Hrsg.), *The Gameful World* (S. 339–358). MIT Press. Abgerufen von <http://www.jstor.org/stable/j.ctt1287hcd.25>
- Wiedemann, C. (2010). *Selbstvermarktung im Netz: eine Gouvernementalitätsanalyse der Social-Networking-Site*

„Facebook“. Saarbrücken: Universaar.

Wilson, J. (2014). *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhism Meditation and American Culture*. New York: Oxford University Press.

Wolf, G. (2010). The Data-Driven Life. *The New York Times*. Abgerufen von <https://www.nytimes.com/2010/05/02/magazine/02self-measurement-t.html>

# DARSTELLUNGSVERZEICHNIS

## **Tabellen**

Tabelle 1 Liste der Meditations-Apps .....	59
--	----

## **Abbildungen**

Abbildung 1 Einführung .....	63
Abbildung 2 Registrierung .....	67
Abbildung 3 Startbildschirm .....	68
Abbildung 4 Premium-Zugang .....	69
Abbildung 6 Nach der Meditation .....	70
Abbildung 5 Nach dem Post <i>Check-In</i> .....	70
Abbildung 7 Bereich "Explore Sessions" .....	72
Abbildung 8 Einführung des Feeds.....	74
Abbildung 9 Tages-Feed vom 5.3.18.....	75
Abbildung 10 Progress.....	76
Abbildung 11 Bildausschnitt "Stress and Body" .....	78
Abbildung 12 Einführung „Help & Support“ .....	86
Abbildung 13 Startbildschirm: Default Wheel (Version 4.0.4) .....	87
Abbildung 14 Startbildschirm (Version 2.6.3) .....	87
Abbildung 15 „Work Break/Couch“ .....	89
Abbildung 16 Meditationspraxis .....	93
Abbildung 17 Vergleich erste und letzte Seite ( <i>Defining meditation &amp; mindfulness</i> ) .....	100
Abbildung 18 Erste Seite ( <i>Making meditation a habit</i> ) .....	101
Abbildung 19 Letzte Seite ( <i>Making meditation a habit</i> ) .....	101
Abbildung 20 Vergleich Erste und letzte Seite ( <i>How to measure progress</i> ) .....	102
Abbildung 21 Seiten 1-3 ( <i>A brief history of mindfulness</i> ).....	103
Abbildung 22 Seiten 4-6 ( <i>A brief history of mindfulness</i> ).....	103
Abbildung 23 Give.....	104
Abbildung 24 Give (Vergleich <i>Hard Time</i> und <i>In General</i> ).....	105
Abbildung 25 Statistik der Version 2.6.3.....	107
Abbildung 26 Statistik der Version 2.6.3.....	107

## APP-QUELLEN

### **7Mind**

7Mind GmbH. (2018). 7Mind Meditation & Achtsamkeit (Version 2.3.2) [Mobile application software]. Abgerufen von <https://7mind.de/>

### **Aura**

Aura Health Inc. (2018). Aura: Calm Anxiety & Sleep (Version 2.6.8) [Mobile application software]. Abgerufen von <https://www.aurahealth.io/>

### **Buddhify**

Mindfulness Everywhere Ltd. (2017). buddhify: meditation on the go (Version 4.0.4) [Mobile application software]. Abgerufen von <https://buddhify.com/>

### **Calm**

Calm.com, Inc. (2018). Calm (Version 4.1) [Mobile application software]. Abgerufen von <https://www.calm.com/>

### **Ease**

Synaptikon GmbH. (2018). Ease: Achtsamkeit & Meditation (Version 1.0.66) [Mobile application software]. Abgerufen von <https://easeapp.de/>

### **Headspace**

Headspace Inc. (2018). Headspace: Meditation und Ruhe (Version 3.2.0) [Mobile application software]. Abgerufen von <https://www.headspace.com/>

### **Simple Habit**

Simple Habit, Inc. (2017). Simple Habit - Meditation (Version 4.13.0) [Mobile application software]. Abgerufen von <https://www.simplehabit.com/>

### **Stop, Breathe & Think (SBT)**

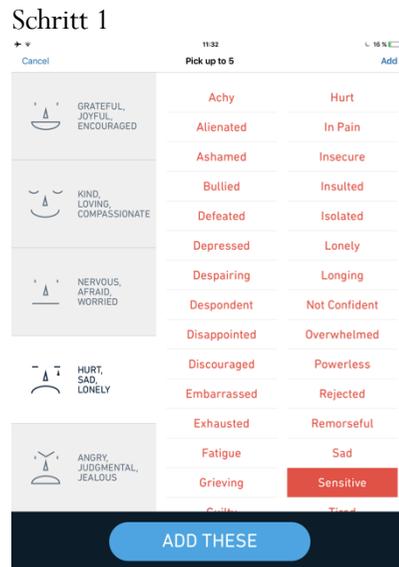
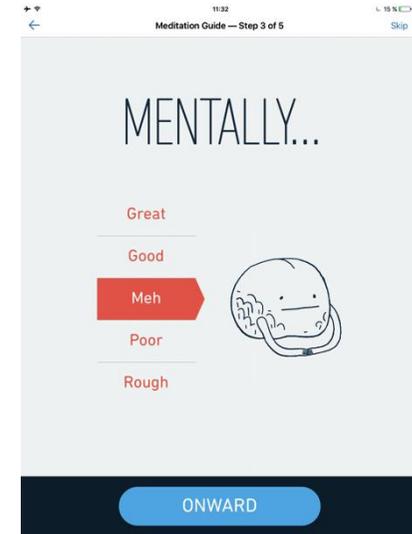
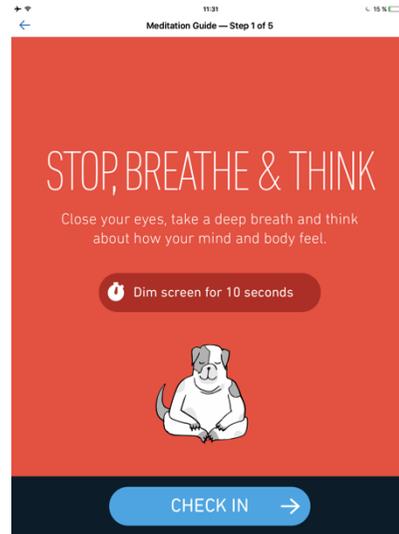
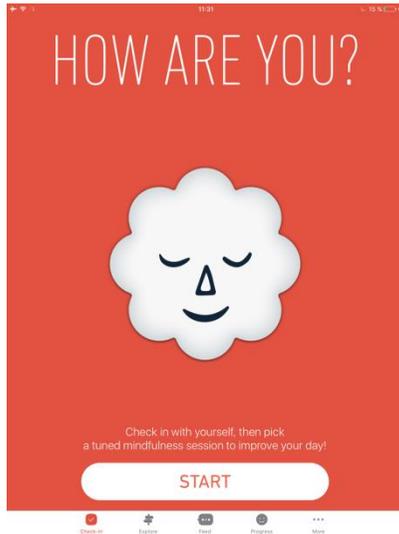
Stop, Breathe & Think, PBC. (2018). Stop, Breathe & Think (Version 4.7) [Mobile application software]. Abgerufen von <https://www.stopbreathethink.com/>

## ANHANG

Anhang 1: Check-In & Post-Check-In (SBT).....	146
Anhang 2: Stickers (SBT).....	148
Anhang 3: Learn to Meditate (SBT) .....	149
Anhang 4: Protokoll der Aktualisierungen (SBT) .....	150
Anhang 5: Übersicht aller Meditation (Buddhify).....	153
Anhang 6: Screenshots der verwendeten Meditations-Apps.....	162
Anhang 7: Abstract .....	163

# Anhang 1: Check-In & Post-Check-In (SBT)

## Check-In

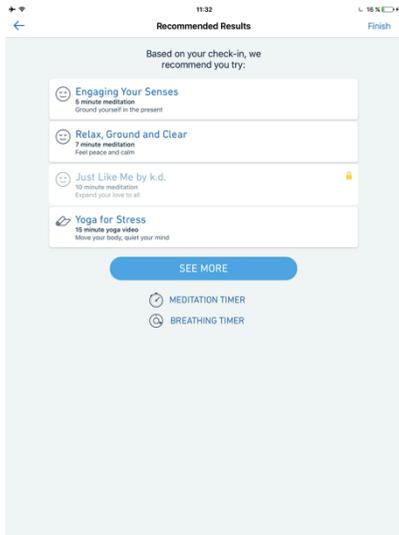


Schritt 4.1

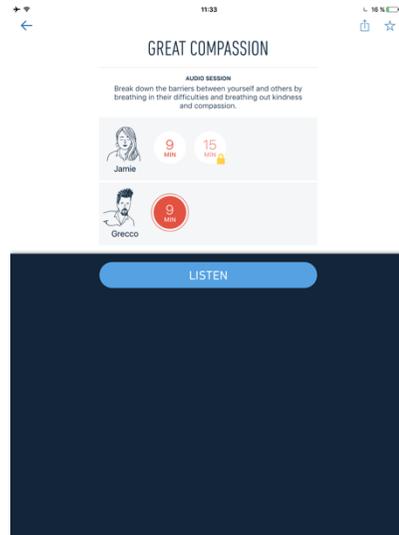
Schritt 4.2

Schritt 4.3

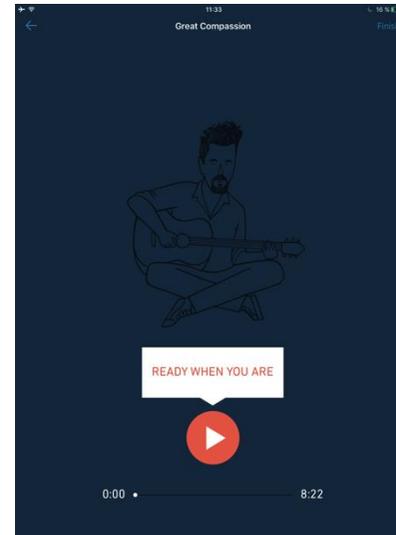
Auswertung der Schritte 1-4



Schritt 5



Schritt 6



Schritt 7



Schritt 8

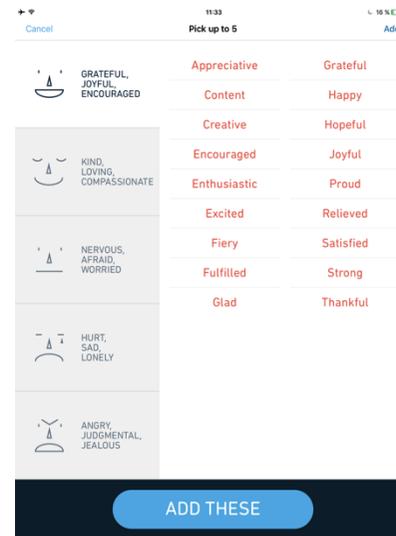
Post Check-In



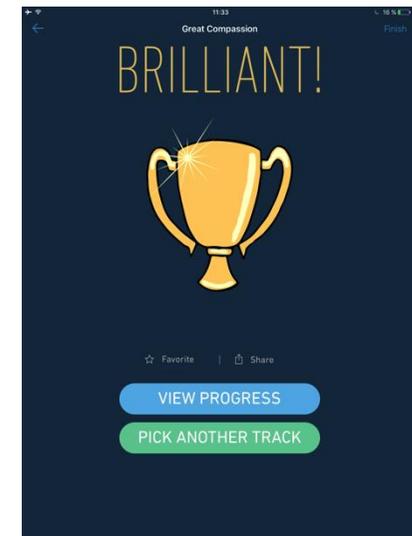
Schritt 9



Schritt 10.1



Schritt 10.2



Schritt 11

## Anhang 2: Stickers (SBT)



## Anhang 3: Learn to Meditate (SBT)

Learn 14:07 84% Done

# LEARN THE BASICS

GET MEDITATING IN 5 MINUTES. EASY.

With this app, you can practice Mindfulness and Meditation through a process called STOP, BREATHE & THINK:

- STOP:** what you are doing. Check in with what you are thinking, and how you are feeling.
- BREATHE:** practice mindful breathing to create space between your thoughts, emotions and reactions.
- THINK:** learn to settle down and strengthen your force field of peace and calm by practicing one of the meditations.




### WHAT IS MINDFULNESS AND MEDITATION?

Mindfulness is a way of paying attention to what is happening right now, by observing what's going on inside (your thoughts, feelings and physical sensations) and outside (your interactions and surroundings) with an open mind and without judgment.

Mindfulness helps us stay focused and present when we practice the two kinds of meditation offered in SB&T: Active Thinking, where we intentionally direct our thoughts and imagination to think and feel positively, and Resting the Mind, where we let it all go.

### WHAT TO EXPECT:

- All sorts of things come up when you practice mindfulness: thoughts, feelings, sounds, and physical sensations.
- Sometimes it can feel uncomfortable, other times it goes really smoothly and feels great.
- Don't worry—it's all part of the experience. The point is to notice & observe what's going on with an open mind, and to learn not to get hung up on anything in particular: If you get stuck, just bring your attention to something neutral, like your breathing.
- You can create a sense of peace and well-being by strengthening your kindness and compassion.

### WHAT MINDFULNESS CAN DO FOR YOU:

- Have you ever been in a bad mood and didn't know why? You can practice mindfulness to investigate/figure out what's going on in your head, and to see how it's impacting your feelings and actions.
- You can identify and work with nagging, repetitive thoughts that add to stress.
- You can change annoying habits.
- You can create space between your thoughts and reactions so you don't keep doing unproductive things.
- Don't worry—it's all part of the experience. The point is to notice & observe what's going on with an open mind, and to learn not to get hung up on anything in particular: If you get stuck, just bring your attention to something neutral, like your breathing.
- You can create a sense of peace and well-being by strengthening your kindness and compassion.

Learn 14:07 84% Done

# HOW DO MINDFULNESS & MEDITATION WORK?

### THOUGHTS AND THE BRAIN

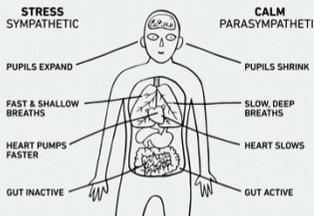
You can re-wire your brain just by meditating because our brains change based on how they are used. Every time you have a thought, neurons connect like little impulses across the map of your brain. When these neurons connect, your brain grows thicker and stronger in certain places based on the thoughts you think. We can actually change the circuitry of the brain to help us be more peaceful and compassionate, simply by directing our thoughts and imaginations. Just like a bodybuilder lifting weights to build muscle, the more you think positive thoughts, the stronger the part of your brain that allows you to experience positive feelings will become!



### STRESS AND THE BODY

Many of the body's functions work automatically, like breathing, blood pressure and digestion. These functions are controlled by the Autonomic Nervous System (ANS). The ANS is divided into two branches: the Sympathetic Nervous System (SNS)—the "fight or flight" response during stress, intense activity, and emergencies, and the Parasympathetic Nervous System (PNS)—the "rest & digest", or calming response.

STRESS SYMPATHETIC	CALM PARASYMPATHETIC
PUPILS EXPAND	PUPILS SHRINK
FAST & SHALLOW BREATHS	SLOW DEEP BREATHS
HEART PUMPS FASTER	HEART SLOWS
GUT INACTIVE	GUT ACTIVE



The SNS or "fight or flight" is responsible for what happens to your body in response to very stressful situations. Adrenaline circulates through the blood, affecting every organ. Your heart pumps faster, blood pressure rises, breathing becomes faster and more shallow, pupils expand, and your muscles tighten. The SNS is your body's natural response during emergencies, but often times it is triggered during everyday stress, and when this happens it can make us feel unhealthy.

When we practice mindfulness and meditation and focus on deep relaxed breaths, we can turn off the SNS and turn on our Parasympathetic Nervous System (PNS), also known as "rest and digest", which calms us down and helps us to relax. When the PNS is activated, your heart rate drops, blood pressure falls, breathing slows and deepens, pupils shrink, and muscles relax. This promotes good digestion, supports your immune system and just makes you feel good all over.




Learn 14:07 84% Done

# PRACTICE, PRACTICE, PRACTICE.

### CREATING AN ENVIRONMENT

Mindfulness and Meditation can be done anytime, anywhere, and people don't even have to know you are doing it.

You can do any of these things mindfully by just noticing your breathing, what your body feels like, what you are thinking and what you are feeling.

If you have the opportunity, you can create a quiet space without distractions, where you can sit comfortably and in a relaxed position, on a cushion or chair. If you are sitting on a chair, place your feet flat on the floor.

When you begin your mindfulness practice, remember to check your posture. Is your back straight? Can you breathe easy?

If you feel tired or lethargic, it helps to sit up straight!

### PRACTICE MAKES PERFECT!

You're not going to be Master of Mindfulness right away. The more you do it, the better you get. Just like lifting weights to make your body stronger, you're using mindfulness to help strengthen your brain.

Sometimes it helps to set a regular time and place to practice. Sometimes, you might have a hard time actually feeling some of the positive feelings talked about in each of the meditations. That's ok! Just doing the meditations and giving yourself the opportunity to feel these positive feelings is a huge step.

### PRACTICE MINDFULNESS ANYTIME!

- Walking
- Taking the bus
- Riding a bike
- Playing sports
- Opening a book
- Answering the phone
- Getting out of your chair



## *Anhang 4: Protokoll der Aktualisierungen (SBT)<sup>66</sup>*

### **4.5 (21. März 2018)**

New in version 4.5

- + We've enhanced our daily feed to be more interactive and provide some new surprises
  - + We addressed playback bugs and made performance enhancements
  - + We hope you enjoy these new features and welcome your feedback
- We're all going through something. Make every day mindfulness day!

### **4.4 (30. Jan. 2018)**

New in version 4.4

We squashed some bugs and made improvements to the daily feed to help it load more quickly.

New in version 4.3

Introducing a brand new daily feed filled with tips, inspiration, practice of the day and more! We know keeping a daily routine can be tough. Now every day you can discover new bite-size content and mini-practices that we hope will help you along the way and make you smile. Enjoy and please let us know what you think!

### **4.3 (23. Jan. 2018)**

Introducing a brand new daily feed filled with tips, inspiration, practice of the day and more! We know keeping a daily routine can be tough. Now every day you can discover new bite-size content and mini-practices that we hope will help you along the way and make you smile. Enjoy and please let us know what you think!

### **4.2 (19. Dez. 2017)**

We addressed a few bugs and made some performance enhancements

Happy Meditating!

Your Stop, Breathe & Think Team

### **4.1 (27. Nov. 2017)**

\*We addressed a few bugs and made some user experience enhancements

Happy Meditating!

Your Stop, Breathe & Think Team

### **4.0 (1. Nov. 2017)**

\*New Home Screen focuses on checking in with your emotions, to make it easier to adopt that habit daily

\*Enhanced Navigation helps you find what you're looking for more easily and sets the stage for new features coming soon (shhhhh...)

\*7 New Activities including 1 Minute to Mindfulness & Tips to Make It Routine

\*Refreshed Explore section includes two new categories: Get Started and Slay Stress

\*We also addressed a few bugs and made some user experience enhancements

Happy Meditating!

Your Stop, Breathe & Think Team

### **3.91 (19. Sep. 2017)**

+ We squashed a few bugs and made some user experience enhancements.

Happy Meditating!

Your Stop, Breathe & Think Team

### **3.9 (5. Sep. 2017)**

+ A new, customizable breathing timer that guides you through different breathing techniques. Practice inhaling and exhaling at different speeds and breathing rhythms.

+ New discounted premium subscription when bundled with our Stop, Breathe & Think Kids app

+ Bug fixes and stability improvements

### **3.8 (8. Juni 2017)**

New in version 3.8

+ Behind-the-scenes improvements to get ready for all-new features

+ Bug fixes and stability improvements

---

<sup>66</sup> Quelle: <https://itunes.apple.com/at/app/stop-breathe-think/id778848692?mt=8>, abgerufen am 22.3.2018. Die Inhalte wurden platzsparend und übersichtlich formatiert.

### **3.7 (18. Apr. 2017)**

New in version 3.7

- + Easier first time experience for new users
- + New app icon!
- + Stability and performance improvements

### **3.6 (18. Apr. 2017 )**

New in version 3.6

- + Easier first time experience for new users
- + New app icon!
- + Stability and performance improvements

### **3.5 (17. Apr. 2017)**

New in version 3.5

- + Easier first time experience for new users
- + New app icon!
- + Stability and performance improvements

### **3.4 (13. März 2017)**

New in version 3.4

- + We made it easier to select the activity presenters and lengths you prefer
- + The halfway chime is now optional in the Meditation Timer
- + We made a bunch of stability and performance improvements

### **3.3 (23. Jan. 2017)**

New in version 3.3

- + We fixed a few nasty edge case bugs
- + We stopped our Power Up screen from popping up for some subscribers
- + Mindful Minutes will now track correctly for all users

New in version 3.2

Now offering emotion-based yoga and acupressure videos, plus all new meditations for sleep, pregnancy, and kids!

- + 3 new meditations for pregnancy
- + 2 new meditations for sleep
- + 3 free meditations and 1 free yoga video session for kids
- + 5 new video sessions each for yoga and acupressure, including free sessions for stress relief
- + Introducing alternate voices for many of our meditations

To make it even easier to find the sessions you want, we updated the meditation listings. To learn more about any session, just tap it and see the new detail page.

### **3.2 (11. Jan. 2017)**

Now offering emotion-based yoga and acupressure videos, plus all new meditations for sleep, pregnancy, and kids!

- + 3 new meditations for pregnancy
- + 2 new meditations for sleep
- + 3 free meditations and 1 free yoga video session for kids
- + 5 new video sessions each for yoga and acupressure, including free sessions for stress relief
- + Introducing alternate voices for many of our meditations

To make it even easier to find the sessions you want, we updated the meditation listings. To learn more about any session, just tap it and see the new detail page.

### **3.1 (8. Nov. 2016)**

New in version 3.1

- + We fixed a nasty bug that prevented some iOS 8 meditators from using the app.
- + We squashed a bug that prevented iOS 10 meditators from sharing stickers.

New in version 3.0

- + 35 new tracks, available under our new premium subscription. There's lots more to come, and it's half-off through the end of the year! Plus 10% of each subscription supports Tools For Peace
- + Everything that was free is still free. Pinky swear.
- + Brand new customizable Timer!
- + Connect with the Health app and track your Mindful Minutes.

We have a lot more in store, so stay tuned!

### **3.0 (3. Nov. 2016)**

- + 35 new tracks, available under our new premium subscription. There's lots more to come, and it's half-off through the end of the year! Plus 10% of each subscription supports Tools For Peace
  - + Everything that was free is still free. Pinky swear.
  - + Brand new customizable Timer!
  - + Connect with the Health app and track your Mindful Minutes.
- We have a lot more in store, so stay tuned!

### **2.7 (26. Sep. 2016)**

Minor tweaks for iOS 10 happiness!

\*Previous Release\*

This update allows you to set up a daily reminder to check in! Just listen to a meditation and afterward you will be invited to notify your future self to do it again. You can also set up or change your reminder anytime in our revamped Settings section within the app menu!  
Lots more coming soon!

### **2.6 (18. Aug. 2016)**

This update allows you to set up a daily reminder to check in! Just listen to a meditation and afterward you will be invited to notify your future self to do it again. You can also set up or change your reminder anytime in our revamped Settings section within the app menu!  
Lots more coming soon!

### **2.5 (25. Apr. 2016)**

It's been a while, so lots of new features!

- + 4 new free meditations
- + 28 new stickers
- + Share your favorite meditations
- + More emotion choices
- + Check-in with how you feel after you meditate
- + Upgrades to Track My Progress
- + No more gong at the end of Falling Asleep!
- + Support for iOS 9

Please keep the feedback coming, either use the new links in the app's side menu or email us at [support@stopbreathethink.com](mailto:support@stopbreathethink.com)

### **2.0 (30. Jul. 2014)**

We're making SBT even better:

- + Self-meditation timer
- + Meditations to start and end your day \*
- + A very special meditation bundle by k.d. lang! \*
- + Longer versions of your favorite meditations \*
- + Quick feedback links for Twitter and email
- + Squashed a bug that prevented updating your Total Time Meditating
- + Updated Privacy Policy
- + Small design tweaks (because we're designers)

Please keep the feedback coming, either use the new links in the app's side menu or email us at [info@stopbreathethink.org](mailto:info@stopbreathethink.org)

\* For purchase. All proceeds go to supporting our non-profit.

### **1.1 (17. Feb. 2014)**

- + Fixed a bug in My Progress that miscounted double-digit streaks (thanks for letting us know!)
- + Updated Privacy Policy to explain exactly what we're up to and what we won't do with your info
- + New Terms of Use

### **1.0 (6. Jan. 2014)**

First release!

### **0.9 (17. Dez. 2013)**

Anhang 5: Übersicht aller Meditation (Buddhify)<sup>67</sup>

Meditation Tracks Meta Data

Section	Name	Length	Writer	Voice	Description
Waking Up I	Soak	04:42	Rohan	Lucy	One of the most popular tracks in buddhify, learn a technique to instil a sense of simple relaxation into all of your day. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Waking Up I	Good	08:13	Rohan	Lucy	Use thoughts of kindness and well-wishing to boost the start of your day. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Waking Up I	Allowing	08:00	Rohan	Lucinda	Use the precious early morning to learn how to soften any resistance we may have with how things are. Written by Rohan. Voiced by Lucinda.
Waking Up I	Shine	06:32	Rohan	Lucy	Learn how to use a cherished happy memory to brighten the start of your day. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Waking Up I	Warmth	05:15	Rohan	Lucinda	By emphasising the warmth that you can feel first thing in the morning, you can start your day with comfort and enjoyment. Written by Rohan. Voiced by Lucinda.
Waking Up II	Peace	09:41	Rohan	Lucinda	Peace can feel like the rarest of things on a busy day. So why not start things off by prioritising the peaceful? Written by Rohan. Voiced by Lucinda.
Waking Up II	Curious	10:23	Rohan	Lucinda	The more interested we are in the world, the more that is revealed, so let's start the day with curiosity. Written by Rohan. Voiced by Lucinda.
Waking Up II	Deeper	05:57	Rohan	Lucinda	Begin the day by looking closely and we're more likely to have better awareness throughout the day. Written by Rohan. Voiced by Lucinda.
Waking Up II	Intention	08:05	Lodro	Lodro	Take the time to set a conscious positive intention to frame the day ahead. Written and voiced by Lodro.
Travelling I	This	06:08	Rohan	Lucy	Learn how to connect with a sense of stillness while in a busy place. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Travelling I	Choose	07:10	Rohan	Lucy	Spread kindness all through your journey with this remix of a classic technique. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Travelling I	Flex	11:27	Rohan	Rohan	This is a dynamic technique which develops the all important quality of mind that is agility. Written & voiced by Rohan.

<sup>67</sup> zur Verfügung gestellt von Lucy Gunatillake per E-Mail (14.06.2018)

Travelling I	Speed	06:57	Rohan	Rohan	Notice what stays still even while moving. Perfect for finding calm in a busy world. Written & voiced by Rohan.
Travelling II	Timezone	07:24	Rohan	Emmie	A playful technique designed to help you anchor yourself in the present. Written by Rohan. Voiced by Emmie.
Travelling II	Inside	07:37	Rohan	Emmie	While everything outside you passes, take some time to look inside and notice what is happening. Written by Rohan. Voiced by Emmie.
Travelling II	Outside	04:46	Rohan	Emmie	Engaging with the environment around us while travelling can be a lovely way to feel connected. Written by Rohan. Voiced by Emmie.
Travelling II	Me	08:17	Rohan	Emmie	Learn a powerful way to relax your own personal story through developing empathy with a fellow passenger. Written by Rohan. Voiced by Emmie.
Plane Travel	Lounge	10:48	Rohan	Lucy	A meditation designed specifically for listening to while you wait for your flight to start boarding. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Plane Travel	Take Off	10:00	Rohan	Lucy	Get into the air with this meditation and take the edge off a time that many people find makes them anxious. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Plane Travel	Flight	14:10	Rohan	Lucy	A creative meditation all about being present, meant for listening to while you up in the air. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Plane Travel	Landing	13:17	Rohan	Lucy	A meditation designed to help you feel calm and balanced when you finally land at your destination. . Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Eating	Chew	04:25	Emily	Emily	Grow your appreciation for the food you eat. Written & voiced by Emily.
Eating	Taste	07:06	Emily	Emily	Use mindfulness to become more intimate with our food and discover a new level of sensations. Written & voiced by Emily.
Eating	Grace	05:34	Rohan	Lucy	Mealtimes are a perfect time to develop gratitude for the people and things that make our lives possible. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Using Your Phone	Weight	11:06	Rohan	Lucy	Awareness of what your phone feels like as you use it might sound trivial but actually it can change everything. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Using Your Phone	Avatar	13:17	Rohan	Lucy	A technique which helps us remember that behind each message, post and profile is a human being (unless it's a bot). Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Using Your Phone	Scroll	08:09	Rohan	Lucy	A meditation designed specifically for when you are scrolling through your favourite social media feed. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Using Your Phone	Mode	07:53	Rohan	Lucy	Learn how to switch between different modes of attention to gain more control over your apps. Written by Rohan. Voiced by Lucy.

At Your Computer	Zoom	05:56	Emily	Emily	Learn how to switch between different modes of attention. Written & voiced by Emily.
At Your Computer	Blink	06:50	Rohan	Rohan	Become a secret stealthy ninja meditator with this fantastic portable meditation technique you can use anywhere. Written & voiced by Rohan.
At Your Computer	Connect	09:38	Rohan	Rohan	Bring more kindness to your digital life through this modern adaptation of the classic loving-kindness technique. Written & voiced by Rohan.
At Your Computer	Surf	06:27	Emily	Emily	Learn to surf your moods, thoughts and emotions just as you do the internet. Written & voiced by Emily.
At Your Computer	Back	07:45	Rohan	Rohan	A reliable and fun way to develop more focus in a world full of distractions. Written & voiced by Rohan.
Work Break	Couch	06:23	Rohan	Vince	Take a few minutes with this fun yet powerful technique in which you learn to watch your mind like you're watching TV. Written by Rohan. Voiced by Vince.
Work Break	Sign	07:08	Rohan	Rohan	Learn where in the body you most typically hold tension and ward off stress before it kicks in. Written & voiced by Rohan.
Work Break	Texture	05:10	Rohan	Lucy	A tactile technique you use the space around you to take a break and get in touch. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Work Break	Network	12:13	Rohan	Rohan	Workplaces are always better when there is more kindness. Good for you & good for others. Written & voiced by Rohan.
Work Break	Motivate	05:54	Rohan	Rohan	Take some time to bring back some energy and motivation for what you have to do next. Written & voiced by Rohan.
Work Break	Ready	07:50	Rohan	Rohan	This meditation uses the acronym STOP to help you diffuse any stress before a big moment at work. Written & voiced by Rohan.
Parks & Nature	Bloom	06:54	Emily	Emily	Let Nature inspire you with kindness. A lovely meditation written & voiced by Emily.
Parks & Nature	Note	07:38	Emily	Emily	Grow appreciation and delight by paying closer attention to our senses. Written & voiced by Emily.
Parks & Nature	Breeze	06:45	Emily	Emily	Put things in perspective by recognising how much bigger than us Nature actually is. Written & voiced by Emily.
Parks & Nature	Heart	09:56	Emily	Emily	Use the sense of the outdoors to help incline your mind towards peace and calm. Written & voiced by Emily.
Waiting Around	Stereo	05:13	Rohan	Vince	Open your mind and listen to the city around you while you wait. Written by Rohan. Voiced by Vince.

Waiting Around	Interest	07:02	Rohan	Lucy	Let your naturally curious mind run free and see what happens. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Waiting Around	Base	10:54	Rohan	Rohan	Use your body as an anchor for awareness in this simple yet important meditation technique. Written & voiced by Rohan.
Walking I	Street	05:59	Rohan	Vince	This meditation uses your sense of outside space to bring some inside space. Written by Rohan. Voiced by Vince.
Walking I	Stride	05:44	Rohan	Vince	The meditation world loves talking about 'the Now'. So if walking is what is happening, then get with it. Written by Rohan. Voiced by Vince.
Walking I	Zap	07:49	Rohan	Rohan	A playful and very popular meditation which takes a traditional kindness technique to the streets. Written & voiced by Rohan.
Walking I	Still	12:04	Rohan	Rohan	It is a lovely thing to know stillness even when we are moving. Learn how. Written & voiced by Rohan.
Walking I	Step	03:59	Emily	Emily	Walking is a simple yet wonderful opportunity to enjoy the physicality of movement. Written & voiced by Emily.
Walking I	Bridge	08:59	Lodro	Lodro	A walking meditation for people who prefer sitting meditation! Written and voiced by Lodro.
Walking II	Pace	05:03	Rohan	Emmie	Notice how your experience changes just by slightly slowing down your walking pace. Written by Rohan. Voiced by Emmie.
Walking II	Beam	04:03	Rohan	Emmie	A truly beautiful technique in which we learn to walk while connected with our heart. Written by Rohan. Voiced by Emmie.
Walking II	Kiss	03:38	Rohan	Emmie	Inspired by the brilliant Zen teacher Thich Nhat Hanh, a deceptively simple practice of walking softly upon the earth. Written by Rohan. Voiced by Emmie.
Walking II	Echo	05:02	Rohan	Emmie	Using our time out on the streets to feel the connection with the people around us. Written by Rohan. Voiced by Emmie.
At Home	Arrive	09:35	Rohan	Rohan	How you are in the moments when you first arrive home from work can affect the outcome of your whole evening. Make it great. Written & voiced by Rohan.
At Home	Together	10:41	Rohan	Lucy & Rohan	A two-player meditation for you & your partner or house-mate to bring more connection to the space you share. Written by Rohan. Voiced by Rohan & Lucy.
At Home	Chores	05:49	Rohan	Rohan	Avoid switching into autopilot and enjoy the benefits of bringing more awareness to your household tasks. Written & voiced by Rohan.
At Home	Cook	06:52	Rohan	Lucy	Have fun sprinkling love and awareness in the kitchen. Written by Rohan. Voiced by Lucy.

Bathtime	Ritual	13:33	Rohan	Emmie	This meditation leans into how for many people having a bath is an important time for self-care. Written by Rohan. Voiced by Emmie.
Bathtime	Bubbles	08:44	Rohan	Emmie	Using the metaphor of bubbles floating away to encourage a lighter relationship with difficult thoughts. Written by Rohan. Voiced by Emmie.
Bathtime	Massage	11:12	Rohan	Emmie	Combining body awareness techniques with simple self-massage to really anchor your sense of presence. Written by Rohan. Voiced by Emmie.
Bathtime	Float	09:21	Rohan	Emmie	Letting the simple physics of how your body is held up by the water encourage lightness and freedom. Written by Rohan. Voiced by Emmie.
At the Gym	Now	05:30	Rohan	Rohan	A simple technique to turn your exercise into a complete mind/body workout. Written & voiced by Rohan.
At the Gym	Zone	08:16	Rohan	Rohan	Another reliable technique which adds mindfulness to your session for a total mind/body workout. Written & voiced by Rohan.
At the Gym	Charge	07:37	Rohan	Rohan	Learn how to check-in with all parts of your body while you do your workout to grow your sensitivity and boost your session. Written & voiced by Rohan.
Pain & Illness	Steady	11	Zander	Zander	An introductory meditation which uses the steadiness of the breath as a foundation. Written & voiced by Zander.
Pain & Illness	With	12	Zander	Zander	In this meditation you will explore how to be present with the difficult. Written & voiced by Zander.
Pain & Illness	Allow	12	Zander	Zander	Staying present with pain can be a challenge of course. This meditation uses language to help you do so. Written & voiced by Zander.
Pain & Illness	Care	05:21	Lodro	Lodro	This meditation helps you learn how to meet your pain with care and even kindness. Written & voiced by Lodro.
Pain & Illness	Chain	04:58	Emily	Emily	Notice how pain can be like a chain reaction and explore how to soften its impact. Written & voiced by Lucy.
Going to Sleep I	Cradle	05:00	Rohan	Lucy	Encourage a sense of rest by giving less emphasis to thoughts and more emphasis to everything else. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Going to Sleep I	Thanks	10:40	Rohan	Rohan	This popular meditation uses gratitude as a way to soften the mind and relax the body to set you up for sleep. Written & voiced by Rohan.
Going to Sleep I	Whole	08:15	Rohan	Rohan	This meditation uses a classic technique called while body breathing body, a reliable way to encourage deep rest. Written & voiced by Rohan.
Going to Sleep I	Releasing	06:49	Rohan	Lucy	Use your natural sense of awareness to let go of any remaining tensions from the day just gone. Written by Rohan. Voiced by Lucy.

Going to Sleep I	Presence	05:08	Rohan	Lucy	Sometimes all we need to bring ourselves closer to sleep is just to rest in what is happening and let it all happen. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Going to Sleep I	Fade	12:32	Rohan	Lucy	Learn how to fade down your senses with maybe the most popular track in buddhify. Written by Rohan, voiced by Lucy.
Going to Sleep II	Receiver	12:43	Rohan	Lucy	Quieten the mind by being more a receiver of things than the active do-er of those same things. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Going to Sleep II	Fizzle	08:45	Rohan	Lucy	Let all the activity in your mind fizzle out like fireworks. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Going to Sleep II	Fall	10:42	Rohan	Lucy	Falling is good when it's in the context of sleep. Get better at it. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Going to Sleep II	Sink	10:30	Rohan	Lucy	Use the metaphor of sinking into your bed as a way to let go of worries and tension. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Going to Sleep II	Wide	07:54	Rohan	Lucy	When our awareness is wide, we are less likely to get caught up in individual thoughts & storylines. Written by Rohan. Voiced by Lucy,
Can't Sleep I	Settle	06:37	Rohan	Lucy	Use the reliability and regularity of the breath to settle the mind. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Can't Sleep I	Gentle	12:00	Rohan	Rohan	Not being able to sleep can be a difficult experience. So rather than struggle, why not be gentle? Written & voiced by Rohan.
Can't Sleep I	Whack	11:59	Rohan	Rohan	A fun meditation game in which you learn how to catch thoughts as they appear and avoid getting caught up in their storylines. Written & voiced by Rohan.
Can't Sleep I	Hello	09:07	Rohan	Lucy	An important meditation technique in which we learn to name our thoughts and emotions to avoid getting caught up in them. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Can't Sleep I	Watch	08:45	Rohan	Lucy	Learn how to observe your thoughts and as a result get a bit more freedom from them. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Can't Sleep I	Circles	08:37	Rohan	Rohan	Take advantage of the fact that you're up and awake to grow the scope of what you can be aware of. Written & voiced by Rohan.
Can't Sleep II	Hear	08:33	Rohan	Lucy	Techniques based on listening & hearing encourage the mind to be relaxed and open. Written by Rohan. Voiced by Lucy,
Can't Sleep II	Change	09:38	Rohan	Lucy	Life is full of change. Learn how to roll with it rather than be caught up in it. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
Can't Sleep II	Soften	08:10	Rohan	Lucy	Learn how to soften your relationship to the difficulties you may have with sleep. Written by Rohan. Voiced by Lucy.

Can't Sleep II	Train	13:06	Rohan	Lucy	Meditation folks often compare our mind a puppy because of how it can be trained with patience. Learn how. Written by Rohan. Voiced by Lucy.
With Partner	Presents	07:34	Rohan	Rohan&Lucy	A simple practice to settle you into the format of meditating together as a couple. Written by Rohan. Voiced by Rohan & Lucy.
With Partner	Bodies	12:38	Rohan	Rohan&Lucy	A twist on the classic body scan which looks to develop a shared sense of body awareness. Written by Rohan. Voiced by Rohan & Lucy.
With Partner	Hearts	09:59	Rohan	Rohan&Lucy	A lovely version of the classic loving-kindness practice which builds on the care you already have for each other. Written by Rohan. Voiced by Rohan & Lucy.
With Partner	Labels	11:41	Rohan	Rohan&Lucy	Potentially a quite full-on and intimate practice by which we learn to look at each other without labels. Written by Rohan. Voiced by Rohan & Lucy.
With Friend	Shared	10:38	Rohan	Lucy&Emmie	A nice & simple meditation to get you into the format of meditating together as friends. Written by Rohan. Voiced by Lucy & Emmie.
With Friend	Parts	11:14	Rohan	Lucy&Emmie	This is a meditation game based on body awareness and be warned, will require you to say things out loud! Written by Rohan. Voiced by Lucy & Emmie.
With Friend	Minds	10:03	Rohan	Lucy&Emmie	This is another meditation which involves saying some words out loud. Perfect for good friends. Written by Rohan. Voiced by Lucy & Emmie.
With Friend	Release	11:01	Rohan	Lucy&Emmie	The final out-loud noting meditation in this set, this technique emphasises letting go go negativity. Written by Rohan. Voiced by Lucy & Emmie.
With Colleagues	Simplicity	09:55	Rohan	Rohan&Emmie	A simple meditation which introduces the idea of meditating together as colleagues. Written by Rohan. Voiced by Rohan & Emmie.
With Colleagues	Meeting	09:24	Rohan	Rohan&Emmie	This technique is all about learning how to meet our experience just as it is, without wanting pushing anything away. get involved. Written by Rohan. Voiced by Rohan & Emmie.
With Colleagues	I'm Back	10:00	Rohan	Rohan&Emmie	A simple and creative way to build your ability to remain focussed and avoid distractions. Written by Rohan. Voiced by Rohan & Emmie.
With Colleagues	Aloud	10:52	Rohan	Rohan&Emmie	An important technique called noting where we develop mindfulness through saying words out loud. Written by Rohan. Voiced by Rohan & Emmie.
Growing the Lovely	Patience	07:33	Rohan	Rohan	The ability to wait is a somewhat underrated superpower. Give yourself a boot by building up your all important patience. Written & voiced by Rohan.
Growing the Lovely	Balance	19:24	Rohan	Joshua	The ability to stay balanced irrespective of what is happening is arguably the whole point of the mindfulness tradition. Written by Rohan. Voiced by Joshua.
Growing the Lovely	Playfulness	08:34	Rohan	Kate	Three simple meditation games which inject some much-needed playfulness to your practice. Written by Rohan. Voiced by Kate.

Growing the Lovely	Gratitude	12:10	Rohan	Rohan	Learn the classic way to develop a sense of gratitude and appreciation for yourself and for others. Written & voiced by Rohan.
Growing the Lovely	Curiosity	09:32	Rohan	Joshua	Learning how to ask questions is the secret to opening up more & more levels of subtlety and delight in your meditation. Written by Rohan. Voiced by Joshua.
Stress & Difficult Emotion I	Rain	12:29	Rohan	Kate	An essential technique pioneered by Tara Brach. Use this acronym-based meditation to help deal with the difficult. Written by Rohan. Voiced by Kate.
Stress & Difficult Emotion I	Flip	07:34	Rohan	Kate	Learn how to create space from difficult thoughts and emotions by flipping your attention elsewhere. Written by Rohan. Voiced by Kate.
Stress & Difficult Emotion I	Names	04:06	Rohan	Kate	When we are able to name thoughts and emotions relatively neutrally, we avoid getting caught up in their power. Written by Rohan. Voiced by Kate.
Stress & Difficult Emotion I	Manage	04:59	Rohan	Kate	Learn how to manage your mind state by taking advantage of the connection between the breath and how you feel. Written by Rohan. Voiced by Kate.
Stress & Difficult Emotion I	Replace	10:49	Rohan	Kate	Sometimes when our mind is full of difficult thoughts, the most skilful thing to do is to replace them with other thoughts. Written by Rohan. Voiced by Kate.
Stress & Difficult Emotion II	Infinity	06:53	Vince	Vince	A powerful technique in which we give our experience as much space as we possibly can. Written & voiced by Vince.
Stress & Difficult Emotion II	Trust	06:52	Emily	Emily	Turn things around by learning to trust in uncertainty rather than being thrown off course by it. Written & voiced by Emily.
Stress & Difficult Emotion II	Poise	05:50	Emily	Emily	In moments of difficulty, all it takes is a moment of feeling grounded and steady to turn everything around. Written & voiced by Emily.
Stress & Difficult Emotion II	Resourced	05:53	Emily	Emily	Learn ways to stabilise the mind that do not include the breath or the body. Written & voiced by Emily.
Stress & Difficult Emotion II	Space	07:55	Emily	Emily	An acronym-based meditation to help bring a bit of relief from all that is going on. Written & voiced by Emily.
Specific Emotions	Anger	09:34	Rohan	Rohan	Anger is difficult but can be worked with. In this meditation we use the first two stages of technique called RAIN to help it soften it. Written & voiced by Rohan.
Specific Emotions	Fear	06:38	Rohan	Kate	By learning to say hello to the emotions we feel, they start to lose their power over us. Written by Rohan. Voiced by Kate.
Specific Emotions	Lonely	09:37	Rohan	Kate	Loneliness sucks. In this version of the loving-kindness technique, learn how to soften its impact & feel more connected. Written by Rohan. Voiced by Kate.
Specific Emotions	Overwhelmed	10:04	Rohan	Kate	A simple meditation for when it feels like we just can't deal with anything and it's all a bit too much. Written by Rohan. Voiced by Kate.

Specific Emotions	Self-critical	05:31	Rohan	Rohan	Giving ourselves a hard time doesn't have to be our default way of relating to ourselves. Try this meditation for another way. Written & voiced by Rohan.
Meditation 101	Scan	15:05	Rohan	Kate	The classic body-awareness technique in which you scan your attention throughout the body & notice what is there. Written by Rohan. Voiced by Kate.
Meditation 101	Rest	11:57	Rohan	Kate	Learn how to rest your attention on the breath to build mindfulness & stability in this classic concentration technique. Written by Rohan. Voiced by Kate.
Meditation 101	Kind	22:19	Rohan	Kate	This is the classic technique known as loving-kindness in which you send kind thoughts to different kinds of people. Written by Rohan. Voiced by Kate.
Meditation 101	Sense	11:33	Rohan	Kate	Develop good basic mindfulness by paying attention to all our different senses in turn. Written by Rohan. Voiced by Kate.
Meditation 101	Simple	12:19	Rohan	Kate	Sometimes the best way to do meditation is to let go of technique and just keep everything as simple as possible. Written by Rohan. Voiced by Kate.
Meditation 101	Happening	10:04	Rohan	Kate	Use the simple question 'what is happening?' as a way to brighten the mind and develop deep awareness. Written by Rohan. Voiced by Kate.
Needing Presence	Timeless	06:46	Emily	Emily	Recognise how thoughts can be like a waterfall and connect to the spaciousness of everything around you. Written & voiced by Emily.
Needing Presence	Relaxing	05:54	Emily	Emily	Sense breathing, the body, the environment and let go of of the need to do anything. Written & voiced by Emily.
Needing Presence	Loving	05:36	Emily	Emily	Sense the aliveness of the moment and connect to your sense of openness and love. Written & voiced by Emily.

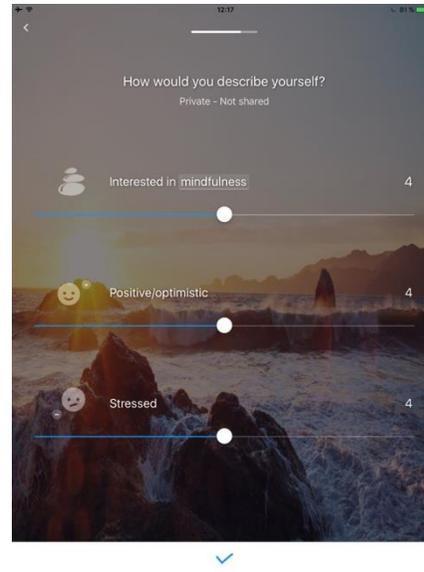
## Anhang 6: Screenshots der verwendeten Meditations-Apps



7Mind



Ease



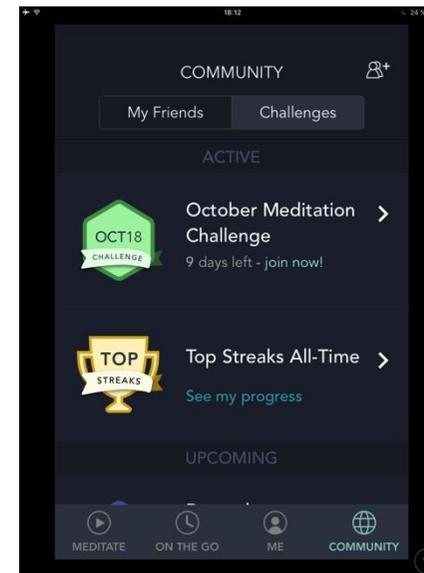
Aura



Headspace



Calm



Simple Habit

## *Anhang 7: Abstract*

Wenn in unserer gegenwärtigen westlichen Gesellschaft von Meditation gesprochen wird, geschieht das meistens im Rahmen der Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) von Jon Kabat-Zinn. Herausgelöst aus dem kulturellen oder religiösen Kontext ist Meditation bzw. Achtsamkeit Gegenstand einer Reihe von wissenschaftlichen Studien (allen voran im Bereich der klinischen Psychologie, Psychiatrie und der Neurowissenschaften), Interventionen (in Schulen, Unternehmen, Krankenhäusern und Militär), sowie Produkten (z.B. Magazine, Ratgeber, Online-Trainings). Meditations-Apps sind ein Beispiel dafür, wie durch eine solche Dekontextualisierung neuartige Selbst- und Weltverhältnisse hervorgebracht werden, die sich in der Verschaltung von Achtsamkeit und Self-Tracking bzw. Gamification-Funktionen zuspitzen. Im Rahmen einer kritischen Dispositivanalyse, die sich metatheoretisch an Michel Foucault orientiert, werden die Meditations-Apps als soziokulturelle Artefakte gelesen, die in bestimmte Macht-Wissens-Komplexe eingebettet sind und diese wiederum reproduzieren und stabilisieren. Anhand von Foucaults Konzept der (neoliberalen) Gouvernementalität werden die Apps als Knotenpunkte der Selbst- und Fremdführung ausgewiesen, die sich auf Prozesse der Ökonomisierung, Psychologisierung und Digitalisierung stützen. Meditations-Apps, so die These dieser Arbeit, sind dabei wirkmächtige Akteurinnen, die die NutzerInnen als selbstverantwortliche, unternehmerische und autonome Subjekte anrufen; mithilfe konkreter Praktiken sollen sie sich aus der fremdverschuldeten Ohnmacht befreien und ihr Leben am Streben nach persönlichen Glück und an der gesteigerten Kontrolle über das eigene Leben ausrichten. Dabei konstituieren die Apps eine Trennung zwischen Individuum und Umwelt, die dem neoliberalen Regime insofern zuspiziert, als sie die Verantwortung für strukturelle, gesellschaftliche oder politische Probleme auf die Individuen verlegt.