



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

**„Mindfulness: Kunstgriff des letzten Menschen oder nietzscheanische
Lebensbejahung?“**

verfasst von / submitted by

Matias Benac

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

Magister der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, 2020 / Vienna, 2020

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

UA 190 482 299

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

Lehramtsstudium UF Bewegung und Sport,
UF Psychologie und Philosophie

Betreut von / Supervisor:

Univ. Prof. Dr. Mag. Konrad Liessmann

Plagiatserklärung

Hiermit erkläre ich, die vorgelegte Arbeit selbständig verfasst und ausschließlich die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt zu haben. Alle wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommenen Textpassagen und Gedankengänge sind durch genaue Angabe der Quelle in Form von Anmerkungen ausgewiesen. Dies gilt auch für Quellen aus dem Internet, bei denen zusätzlich URL und Zugriffsdatum angeführt sind. Mir ist bekannt, dass jeder Fall von Plagiat zur Nicht-Bewertung der gesamten Lehrveranstaltung führt und der Studienprogrammleitung gemeldet werden muss. Ferner versichere ich, diese Arbeit nicht bereits andernorts zur Beurteilung vorgelegt zu haben.

Wien, 27.01.2020

Matias Benac

Danksagung

Danke liebe Hanni, danke lieber Daniel. Ihr seid meine besten Kunstgriffe gegen den Nihilismus. Hier noch ein hübsches Zitat für euch:

„Life isn’t about finding yourself or finding anything, life is about creating yourself.“

Bob Dylan

Inhaltsverzeichnis

Siglenverzeichnis.....

Einleitung..... 1

Teil Eins *Nietzsche und der letzte Mensch*..... 8

1 Der letzte Mensch und seine spätmodernen Kunstgriffe8

1.1 Zarathustras Rede vom letzten Menschen 8

1.2 Der letzte Mensch: eine spätmoderne Verheißung 11

1.3 Der westliche Buddhismus: die ideale Vereinigung von Hedonismus und Askese 19

2 Die dionysische Welt3

2.1 Kein Leben ohne Unlust 3

2.2 Nietzsches Selbstkritik 4

2.3 Artisten-Metaphysik 5

3 Genealogie des letzten Menschen12

3.1 Das letztmenschliche Leben: ein Lebensversuch ohne Dionysos 12

3.2 Der Ekel am Dasein 4

3.3 Ressentiment 5

3.4 Die Rache am Leben..... 6

4 Der Wille zur Macht9

5 Nietzscheanische Lebensbejahung13

5.1 Selbstüberwindung 13

5.2 Der Wille zur Macht als ethisches Prinzip..... 2

5.3 Frei sein für etwas: Das Setzen neuer Werte 4

5.4 Amor fati 7

Teil Zwei *Buddhistische Philosophie: Die Quelle von Mindfulness* 9

1 Die buddhistische Lehre2

1.1 Die ontologische Sucht 4

1.2 Die bedingte Entstehung von *samsāra* 10

1.3 Die Angst vor dem Werden: eine buddhistische Erweiterung der Ressentiment Theorie 14

1.4 Aus der Empfindung folgt die Reaktion 4

2 Mindfulness8

2.1 Geschichte, Ursprung und Einfluss 9

2.2 Mindfulness als leibliche Selbstreflexion 12

2.3	Die Perspektive <i>nirvāṇa</i>	2
2.4	Kritik an Mindfulness aus buddhistischer Sicht und Stellungnahme Jon Kabat-Zinns	7
<i>Schlussbetrachtung und Konklusion</i>		7
<i>Literaturverzeichnis</i>		17
<i>Abstract</i>		23

Siglenverzeichnis

Siglen zu Nietzsche

AC	= Der Antichrist
eKGWB	= Digitale Kritische Gesamtausgabe Werke und Briefe
BVN	= Briefe von Nietzsche
EH	= Ecce Homo
EH klug	= Ecce Homo warum ich so klug bin
EH Vorwort	= Ecce Homo Vorwort
EH weise	= Ecce Homo warum ich so weise bin
FW	= Die fröhliche Wissenschaft
GD	= Götzendämmerung
GD Die vier großen Irrthümer = (GD) Irrthümer	
GM I	= Genealogie der Moral. Erste Abhandlung
GT	= Geburt der Tragödie
GT Selbstkritik	= Geburt der Tragödie, Versuch einer Selbstkritik
HL	= Vom Nutzen und Nachtheil der Historie für das Leben
JGB	= Jenseits von Gut und Böse
NF	= Nachgelassene Fragmente
WS	= Menschliches Allzumenschliches II
Z	= Also sprach Zarathustra
Z I Vorrede	= Also Zarathustra's Vorrede
Z II	= Also sprach Zarathustra zweiter Teil
Z II Selbst-Ueberwindung	= Von der Selbst-Ueberwindung
Z II Inseln	= Auf den glückseligen Inseln

Siglen zu Büchern aus dem Pāṭi Kanon

A	= Anguttara-nikaya bzw. Angereihte Sammlung
K	= Khuddaka Nikāya bzw. die Kurzen Texte
M	= Majjhima-nikaya bzw. Mittlere Sammlung
MG	= Mahāvagga bzw. die große Gruppe der Ordensregeln
S	= Samyutta-nikaya bzw. Gruppierte Sammlung

Einleitung

Die von Jon Kabat-Zinn etablierte klinische Methode für Stressreduktion mit dem Namen Mindfulness Based Stress Reduction (*MBSR*) hat im Westen zu einer regelrechten Mindfulness-Bewegung geführt. Mindfulness Meditation bzw. die deutsche Übersetzung Achtsamkeitsmeditation ist in der westlichen Welt voll angekommen und floriert in vielerlei Hinsicht. Ford, Monsanto, Walt Disney, S.A.P., Twitter, Google sind einige der bekannteren Unternehmen, die ihren MitarbeiterInnen Mindfulness-Kurse anbieten. Prominente Persönlichkeiten wie Oprah Winfrey, Angelina Jolie und Steve Jobs, die sich als Praktizierende der Achtsamkeitsmeditation bekannten, trugen zur umfangreichen Bekanntheit des Begriffs Mindfulness bei. Die mindestens zweitausendfünfhundert Jahre alte buddhistische Meditationstechnik ist als extrahiertes Wellnessinstrument in der spätmodernen Mitte angelangt. Als neuer Wirtschaftszweig werfen Produkte und Dienstleistungen, die mit dem Begriff in Verbindung stehen, Milliarden ab.¹

Die Kritik an Mindfulness ist überwältigend. Unter dem Stichwort *McMindfulness*² werden die grotesken Auswüchse einer völlig fehlgeleiteten Idee parodiert: alle meditieren und niemand ist erleuchtet. Mindfulness sei ein Hilfsmittel zur Unterstützung in der kapitalistischen Selbstverwirklichung geworden. „Anstatt die absurden Anforderungen des Arbeitsmarktes zu hinterfragen, wird das eigene Anpassungsvermögen optimiert“, heißt die zusammengefasste Kritik in einem Artikel des Tagesspiegels.³ Der Druck auf die nach Selbstverwirklichung drängenden Individuen wird immer größer und unbarmherziger. Krankheitsbilder wie Depression und Burn-Out erreichen epidemieartige Auswüchse. Mindfulness sei wie Antidepressiva nur besser, denn es schlägt nicht auf die Leber.⁴ Die spätmoderne Gesellschaft ist müde geworden und sehnt sich nach einem Rückzugsort der Ruhe und Geborgenheit. Es scheint, als ob Mindfulness dieser kontemplative Wunschort sein könnte; ein genialer Kunstgriff der schlappen, spätmodernen Wesen.

¹ Max Tholl, „Totalitarismus der Selbstoptimierung. Die gefährlichen Folgen der Achtsamkeitslehre“, Beitrag vom 9.08.2019, Zugriff am 21.10.2019 unter <https://www.tagesspiegel.de/kultur/totalitarismus-der-selbstoptimierung-die-gefaehrlichen-folgen-der-achtsamkeitslehre/24915166.html>

² Vgl. Ronald Purser, *McMindfulness. How Mindfulness became the new capitalist spirituality*, London 2019.

³ Max Tholl, „Totalitarismus der Selbstoptimierung.“

⁴ Felix Stephan, „McMindfulness. Reguliere dich selbst“, Beitrag vom 22.09.2015, Zugriff am 11.10.2019 unter <https://www.zeit.de/kultur/2015-09/mcmindfulness-silicon-valley-kapitalismus-buddhismus>

Diese Arbeit will die an Mindfulness geäußerte Kritik aus einer nietzscheanischen Perspektive in den Blick bekommen. Ohne Zweifel findet sich in Friedrich Nietzsches umfangreicher Kulturkritik, die nicht nur auf seine Zeit, die des späten neunzehnten Jahrhunderts, beschränkt bleibt, einiges, dass den gegenwärtigen Zeitgeist vorhersagt.⁵ Nietzsches Methode von den Bedürfnissen der Individuen bzw. Gesamtgesellschaften auf ihre psychologische Verfassung zu schließen⁶, lässt ihn von „Universal-Menschen“⁷ schreiben. Menschen, die umher hasten in der Hoffnung, sich selbst zu verwirklichen, jedoch bloß oberflächlichen Allgemeinidealen nachlaufen aus Angst vor den Konsequenzen eines tiefgründigen Lebens. Stolz übernehmen sie die Werte der Masse und unterwerfen sich der Herdenlogik. Nietzsches Gesellschaftskritik ist im Hinblick auf die spätmodernen Probleme äußerst brisant und wird in Bezug auf Zarathustras Rede vom letzten Menschen das zentrale Thema dieser Arbeit sein.

Das Wort „Achtsamkeit“ kommt in Nietzsches literarischem Werk jedoch nicht vor- das Adjektiv „achtsam“ hingegen nur ein einziges Mal, und zwar in Zarathustras Rede vom letzten Mensch. *Zarathustra*, der vierteiligen und zentralen Schrift Nietzsches, in der seine philosophischen Theorien zusammenkommen, ist ein richtungsweisendes Vorwort vorangestellt. Darin spricht der Protagonist Zarathustra vom letzten Mensch. Einer Unkultur, die ganz am Schluss emporsteigt, wenn alles bisher Wertvolle wertlos geworden ist. Diese Menschen sind alle gleich und wollen alle das Gleiche, nämlich Glück. Dieses letztmenschliche Glück ist jedoch ein völlig oberflächliches, ausgelegt auf bloße Bedürfnisbefriedigung. Im Zentrum stehen „Lüstchen“, Gesundheit, Unterhaltung und der letzte Mensch geht dann „achtsam einher“.⁸ Es ist bemerkenswert, dass gerade in dieser dystopischen Rede vom letzten Menschen, in der eine kulminierte Kulturkritik steckt, das einmalig erwähnte Wort „achtsam“ Verwendung findet. Es birgt den fast prophetischen Anschein einer nietzscheanischen Zukunftsdeutung der modernen Achtsamkeitsbewegung. Ist Nietzsche der *Ahnherr* der Mindfulness Kritik?

So interpretiert, geht der letzte Mensch „achtsam einher“, um nicht aus seiner Oberflächenwelt herauszufallen. Mindfulness ist ihm ein Kunstgriff, dem er sich zur Absicherung und Erhaltung seiner Werte bedient. Die moderne Kritik an der

⁵ Peter Sloterdijk, *Du mußt dein Leben ändern. Über Anthropotechnik*, Frankfurt am Main 2009, 52, zit.n. Brock 2015, 412.

⁶ Vgl. EH weise 7 u. 8, eKGWB.

⁷ HL 5, eKGWB

⁸ Za I Vorrede 5, eKGWB.

Achtsamkeitsmeditation findet in dieser Arbeit seinen Urheber in Nietzsches Dystopie des letzten Menschen. Es ist berechtigt anzunehmen, dass Zarathustras Rede vom letzten Mensch nicht bloß limitiert auf Nietzsches Zeitgeist ist. Sie lässt sich vielmehr auch als eine Kritik an der spätmodernen Gesellschaft und deren möglicher Zukunft lesen.⁹ Daraus folgt die Hypothese, dass die gegenwärtige, spätmoderne Kultur auf die Lebensweise des letzten Menschen zu steuert bzw. schon einige seiner Werte verinnerlicht hat, wie etwa die in der Kritik stehende Achtsamkeitsmeditation.

Dieser Arbeit gilt es herauszufinden, ob Mindfulness tatsächlich jener Rolle entspricht, für die sie vielerorts bezichtigt wird. Ist Mindfulness wirklich nicht mehr als eine Übung, um oberflächliches und auf Bedürfnisbefriedigung ausgelegtes Leben abzusichern? Kann es wirklich helfen dem Druck, den Unsicherheiten, den Ängsten und Depressionen Einhalt zu gebieten, indem es Passivität und Weltabgewandtheit praktisch umsetzt? Ist Mindfulness, wie Slavoj Žižek schreibt, die ideale Entlastungsstrategie, die versucht Hedonismus und Askese zu vereinen?¹⁰

Jon Kabat-Zinn, der wahrscheinlich wichtigste Einfluss der umfangreichen Initiation der Achtsamkeitsmeditation im Westen, ist da ganz anderer Meinung. Er sieht das

gegenwärtige Interesse an Achtsamkeit und ihren Anwendungen als Zeichen der multidimensionalen Verwirklichung einer großen transformativen und befreienden Verheißung. Wenn sie unterstützt und bestärkt wird, könnte sie zu einer Blütezeit auf unserem Planeten führen, die einer zweiten - und dieses Mal globalen Renaissance - gleicht, die allen empfindenden Wesen und unserer Welt nützen wird.¹¹

Für Kabat-Zinn ist Mindfulness das genaue Gegenteil seiner Kritiker. Meditation erfordere Mut in die Pluralität der eigenen Individualität zu blicken. Es ist alles andere als eine Praxis, die Gleichgültigkeit lehre und bloß auf der Oberfläche agiere. Es ist vielmehr eine Methode tiefer Einsicht in die eigene konstruierte Persönlichkeit und ihrer einseitigen Wertewelt.¹² Obwohl Google und Konsorten Mindfulness missbrauchen, ist Kabat-Zinn optimistisch, dass die achtsame Meditation letztendlich auch das

⁹ Eike Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, Berlin u. München u. Boston 2015, Kapitel X, 387-417.

¹⁰ Slavoj Žižek, „The prospects of radical politics today“, in: *The Universal Exception: Selected Writings*, hrsg. v. Scott Stephen u. Rex Butler, London 2006, vol.2, 237-258, zit. n. Møllgaard, 2008, 168.

¹¹ Jon Kabat-Zinn, „Reflexionen über die Ursprünge von MBSR, hilfreiche Mittel und die Schwierigkeiten mit Modellen“, in: *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*, übers. v. Mike Kauschke, Freiburg 2013, 476.

¹² Jon Kabat-Zinn, *Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt*, Freiamt im Schwarzwald 2006, 33-39.

kapitalistische System verändern wird.¹³ Das revolutionäre Potenzial der Achtsamkeit befindet sich laut Kabat-Zinn in dessen Wurzeln, und zwar in der buddhistischen Lehre.¹⁴

Es ist folglich das Ziel dieser Arbeit den philosophischen Gehalt von Mindfulness, der sich im Buddhismus wiederfindet mit Nietzsches Philosophie in einen Vergleich zu bringen, um schlussendlich beantworten zu können, ob Mindfulness wirklich einen Wert für den letzten Menschen darstellen könnte oder nicht. Zu diesem Zweck widmet sich der erste Teil dieser Arbeit ausgewählten Theorien Friedrich Nietzsches. Die Absicht dieses Teils ist es, ein möglichst vollständiges Bild vom letzten Menschen, seinen Bedürfnissen und, der nietzscheanischen Methode entsprechend, seinen psychologischen Zustand zu erhalten.¹⁵ Es soll klar werden, weshalb das Leben des letzten Menschen so verwerflich ist, wie es dennoch zustande kommt und wie man es überwinden könnte.

Der zweite Teil der Arbeit widmet sich dem Begriff Mindfulness. Dafür wird dessen Quelle herangezogen, nämlich die buddhistische Philosophie, aus der sich die von Jon Kabat-Zinn angestoßene Mindfulness Bewegung herauskristallisierte. In diesem zweiten Teil werden zusätzlich zur Ausarbeitung buddhistischer Theorien auch Bezüge und Querverbindungen zu den erarbeiteten nietzscheanischen Gedanken hergestellt. Es wird intensiv auf Gemeinsamkeiten, potenzielle Ergänzungen und Unterschiede eingegangen werden.

Zwar gibt es keine mir bekannten wissenschaftlichen Arbeiten, die Nietzsches Kritik des letzten Menschen mit achtsamer Meditation in Verbindung bringen, jedoch gibt es einige Publikationen, die Nietzsches Philosophie mit der des Buddhismus vergleichen. Die erste erschien 1981 von Freny Mistry. Eine Monographie unter dem Titel *Nietzsche and Buddhism*, in der sie Nietzsches missverstandene Buddhismus Rezeption, als weltabgewandte und nihilistische Religion herausstreicht und ausführlich darlegt, dass die beiden Denker, Nietzsche und Siddhârtha Gautama, einige Gemeinsamkeiten aufweisen. Weitere Autoren, die sich dieser Thematik widmeten, sind 1997 Robert Morrison in *Nietzsche and Buddhism: a study in nihilism and ironic affinities* und Antoine Panaïoti mit dem 2014 erschienenen Werk *Nietzsche and Buddhist Philosophy*. In meiner Auseinandersetzung mit buddhistischem und nietzscheanischem Gedankengut ist die

¹³ Vgl. SRF Kultur. (15.02.2016). „Jon Kabat-Zinn: Achtsamkeit – die neue Glücksformel? I Sternstunde Philosophie I SRF Kultur.“ [YouTube]. Abgerufen von <https://www.youtube.com/watch?v=yNi5m14QMFU> u. vgl. Jon Kabat-Zinn, *Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt*, Freiamt im Schwarzwald 2006, 33-39.

¹⁴ Vgl., ebd., 35f.

¹⁵ Vgl. EH weise 7 u. 8, eKGWB.

2010 von Klaus Itta publizierte Doktorarbeit *Zur Überwindung des großen Ekelns vor dem Leben* besonders zu gewichten. In Ittas umfangreicher Forschung geht es primär um die Überwindung der existenziell-problematischen Subjekt-Objekt Spaltung. Itta sieht in der Philosophie Nietzsches und Buddhas das Ziel, sich vom absolut gesetzten Subjekt zu lösen und damit das Unwohlsein (den Ekel) vor dem objektiv gesetzten Leben zu überwinden.

Der zweite Teil dieser Arbeit, der versucht den buddhistischen Hintergrund von Mindfulness in den Blick zu bekommen, greift im Großteil auf die eben genannten AutorInnen zurück, jedoch auch auf buddhistische Quelltexte des Pāli Kanon, sowie auf größere Monographien westlicher Buddhismus Interpreten, wie Volker Zotz und Erich Frauwallner. Im Hinblick auf Mindfulness sind die Veröffentlichungen Jon Kabat-Zinns die Primärquellen. Des Weiteren verwende ich Publikationen verschiedener westlicher und östlicher buddhistischer Autoren, sowie säkularer und wissenschaftlicher Experten im Bereich Mindfulness.

Im ersten Teil der Arbeit, der sich in erster Linie mit Nietzsches Denken beschäftigt, ist die Forschungsarbeit von Eike Brock *Nietzsche und der Nihilismus* als Sekundärliteratur zentral zu nennen. Seine metaphysische Interpretation der *Geburt der Tragödie*, sowie seine These, dass die Spätmoderne ein Nährboden für Depression sei, sind ausschlaggebend für die Richtung meiner eigenen Reflexion. Die Ausarbeitung des Willens zur Macht orientiert sich vorwiegend an der Interpretation Wolfgang Müller-Lauters, dessen Stellung sich vor allem in seiner Auseinandersetzung mit Martin Heidegger herauskristallisierte. Die hier hauptsächlich verwendeten Primärwerke Nietzsches sind unter anderen *der Nutzen und Nachteil der Historie, die Geburt der Tragödie, Jenseits von Gut und Böse, die Genealogie der Moral, Ecce Homo* ebenso wie seine nachgelassenen Fragmente bzw. Notate.

Das erste Kapitel dieser Arbeit beginnt jedoch mit Zarathustra, und zwar mit der Rede vom letzten Menschen. Sogleich folgt eine Interpretation dieses „Verächtlichsten“¹⁶ Menschentypus. Dabei wird dieser im Kontext der Spätmoderne gelesen. Dass die Spätmoderne ein Nährboden für Depression ist und die Gesellschaft des letzten Menschen eine ersehnte Zielkultur für müde und depressive Individuen darstellt, ist die These des

¹⁶ Za I Vorrede 5, eKGWB.

ersten Kapitels. Es umfasst jedoch ebenso die Kritik an Mindfulness und die Vermutung, dass diese ein Kunstgriff des letzten Menschen sei.

Mit dem zweiten Kapitel beginnt die Ausarbeitung ausgewählter Gedanken Nietzsches mit der Absicht, ein umfangreiches Verständnis der Dystopie des letzten Menschen zu gewinnen. Der erste philosophische Baustein ist Dionysos und seine ästhetische Welt des Werdens. Es soll gezeigt werden, wie Nietzsche den ewigen Verlauf der Welt als dionysisches Werden, das sich nur aus einer ästhetischen Perspektive rechtfertigen lässt, interpretiert. Dabei liegt mein Hauptaugenmerk auf der Metaphysik der Schrift. Dieser Fokus verfolgt den Zweck, sich der Absurdität des letztmenschlichen Lebens bewusst zu werden. Unter den in diesem Kapitel ausgebreiteten Bedingungen der dionysischen Welt, soll die prekäre und oberflächliche Lage der letztmenschlichen Lebensweise dargelegt werden.

Das dritte Kapitel stellt sich nun die Frage, wie es zum letzten Menschen kommen konnte. Dafür wird zunächst dessen Lebensweise aus der erarbeiteten dionysischen Perspektive analysiert. Es wird die Frage gestellt, wie sich der letzte Mensch im Angesicht der von Nietzsche beschriebenen dionysischen Welt verhält. Der Grund seiner „Verächtlichkeit“, sowie der Charakter seiner Oberflächlichkeit wird in diesem Kapitel mit Nietzsches Theorie des Ressentiments erschlossen. Hier ist besonders Nietzsches Schrift *die Genealogie der Moral* von Bedeutung.

Das vierte Kapitel umfasst einen weiteren theoretischen Baustein, um einen tieferen Einblick in Nietzsches Perspektive des Werdens zu erlangen, und zwar den Willen zur Macht. Das Ziel dieses Kapitels ist unter anderem, eine Erweiterung der dionysischen Weltanschauung zu gewinnen und damit den Grundstein für das fünfte Kapitel zu legen, nämlich der Frage nach der Möglichkeit der Überwindung des letzten Menschen. Der Fokus wird auf dem Selbstbewusstsein liegen und darauf, wie Nietzsche das Zustandekommen der Ich-Perspektive durch den Willen zur Macht erklärt.

Das fünfte und letzte Kapitel des ersten Teils dieser Arbeit veranschaulicht schlussendlich Nietzsches Theorie für eine Überwindung des letzten Menschen. Denn Nietzsche hat nicht nur kritisiert. Der letzte Mensch ist nicht das Ende seines Denkens, vielmehr ging es Nietzsche um die Überkommung desselben. Dieses Kapitel zeigt Nietzsches Art des Lebensvollzugs, der nicht verächtlich und oberflächlich verlaufen muss. Es gibt sozusagen eine Sonnenseite der Kritik, eine wünschenswerte und bejahende

Lebensform, obwohl aus Nietzsches Sicht nicht von einer Sonnenseite die Rede sein kann, sondern eher von einer Schattenseite, voller Graustufen.

Der erste Teil endet hier, jedoch bevor die Antwort gegeben werden kann, ob Mindfulness ein Kunstgriff des letzten Menschen sei oder nicht, muss, nachdem nun der letzte Mensch und damit nietzscheanische Theorien erforscht wurden, auch der philosophische Inhalt von Mindfulness untersucht werden. Der zweite Teil soll dies nun bewerkstelligen. Das Ziel ist es, den philosophischen Gehalt der buddhistischen Lehre in seinen wichtigsten Grundzügen zu erfassen, um dem Begriff Mindfulness in seinem Umfang gerecht zu werden. In diesem Kapitel soll verständlich werden aus welcher philosophischen Weltanschauung sich die Achtsamkeitsmeditation herauskristallisiert. Gleichzeitig sollen aber auch möglichst flächendeckende Querverweise und Schnittstellen hergestellt werden, um Mindfulness und Nietzsches Philosophie kritisch zusammenzuführen.

Das erste Kapitel daraus wird zunächst Kerntheorien des Buddhismus erarbeiten. Dabei sind die frühesten Überlieferungen Siddhârtha Gautamas zentral. Im Zuge dieses ersten Kapitels werden auch hypothetische Verbindungen zum letzten Menschen und zu Nietzsches Philosophie im Allgemeinen gemacht. Besonders die Erweiterung des nietzscheanischen Ressentiment Begriffs wird sich dieser Aufgabe annehmen.

Das zweite Kapitel des zweiten Teils gibt zunächst eine kurze Einführung in die Verwendung des Begriffs Mindfulness im Westen, sowie den enormen Einfluss, den der Begriff in kurzer Zeit erreichte. Daraufgehend werden wiederum Gemeinsamkeiten und Ergänzungen mit nietzscheanischem Gedanken im Hinblick auf den letzten Menschen und dessen Überwindung erarbeitet. Das Ende des Kapitels widmet sich schlussendlich voll und ganz dem Begriff Mindfulness, wie er von Jon Kabat-Zinn gelehrt wird. Welche Ziele verfolgt Jon Kabat-Zinn mit der Achtsamkeitsmeditation? Wie wird sie genau angewandt? Wie reagiert er auf die üppige Kritik? Mit diesem Kapitel sollen die letzten Gedanken eingeholt werden, um schlussendlich eine konstruktive Antwort auf die Frage geben zu können, ob Mindfulness ein Kunstgriff des letzten Menschen sei oder doch ein Hilfsmittel zu nietzscheanischer Lebensbejahung darstellen könnte. Die Schlussbetrachtung und Konklusion werden zum Abschluss diese Antwort geben.

Teil Eins

Nietzsche und der letzte Mensch

1 Der letzte Mensch und seine spätmodernen Kunstgriffe

1.1 Zarathustras Rede vom letzten Menschen

Nach zehn Jahren der Einsiedelei und Einsamkeit in unbekannten Gebirgen entschließt sich der vierzigjährige Zarathustra wieder unter Menschen zu gehen. Er ist seiner Weisheit überdrüssig geworden und will sie ihnen unterbreiten. Er erreicht eine Stadt und findet eine Ansammlung von Menschen am Marktplatz. Er spricht zu ihnen, doch wird bloß ausgelacht. Zarathustra versucht es ein zweites Mal und wieder bleibt er unverstanden. Ein drittes Mal wagt er es, doch diesmal entschließt er sich ihnen, wie er meint, „vom Verächtlichsten [zu] sprechen: das aber ist der letzte Mensch.“¹⁷

„Was ist Liebe? Was ist Schöpfung? Was ist Sehnsucht? Was ist Stern?“ – so fragt der letzte Mensch und blinzelt.

Die Erde ist dann klein geworden, und auf ihr hüpfet der letzte Mensch, der alles klein macht. Sein Geschlecht ist unaustilgbar wie der Erdfloh; der letzte Mensch lebt am längsten.

„Wir haben das Glück erfunden“ – sagen die letzten Menschen und blinzeln.

Sie haben die Gegenden verlassen, wo es hart war zu leben: denn man braucht Wärme. Man liebt noch den Nachbar und reibt sich an ihm: denn man braucht Wärme.

Krankwerden und Misstrauen-haben gilt ihnen sündhaft: man geht achtsam einher. Ein Tor, der noch über Steine oder Menschen stolpert!

Ein wenig Gift ab und zu: das macht angenehme Träume. Und viel Gift zuletzt, zu einem angenehmen Sterben.

Man arbeitet noch, denn Arbeit ist eine Unterhaltung. Aber man sorgt, daß die Unterhaltung nicht angreife.

Man wird nicht mehr arm und reich: beides ist zu beschwerlich. Wer will noch regieren? Wer noch gehorchen? Beides ist zu beschwerlich.

Kein Hirt und eine Herde! Jeder will das Gleiche, jeder ist gleich: wer anders fühlt, geht freiwillig ins Irrenhaus.

„Ehemals war alle Welt irre“ – sagen die Feinsten und blinzeln.

¹⁷ Za I Vorrede 5, eKGWB.

Man ist klug und weiß alles, was geschehn ist: so hat man kein Ende zu spotten. Man zankt sich noch, aber man versöhnt sich bald – sonst verdirbt es den Magen.

Man hat sein Lüstchen für den Tag und sein Lüstchen für die Nacht: aber man ehrt die Gesundheit.

„Wir haben das Glück erfunden“ – sagen die letzten Menschen und blinzeln. —

Auch nach dieser Rede sind die Reaktionen der Marktbesucher anders, als es sich Zarathustra erhoffte. Sie rufen: „mache uns zu diesen letzten Menschen!“ Bei diesen Lauten wird Zarathustra traurig und beginnt zu zweifeln. So heißt es in der ersten Hälfte der Vorrede zu Friedrich Nietzsches 1883 erschienenen Buches *Also sprach Zarathustra*. Sogleich stellt sich die Frage: wer ist damit gemeint? Wer sind die letzten Menschen? Sind es die Menschen am Marktplatz? Anscheinend nicht, zumindest noch nicht, denn Zarathustra leitet seine Ansprache wie folgt ein:

Es ist an der Zeit, dass der Mensch sich sein Ziel stecke. Es ist an der Zeit, dass der Mensch den Keim seiner höchsten Hoffnung pflanze.

Noch ist sein Boden dazu reich genug. Aber dieser Boden wird einst arm und zahm sein, und kein hoher Baum wird mehr aus ihm wachsen können.

Wehe! Es kommt die Zeit, wo der Mensch nicht mehr den Pfeil seiner Sehnsucht über den Menschen hinaus wirft, und die Sehne seines Bogens verlernt hat, zu schwirren!

Ich sage euch: man muss noch Chaos in sich haben, um einen tanzenden Stern gebären zu können. Ich sage euch: ihr habt noch Chaos in euch.

Wehe! Es kommt die Zeit, wo der Mensch keinen Stern mehr gebären wird.

Wehe! Es kommt die Zeit des verächtlichsten Menschen, der sich selber nicht mehr verachten kann.¹⁸

Noch haben die Menschen am Marktplatz Chaos in sich, gesteht Zarathustra ihnen zu. Noch sind sie nicht „die Verächtlichsten“ geworden. Was aber ist denn so verächtlich am letzten Mensch? Was so verwerflich an seiner Nächstenliebe, seinen Lüstchen und seiner Arbeitsmoral? Was so niederträchtig am Streben nach Gesundheit und Achtsamkeit? Das sind doch einwandfreie Werte unserer Zeit.

Annemarie Pieper interpretiert den letzten Menschen als eine Parodie der politischen und sozialen Visionen des neunzehnten Jahrhunderts. Nietzsche habe Zarathustra Worte in den Mund gelegt, um den sozialistischen und utilitaristischen Idealen seiner Zeit ein

¹⁸ Za I Vorrede 5, eKGWB.

grässlicher Spiegel zu sein.¹⁹ Alle sind glücklich, alle sind gleich, alle wollen das Gleiche, doch was für eine Art von Glück, um welche Qualität von Gleichheit geht es dem letzten Menschen? Den Utilitaristen des neunzehnten Jahrhunderts geht es um Quantität, um die Maximierung der Lust bei gleichzeitiger Minimierung der Unlust.²⁰ Letzteres scheint dem letzten Menschen zu gelingen, doch zu großer Lust reicht es nicht mehr aus, bloß zum Lüstchen ist er noch fähig. Diese gönnt er sich dafür reichlich und täglich. Auch die Arbeit soll nicht mehr angreifen, bloß unterhalten. Die sozialistische Utopie von Gleichheit hebt alle Unterschiede, alle Gegensätze und damit auch alle Konflikte auf. Der letzte Mensch richtet sich ein unauffälliges Leben ein, scheut das Risiko, verherrlicht das Mittelmaß, lebt lange und gesund. Schlussendlich verlacht er die Menschen vor ihm, die noch „unglücklich“ waren, die noch nicht alle gleich waren. Deswegen ist er auch so stolz auf sich, denn er sieht sich auf der letzten Stufe einer langen kulturellen Geschichte. Jahrhunderte, Jahrtausende dauerte es, um die letztmenschlichen Werte als die Höchsten und Schönsten zu etablieren. Das Ziel, das größtmögliche Glück, ist erreicht. Es kann nichts mehr Erstrebenswerteres folgen. Man macht sich daran, das Erreichte zu hegen und zu pflegen und sich selbst als letzte große Kultur zu konservieren. Damit fehlt dem letzten Menschen die Fähigkeit sich kritisch zu hinterfragen, sich, wie Zarathustra sagt, zu verachten und eben genau das ist ihm das Verächtlichste.

In der Geste des Blinzeln sieht Pieper diese Unfähigkeit zur Selbstkritik versinnbildlicht. „Zum einen blinzelt er vor Behagen und drückt damit sein Verständnis von Glück aus. Zum anderen weist das ständige Blinzeln darauf hin, daß der letzte Mensch es gar nicht mehr schafft, die Augen richtig zu öffnen.“²¹ Im Schutze der Wimpern verharrt der letzte Mensch im Hell-Dunkel seines mittelmäßigen Lebens, um ja nicht mit den existenziellen Graustufen konfrontiert zu werden. Er wagt es nicht mehr den Blick zu heben. Er fürchtet das Chaos. Lieber lebt er lange und schläfrig und verzichtet auf Individualität und Kreativität, denn das sind ohnehin Werte einer längst überwundenen Zeit.

¹⁹ Vgl. Annemarie Pieper, *Ein Seil geknüpft zwischen Thier und Übermensch. Philosophische Erläuterungen zu Nietzsches Also sprach Zarathustra von 1883*, Basel 2010, 71.

²⁰ Vgl. Jack Nasher, *Die Moral des Glücks. Eine Einführung in den Utilitarismus*. Berlin 2009, 49.

²¹ Pieper, *Ein Seil geknüpft zwischen Thier und Übermensch*, 71f.

1.2 Der letzte Mensch: eine spätmoderne Verheißung

In Eike Brocks umfangreicher Studie *Nietzsche und der Nihilismus* bejaht dieser Annemarie Piepers Interpretation des letzten Menschen als satirische Dystopie Nietzsches politischen und sozialen Zeitgeistes, fügt aber an, dass es mehr geht als bloß um das neunzehnte Jahrhundert.²² Sloterdijk zitierend, will er sagen, „daß es nicht gelingt, ihn [Nietzsche, M.B.] als das Kind seiner Zeit festzustellen“²³ und dass Nietzsche selbst in einem Brief den Inhalt seines Zarathustras als „Abgrund der Zukunft“ herausstreicht.²⁴ Brock will zeigen, dass die Aussicht auf die „Kultur“ des letzten Menschen auch ebenso gut, wenn nicht sogar noch viel besser, als Wunschbild unserer Zeit, der Zeit der Spätmoderne, fungieren könnte.²⁵ So wie die Menschen am Marktplatz Zarathustra anflehen, sie zu dem letztmenschlichen Glücke, wie sie meinen, empor zu heben, so würden auch die Menschen der Spätmoderne flehen- so seine These. Das von Nietzsche gezeichnete Bild des letzten Menschen zeigt eine Form der Lebensführung, die der „Normalmensch“ des einundzwanzigsten Jahrhunderts nur zu gerne leben würde (wenn er es nicht schon längst tut). Es „wächst vieler Orten die Sehnsucht nach dem Glück des letzten Menschen, einem dumpfen, sanft-hedonistischem Entlastungsglück“.²⁶ Gleichzeitig zeigen uns die Bedürfnisse des letzten Menschen (Gesundheit, Ruhe, Stillstand, Lüstchen etc.) die existenziellen Probleme und Mängel unseres Zeitgeistes auf. Eike Brock sieht in der spätmodernen Lebensweise einen Nährboden für Depression. Er führt drei Punkte aus, um seine These zu untermauern: Wettbewerb, Zeitnot und Technisierung. Diese sollen im Folgenden nachgezeichnet werden.²⁷

²² Vgl. Eike Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, Berlin u. München u. Boston 2015, 406.

²³ Peter Sloterdijk, *Du mußt dein Leben ändern. Über Anthropotechnik*, Frankfurt am Main 2009, 52, zit.n. Brock 2015, 412.

²⁴ BVN-1884, 490, eKGWB, Brief An Erwin Rohde: 22/02/1884.

²⁵ „Mit der dystopischen Figur des letzten Menschen hat Nietzsche einer nihilistischen Tendenz seines Zeitalters plastischen Ausdruck verliehen und zugleich das Bravourstück vollbracht, eine Gestalt zu zeichnen, die statt mit dem Voranschreiten der Zeit zu veralten, nur immerzu aktueller, man könnte auch sagen: realer wird.“ Brock 2015, 404.

²⁶ Vgl. Eike Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, 389.

²⁷ Vgl. ebd., Kapitel X, 387-417.

Wettbewerb, Zeitnot, Technisierung

Wettbewerb im ökonomischen Sinne findet heutzutage nicht mehr bloß zwischen Unternehmen statt, sondern auch im sozialen Alltag. Man ist bemüht alle Sparten des Lebens zu ökonomisieren, das bedeutet objektiv zu machen, also messbar, vergleichbar und austauschbar. Die wettbewerblichen Strukturen des Berufslebens sind dem Privatleben zwar immer noch übergeordnet, jedoch ist letzteres nicht isoliert davon zu betrachten. Vielmehr findet der spätmoderne Versuch statt, auch im Privaten wettbewerbliche Ideale zu verwirklichen. Das Leistungsprinzip drängt sich in alle Sphären des Alltags und scheint kategorisch und unhinterfragt. Wettbewerbs- und Steigerungslogik sind zum Selbstzweck geworden. Das olympische Motto „Höher, schneller, weiter“ ist das ökonomische aber auch soziale Diktum unserer Zeit. Es gilt um jeden Preis zu gewinnen!²⁸

Doch ebenso systeminherent ist die Kehrseite: das Verlieren. Zwar will niemand den Kürzeren ziehen, doch der Kampf ist härter denn je. Es reicht nicht einmal mehr, eine bestimmte gesellschaftliche Position (Arzt, Pilot, Professor) zu erreichen, denn man wird ständig evaluiert. Die Ansprüche ändern sich schneller als je zuvor und man tut gut daran konstant abzuliefern, ständig zu „performen“. Somit ist die Leistungsgesellschaft auch gleichzeitig eine Anspruchsgesellschaft, die von jedem/jeder Einzelnen auch Leistungsbereitschaft einfordert. Der Kampf um soziale Anerkennung unterliegt diesen marktwirtschaftlichen Prinzipien.²⁹

Noch mehr Druck auf das spätmoderne Individuum erfährt es durch den Faktor „Zeit“. Brock bringt hier Hartmut Rosa³⁰ an, der depressive Kräfte in den Köpfen des westlichen Systemmenschen wirken sieht. Eine davon ist die Verpassensangst, die durch den absurd gewachsenen Handlungsspielraum entsteht. Die Anzahl an Möglichkeiten ist enorm und mehr denn je stehen uns unverhältnismäßig viele Türen offen. Den Grund, weshalb wir sie alle öffnen wollen und damit die Quelle der Verpassensangst, sieht Rosa in der modernen Antwort auf den Tod. Wir leben in einer postmetaphysischen Welt, in welcher der Glaube an ein Jenseits seine tiefgreifende Wirkung verloren hat. Es gibt bloß *ein* Leben und damit nur begrenzt Zeit, alle Möglichkeiten zu nutzen. Der Tod ist ein

²⁸ Vgl. Eike Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, Berlin u.a. 2015, Kapitel 10.1, 389-393.

²⁹ Ebd.

³⁰ Vgl. Hartmut Rosa, *Beschleunigung: die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*, Frankfurt am Main 2005, 214-218

Problem, denn er nimmt uns alle Wahlmöglichkeiten. Sozusagen verspricht uns der Zeitgeist: „Wer unendlich schnell wird, braucht den Tod als Optionenvernichter nicht mehr zu fürchten [...]“.³¹ Je mehr Optionen jedoch genutzt werden, desto mehr Neue entstehen und so wird es nie zu einer Versöhnung im Leben des spätmodernen Individuums kommen. Was bleibt ist Zeitdruck und das Gefühl stets hinterherzuhängen.³²

Glücklicherweise, möchte man meinen, steht unserem Zeitproblem der technische Fortschritt helfend zur Seite und kann Entlastung schaffen. Nicht so aber Brock. Er meint, es wäre naiv zu denken, Technik wäre bloß da, um dem Menschen das Leben zu erleichtern und ihm als Hilfsmittel zu dienen. Man kann über Technik nicht frei verfügen und diese einfach wieder zur Seite stellen, sie nach Belieben ein- und wieder aushängen. Der technische Fortschritt ist nämlich invasiven Charakters- er dringt in alle Lebensbereiche vor und bestimmt diese obendrein. Die Spätmoderne ist längst abhängig von ihren technischen Errungenschaften, so Eike Brock.³³

Als Beispiel denke man dabei an Elon Musks Wunsch, den gesamten Planeten mit Satelliten auszustatten.³⁴ Seine Vision ist es, sämtliche Winkel der Erde zu vernetzen und es somit bislang „abgeschotteten“ Völkern zu ermöglichen online zu sein, um „endlich“ in der purpurnen digitalen Welt des Fortschritts mitmischen zu können. Natürlich nur, wenn sie es auch wollen. In Wahrheit werden sie jedoch gar keine andere Wahl haben, als in den technisierten Möglichkeitsraum einzutreten und sich dessen Logik zu unterwerfen. Technischer Fortschritt kommt nicht bedingungslos, als wertfreies unterstützendes Gut. Er kommt immer mit einer sich bemächtigenden Agenda.³⁵

Ein weiteres Beispiel der invasiven Schattenseite der modernen Technisierung lässt sich im populärwissenschaftlichen Buch *Homo Deus* des Historikers Yuval Noah Harari finden. Er zeichnet ein Zukunftsbild des modernen durchtechnisierten Menschen.³⁶ Dieser hat sich technisch effizienter gemacht und eine neue evolutive Stufe erreicht, der „Homo Deus“. Das mag durch Biotechnologie auf genetischer Ebene, durch künstliche Intelligenz, oder gar durch direkte physiologische Eingriffe stattfinden, wie etwa

³¹ Hartmut Rosa, *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*, Frankfurt am Main 2005, 292, zit.n. Brock, 2015, 395.

³² Vgl. Eike Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, Kapitel 10.2, 393-398.

³³ Ebd., Kapitel 10.3, 398-401.

³⁴ Shannon Hall, „As SpaceX Launches 60 Starlink Satellites, Scientists See Threat to ‚Astronomy Itself‘“ Beitrag vom 11.11.2019. Zugriff am 16.11.2019 unter: <https://www.nytimes.com/2019/11/11/science/spacex-starlink-satellites.html>

³⁵ Vgl. Eike Brock, Kapitel 10.3, 398-401.

³⁶ Vgl. Yuval Noah Harari, *Homo Deus: Eine Geschichte von Morgen*, München 2017.

eingebaute Computerchips, um Hirnleistungen zu verbessern. Grundsätzlich gilt: um effizienter zu werden und damit den Idealen und Werten der Zeit zu entsprechen, ändert und optimiert der „Homo Deus“ mittels Technik seine biologischen Determinanten. Es ist ein Versuch die menschlichen „Fehlleistungen“ auszumerzen, sich dort zu verbessern, wo der Mensch von Natur aus keinen Zugriff hat (zb. Schlaf-, Konzentrations-, Gedächtnisoptimierung). Unter dem Slogan „human enhancement“ breiten sich gegenwärtig heftige Debatten zu diesem Thema aus. Wichtig für Brock ist es zu zeigen, dass diese Entwicklungen jedenfalls nicht dazu beitragen den Druck und den Anpassungs- und Leistungsanspruch auf das spätmoderne Individuum zu lindern.

Die unselbstständige Selbstverwirklichung

Unter den Stichworten Wettbewerb, Zeit und Technisierung zeigt Brock die ermüdenden und erodierenden Tendenzen der Spätmoderne. Ihre Protagonisten sind massivem Druck ausgesetzt und wie sehr sie sich auch bemühen, wie sehr sie auch Zeit sparen und hart arbeiten, sie bleiben früher oder später auf der Strecke.

Als nächstes führt Brock noch einen weiteren, nicht minder leidenschaftenden Punkt in seine spätmoderne Gesellschaftsanalyse ein: den Individualismus.³⁷ Der Individualismus beinhaltet in Brocks Ausarbeitung ebenfalls die Begriffe Autonomie und Selbstverwirklichung. Um das problematische am Individualismus zu kennzeichnen, skizziert er zunächst den geschichtlichen Werdegang der modernen Autonomieerfahrung. So gibt es, grob gesagt, seit Beginn des achtzehnten Jahrhunderts eine gesamtgesellschaftliche Aufwertung der Autonomie. Bedürfnisse nach Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung liefen den religiösen Bedürfnissen den Rang ab. Es geht dem modernen Menschen nun darum, nach maximaler Selbstbestimmung in allen Lebensbereichen zu streben. Wohlgemerkt geht es laut Brock, um eine Art individualistische Autonomie: eine Entfaltung der eigenen Persönlichkeit, die nicht moralisch oder gar theologisch eingeschränkt ist.³⁸

Was auf den ersten Blick wünschenswert erscheint, birgt jedoch eine Crux: Die mit den drei Stichworten (Wettbewerb, Zeit und Technisierung) herausgearbeiteten Ansprüche der Spätmoderne, bestimmen nun auch die „Wahl“ der Verwirklichungsoptionen. So unterliegt das scheinbar frei gewählte Ich-Ideal, laut Brock,

³⁷ Vgl. Eike Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, Kapitel 10.4, 401-414.

³⁸ Ebd., 410.

dem Prinzip der „Marktgängigkeit“.³⁹ Das angestrebte Selbst, der Traum der Verwirklichung, die tägliche Arbeit an der persönlichen Identität unterliegt auch hier wieder ökonomischen Werten und Idealen derselben blinden Steigerungs- und Optimierungslogik. Damit wird das Selbst zum Unternehmen, zur Firma, welche nach marktwirtschaftlichen Prinzipien gemanagt werden muss: maximal gewinnbringend, maximal funktionstüchtig, maximal konkurrenzfähig, maximal schnell und, besonders aktuell, maximal flexibel. Denn in dem Gewächshaus der spätmodernen Werte treibt Flexibilität besonders tiefe Wurzeln. Sich bei all den Möglichkeiten festzulegen, wäre ein Unsinn und Langfristigkeit unnütz. Lieber will man ein Selbst, das immer wählen kann, das sich immer verfügbar fühlt und immer unabhängig ins nächste „Glück“ investieren kann. Das neue Selbst ist eigentlich eine Kollektivfantasie: jeder und jede Einzelne sind allein verantwortlich für die „positive“ Entwicklung ihrer persönlichen Identität, jedoch im Grunde wollen alle dasselbe.

Der schöne neue Mensch ist schöngeistig: er hat das Abitur und sogar studiert; ist körperlich schön; er macht Fitness und hat einen schönen Teint; ist moralisch schön: er engagiert sich sozial. Bei alledem ist er schön zielstrebig, schön schnell und vor allem schön flexibel.⁴⁰

Die spätmoderne „Souveränitätsverpflichtung“ zwingt die einzelnen Akteure aus dem schier unendlichen Möglichkeitsspektrum ihren „eigenen“ Weg zu finden. So hastet man umher in der Hoffnung, den neuen Idealen der Zeit gerecht zu werden.⁴¹

Mit Ehrenberg argumentiert Brock jedoch, dass das „Glück“ der humanen Ressourcen gar nicht so sehr glücklich macht, sondern eher depressiv.⁴² Denn es handelt sich hierbei gar nicht um die große Freiheit oder die gefeierte Selbstverwirklichung, im Gegenteil, vielmehr ist es eine unmögliche Mission, welche sich dem spätmodernen Massenmenschen tagtäglich aufdrängt und zum Verzweifeln bringt. Brock nennt es den „hyperpluralen“ Möglichkeitsraum der Spätmoderne, der „bei näherem Hinsehen seltsam eindimensional wirkt“.⁴³ Und auch Nietzsche schreibt von der bloß scheinbar freien Persönlichkeitsentwicklung:

³⁹ Eike Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, 412.

⁴⁰ Ebd.

⁴¹ Ebd., 414.

⁴² Vgl. Alain Ehrenberg, *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*, Frankfurt am Main 2008.

⁴³ Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, 412.

Während noch nie so volltönend von der ‚freien Persönlichkeit‘ geredet worden ist, sieht man nicht einmal Persönlichkeiten, geschweigen denn freie, sondern lauter ängstlich verhüllte Universal-Menschen.⁴⁴

Depression

Brock stellt fest, dass nur die Wenigsten es schaffen, den idealtypischen Imperativen der Spätmoderne zu genügen. Auf der anderen Seite des Spektrums identifiziert er diejenigen, die von vornherein keine Chance haben. Sie können die gesellschaftlich eingeforderten Ansprüche nicht erfüllen und sind a priori die Verlierer. Im Angesicht der Unerreichbarkeit der Ideale werden sie handlungsunfähig und erleben eine Art Schockstarre. Der „Einzelne erstarrt wie das Kaninchen vor der Schlange“ und verfällt in Passivität.⁴⁵ Es bleibt ein Gefühl des Defizits, der Frustration und Niedergeschlagenheit. Willkommen auf der Verliererseite des Kampfs um Selbstverwirklichung.

Eine andere Art des depressiven Charakters ist diejenige, die um jeden Preis versucht mit den Idealen des Zeitgeists Schritt zu halten; die alle schöpferischen Energien in „die Entwicklung“ der Persönlichkeit kanalisiert, jedoch ebenfalls scheitert. Zwar nicht von Anfang an, doch immer wieder, bis alle Energie schlussendlich aufgebraucht und man leer und ausgebrannt zurückbleibt.⁴⁶

Dazwischen kämpft der Mainstream. Dieser versucht sein Bestes, den Idealen gerecht zu werden, jedoch sich nicht völlig zu investieren.

[...] zwischen diesen äußersten Gefahrenpolen [Depression und Burn Out, M.B.] der gewissermaßen apriorischen Niedergeschlagenheit und der aposteriorischen Erschöpfung erstreckt sich das große Reich der Kollektivindividualisten, die sich in ihren Lebensvollzügen mehr oder minder bewusst am allgemeinmaß-geschneiderten Ideal der Selbstverwirklichung entlanghangeln; aktiv genug, um gesellschaftlich und beruflich irgendwie zu bestehen und gelassen genug, um nicht auszubrennen.⁴⁷

Brock beschreibt hier einen Mittelweg, der es schafft im Strom der neuen Ideale mit zu schwimmen von ihnen jedoch nicht ertränkt zu werden. Ein Mittelweg, der sehr nah an den, von Zarathustra verlauteten, Weg des letzten Menschen heranzuführt. Die Dystopie

⁴⁴ HL 5, eKGWB

⁴⁵ Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, 412.

⁴⁶ Ebd., 413.

⁴⁷ Ebd.

„letzter Mensch“ kann als Ausweg interpretiert werden. Eine Art Ausweg aus der unbequem gewordenen Spätmoderne, so Eike Brock.

Man darf nicht meinen, der letzte Mensch könnte auch ein Turbokapitalist sein, der sich für Geld und Macht in den Wettbewerb stürzt. Auch wäre er kein Influencer, der immer mehr Follower auf seinem Social-Media-Kanal bezirzt. Dafür wären Ausschweifung, Risiko, Einsatz nötig. Das wäre dem letzten Mensch nicht nur zu beschwerlich, sondern sogar lebensbedrohlich, denn diese Zustände hätten dasjenige zur Folge, wovor er sich am meisten fürchtet: Unlust. Und davon gibt es in der Spätmoderne reichlich, wie es dieses Kapitel mit der Analyse Eike Brocks zeigt. Dieser sieht unter Zuhilfenahme von Ehrenberg⁴⁸ und Payk⁴⁹ die Depression als die Volkskrankheit der Spätmoderne schlechthin. Eine Depression der chronischen Niedergeschlagenheit, der Antriebslosigkeit, der Sinnlosigkeit. Eine Art Niedergang der Lebensenergien. Müde, ausgebrannte Menschen, die sich nach Ruhe und Stillstand sehnen. Eine Art Depression der chronischen Erschöpfung. Die Aussicht auf ein ruhiges, mittelmäßiges und hedonistisches Leben erscheint den immerzu Deprimierten als eine verheißende Rettung. Für Eike Brock ist die Spätmoderne ein Nährboden für Depression und damit auch ein Nährboden für die Kultur (bzw. Anti-Kultur) des letzten Menschen.⁵⁰

Ein wenig Gift ab und zu: das macht angenehme Träume

Die letzten Menschen sind ein Zusammenschluss müder Individuen, die nun alles unternehmen, um die Depression auf Abstand zu halten. Sie erklären die Gesundheit als ihren höchsten Wert und fürchten nichts mehr als Krankheit und Leiden. Und um sich vor Unlust zu schützen greift der letzte Mensch auch gerne zu Hilfsmitteln:

So scheint die Kunst der Transfiguration [der Überwindung der Depression bzw. des nihilistischen Gefühls des großen Umsonst, M.B.] gut hundert Jahre nach Nietzsche gleichsam aus der philosophischen Art geschlagen vor allem eine pharmazeutische Angelegenheit geworden zu sein.⁵¹

Medikamente wie Antidepressiva, Schlaf und Schmerzmittel etc. sind die vorzüglicheren Helfer bei Sinnkrisen, Schlaflosigkeit und Depressionen- nicht etwa Nietzsche oder die

⁴⁸ Vgl. Alain Ehrenberg, *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*, Frankfurt am Main 2008

⁴⁹ Vgl. Theo R. Payk, *Depression*, München 2010.

⁵⁰ Vgl. Eike Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, Kapitel 10.5, 414-417.

⁵¹ Ebd., 417.

Kirche. „[E]in wenig Gift ab und zu: das macht angenehme Träume“⁵² und verleiht laut Zarathustra dem letzten Menschen die Kraft stets „gut drauf zu bleiben“, um für die Gesellschaft zu funktionieren.

Doch heutzutage sind es nicht mehr bloß chemische Mittel oder gar Alkohol, mit denen man sich von den unliebsamen Leiden Abhilfe verschaffen kann. Es gibt neue Hilfsmittel, die sogar boomende Wirtschaftszweige eröffnen zum Beispiel die Entspannungsindustrie. Dazu gehören unter anderem Bücher und Ratgeber zu entschleunigtem Leben, Wellnessurlaube, Kurangebote oder Gesundheitsseminare. Das Therapieangebot ist unüberschaubar geworden.⁵³ Ebenso erkennen die Wirtschaftsunternehmen das Potenzial der Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung. Lieber bieten sie ihren Angestellten Sport und Entspannungsangebote, als diese im Krankenstand bezahlen zu müssen. Das spart Geld und steigert gleichzeitig die Produktivität. Diese Vorgehensweise hat vor allem unter dem Schlagwort „workplace wellness“ im Silicon Valley Bekanntheit erlangt.⁵⁴

Entspannung ist längst „Teil der Leistungsgesellschaft geworden. Und das ‚Mach dir keinen Stress‘ und ‚Entspann dich!‘ sind ihre tyrannischen Imperative.“ So geht Florian Illies mit der Entspannungsindustrie hart ins Gericht. Er erkennt sie als notwendigen „Bestandteil des Optimierungsprozesses der Leistungsgesellschaft und aller privaten und beruflichen Beziehungen.“ Er prangert die kapitalistisch motivierte Maschinerie im Hintergrund des Massentrends an, der es bloß darum geht, seine Schäfchen fit zu machen, um am „Montagsmorgen um acht Uhr beim Kundentermin“ wieder „knallhart“ verhandeln zu können. Illies macht besonders auf den westlichen Buddhismus aufmerksam. Er sieht in ihm den Versuch dessen „Weisheitslehren [...] mit deutscher Effektivität zu verbinden“.⁵⁵ Es scheint als ob der westliche Buddhismus die ideale Hobby-Ideologie des spätmodernen Individuums darstellt.

⁵² Za I Vorrede 5, eKGWB.

⁵³ Vgl. Florian Illies, „Entspannungsindustrie. Mach dir keinen Stress!“, Beitrag in der Zeit-Online vom 30.12. 2010 unter <https://www.zeit.de/2011/01/Entspannung/seite-1> Zugriff am 12.10.2019

⁵⁴ Vgl. Soeren Mattke, Christopher Schnyer, Kristin R. Van Busum, A Review of the U.S. Workplace Wellness Market, Santa Monica 2012.

⁵⁵ Florian Illies, „Entspannungsindustrie. Mach dir keinen Stress!“, Beitrag Zeit-Online vom 30.12. 2010. Zugriff am 12.10.2019 unter <https://www.zeit.de/2011/01/Entspannung/seite-1>

Im Folgenden wird der Kritik am westlichen Buddhismus genauer nachgegangen, jedoch nicht im Kontext der Entspannungsindustrie, sondern der „Bewusstseinsindustrie“⁵⁶.

1.3 Der westliche Buddhismus: die ideale Vereinigung von Hedonismus und Askese

Neben der Entspannungsindustrie sieht Philip Kovce eine Weitere, die Hochbetrieb verzeichnet. Er nennt sie die „Bewusstseinsindustrie“:

Wer dieser Tage offenen Auges unterwegs ist, der findet die Hinweise fast überall: Achtsamkeit hier, Meditation da, Yoga dort. Dem dauererschöpften Selbst kommen die unzähligen Entspannungsangebote und Leistungsversprechen der boomenden Bewusstseinsindustrie gerade recht. Es will in der superstressigen Hypermoderne von heute seinen Tausendsassa-Alltag möglichst reibungslos über die Bühne bringen. Dafür will es abschalten und auftanken, um schließlich wieder durchstarten zu können – koste es, was es wolle.⁵⁷

Yoga, Meditation, Achtsamkeit, moderne „Lifestyles“ der „Mensch-Maschine“, um sich produktiv und gesund zu halten, meint Philip Kovce.⁵⁸

Ähnlich sieht es Slavoj Žižek, der als einer der Wenigen zeitgenössisch-akademischen Philosophen⁵⁹ seine Meinung zu alt-indischen Traditionen und dessen Vormarsch im Westen kundtut:⁶⁰

Western Buddhism, this pop-cultural phenomenon preaching inner distance and indifference toward the frantic pace of market competition, is arguably the most efficient way for us fully to participate in capitalist dynamics while maintaining the appearance of mental sanity—in short, the paradigmatic ideology of late capitalism.⁶¹

⁵⁶ Philip Kovce, „Boom der Bewusstseinsindustrie. Mit Achtsamkeit besser funktionieren.“ Beitrag vom 13.06.2019. Zugriff am 03.07.2019 unter https://www.deutschlandfunkkultur.de/boom-der-bewusstseinsindustrie-mit-achtsamkeit-besser.1005.de.html?dram:article_id=451116

⁵⁷ Ebd.

⁵⁸ Ebd.

⁵⁹ Vgl. Eske Møllgaard, „Slavoj Žižek’s critique of western buddhism“, in: *Contemporary Buddhism* 9(2), 2008, 167.

⁶⁰ Im Fortlauf dieser Arbeit fällt die am westlichen Buddhismus geäußerte Kritik auch immer mit Mindfulness zusammen. Obwohl Žižeks Kritik am „Western Buddhism“ mehr als nur Mindfulness im Sinn hat, ist letztere eindeutig eine westliche Interpretation des Buddhismus. Im zweiten Teil wird die Beziehung zwischen Mindfulness nach Jon Kabat-Zinn und dem östlich-traditionellen Buddhismus explizit untersucht.

⁶¹ Slavoj Žižek, *The Puppet and the Dwarf. The Perverse Core of Christianity*, Cambridge 2003, 26, zit. n. Møllgaard, 2008, 168.

Žižek wirft der „Popkultur“ des westlichen Buddhismus vor eine Form der Zurückhaltung zu verehren, die es dem Konsumenten erlaubt, sich weiterhin in anonymer Art und Weise marktwirtschaftlichen Prinzipien zu unterwerfen. Die Menschen üben sich in Gleichmut und Indifferenz und versuchen so ihrem Alltagsstress und den an sie gestellten Anforderungen den Stachel zu ziehen. Sie bemühen sich in den marktwirtschaftlichen Sog nicht hineingezogen zu werden, indem sie in buddhistischer Manier den Geschehnissen gleichgültig gegenüberstehen. Doch eigentlich sind sie Teil des Geschehens. Sie stehen mitten drin und schaffen es trotzdem, sich unschädlich zu halten. Es ist eine Ideologie, die zwar die substanzielle Leere des Systems erkennt, anstatt sich jedoch aktiv in eine Auseinandersetzung mit derselben zu begeben, sich lieber achtsam um das eigene Selbst kümmert. Man wappnet sich emotional, rüstet sich vor den Streifschüssen einer erkrankenden Gesellschaft und will trotzdem nicht den Anschluss verlieren. Man spielt sozusagen weiterhin mit vollem Einsatz mit, nur noch besser als die anderen. Denn eine Gesellschaft, die besser mit Stress und Negativfolgen des Systems umzugehen gelernt hat, spielt letzterem zusätzlich in die Karten. Achtsam kann man seiner Arbeit besser nachgehen, mit den KollegInnen konkurrieren und länger leben. Laut Žižek verspricht der westliche Buddhismus, dass achtsames Leben alles verbessert. Denn neben der Effizienzsteigerung im Denken und Handeln, bereichert uns die buddhistische Lehre mit dem stets leuchtenden Rückzugsort, den man rein und sicher hält, dem inneren Selbst, welches zwar den allgegenwärtigen Druck spürt und die Depression fürchtet, diese jedoch geschickt auf Distanz hält.

[F]ully to participate in the frantic pace of the capitalist game, while sustaining the perception that you are not really in it, that you are well aware how worthless the spectacle is - what really matters to you is the peace of the inner self to which you know you can always withdraw.⁶²

Žižek diagnostiziert den westlichen Buddhismus als paradigmatische Ideologie einer postkapitalistischen Welt. Mit einem in sich gekehrten Selbst- gleichgültig gegenüber der Welt im Großen und übervorsorglich der Welt im Kleinen. Das innere Wohlbefinden ist die neue Religion und die letzte Bastion des nach Ruhe dürstenden spätkapitalistischen Individuums – man bemerke die Parallelen zum letzten Menschen. Slavoj Žižeks Kritik

⁶² Slavoj Žižek, „The prospects of radical politics today“, in: *The Universal Exception: Selected Writings*, London 2006, vol.2, 237-258, zit. n. Møllgaard, 2008, 168.

charakterisiert den westlichen Buddhismus als eine ideale Entlastungsstrategie der Spätmoderne, die versucht Hedonismus und Askese zu vereinen.⁶³

Mindfulness, oder im deutschen „Achtsamkeit“, sieht sich, als die wahrscheinlich bekannteste, wissenschaftlich besterforschte⁶⁴, westlich-interpretierte buddhistische Lehre, dieser Kritik besonders ausgesetzt. Das Wort Mindfulness ist in den letzten Jahrzehnten zu einem regelrechten Kultbegriff geworden. Doch sogar in Zarathustras Rede vom letzten Menschen lässt sich schon eine Kritik an der modernen Achtsamkeit interpretieren: „Krankwerden und Misstrauen-haben gilt ihnen sündhaft: man geht *achtsam* einher. Ein Tor, der noch über Steine oder Menschen stolpert!“⁶⁵

2 Die dionysische Welt

2.1 Kein Leben ohne Unlust

Immer noch könnte man sich fragen, was denn so schlecht an der Lebensweise des letzten Menschen sei. Warum solle man nicht ein Hilfsmittel wie Mindfulness anwenden, um der Depression Einhalt zu gebieten? Warum solle der westliche Buddhismus nicht als eine Art Entlastungsstrategie fungieren dürfen, auch wenn er dabei Askese und Hedonismus zu vereinen scheint? Was spricht dagegen das Glück um sich zu schüren, auch wenn es nur ein vermeintlich kleines Glück ist? Sicherheit, Schutz und Stabilität scheint dieses Glück zu versprechen. Ist es nicht natürlich, sich danach zu sehnen? Ist es nicht verständlich, nicht leiden zu wollen und Unlust zu meiden? Liegt es nicht in der Natur der Unlust selbst, vermieden zu werden? Intuitiv mag es nicht sehr überraschen, dass die Menschen am Marktplatz Zarathustra ihre Sehnsucht nach dem Leben des für ihn „Verächtlichsten“ kundtun. Sie rufen nach einem langen, von Krankheit verschonten Leben, ohne große Höhen und Tiefen, ohne große Lust und Unlust dafür jedoch zufrieden. Wer soll es ihnen verübeln? Wer soll ihnen sagen dieses Leben sei nicht wertvoll? Man ahnt es schon: Nietzsche. Ein Leben zu führen, welches das Ziel verfolgt mit möglichst wenig Unlust in Kontakt zu kommen, wäre für ihn furchtbar verkürzt. Leben ist für Nietzsche immer voller Widerstände und beinhaltet notwendig die Erfahrung von Unlust

⁶³ Slavoj Žižek, „The prospects of radical politics today“, in: *The Universal Exception: Selected Writings*, hrsg. v. Scott Stephen u. Rex Butler, London 2006, vol.2, 237-258, zit. n. Møllgaard, 2008, 168.

⁶⁴ Vgl. Ulrich Ott, *Meditation für Skeptiker: ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*, München 2010, zit.n. Aßmann, 2013, 60.

⁶⁵ Za I Vorrede 5, eKGWB.

und Leid. Diese Grundgegebenheit zu ignorieren, oder so zu tun, als ob es eine bessere Welt gäbe, welche sicherer, schöner, stabiler sei, ist ein Zeichen, da ist sich Nietzsche sicher, von großer Schwäche. Diese Menschen entscheiden sich für die Flucht in eine Scheinwelt. Sie verklären diese zum Höchsten und Schönsten und klammern die Unlust aus ihrer Realität aus. Ein Leben in einer Scheinwelt zu fristen ist, zumindest für Nietzsche, keine wünschenswerte Option.

Im folgenden Kapitel soll mit Hilfe Nietzsches Erstlingswerks *die Geburt der Tragödie aus dem Geiste der Musik* ein besseres Verständnis über dessen Verklärung der Unlust und seiner Dystopie des letzten Menschen gewonnen werden. Dafür wird Nietzsches Künstlergott Dionysos ins Feld geführt, welcher sein Inbegriff für Veränderung, Aktivität und Kreativität darstellt. Hierfür beschränke ich mich auf die Analyse der metaphysischen Position des Buches.

2.2 Nietzsches Selbstkritik

Nietzsche selbst bezeichnet 1886, vierzehn Jahre nach der Erstveröffentlichung seines Erstlingswerkes in einer publizierten Selbstkritik, sein Werk als „Artisten-Metaphysik“ jedoch bloß im „Hintergrunde“.⁶⁶ Wie Margot Fleischer bemerkt, bedarf es „einer Freilegung“ der Metaphysik, um daraus ein „geschlossenes Konzept“⁶⁷ zu erhalten. Die Metaphysik spielt also nicht die Hauptrolle. Im Vordergrund steht die Auseinandersetzung mit der tragischen Musik, mit Sokrates, mit der Kunst und der attischen Kultur als solche. Die metaphysische Auslegung von Nietzsches Tragödienbuch gehört, wie Eike Brock schreibt, „zu den eher ‚stiefmütterlich‘ behandelten Teilen der *Geburt der Tragödie*; wahrscheinlich, weil Nietzsche gerade dieser Teil seiner ‚Artisten-Metaphysik‘ am allerwenigsten behagte“.⁶⁸ Denn gerade die Dekonstruktion der Metaphysik ist die Aufgabe, der sich Nietzsche sein Lebtag stellte. Nichtsdestotrotz folgt diese Ausarbeitung der Interpretation Eike Brocks und Margot Fleischers, nachdem Nietzsche „im Gedenken gerade auch gegen eine eigene (eigenständige) metaphysische Position zum Antimetaphysiker geworden und zu seiner im Zeichen des Dionysos bleibenden Philosophie des Willens zur Macht fortgeschritten ist.“⁶⁹

⁶⁶ GT Selbstkritik 2, eKGWB.

⁶⁷ Margot Fleischer, „Dionysos als Ding an sich. Der Anfang von Nietzsches Philosophie in der ästhetischen Metaphysik der ‚Geburt der Tragödie‘“, in: *Nietzsche Studien* 17, 1988, 74.

⁶⁸ Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, 83.

⁶⁹ Fleischer, „Dionysos als Ding an sich“, 74.

Die folgende Interpretation soll veranschaulichen, dass der Lebensentwurf des letzten Menschen aus der Sicht Nietzsches „Artisten-Metaphysik“ ein Weltverneinender Willensakt ist. Aus dieser dionysischen Perspektive befindet sich der letzte Mensch auf verlorenem Posten. Artistisch ist Nietzsches Metaphysik deswegen, weil es eine Weltdeutung ist, die bloß künstlerisch verstanden werden kann und keineswegs moralisch oder gar logisch. Ganz anders als seine Vorgänger will Nietzsche die Welt und alles, was sich darin geschieht, auch nicht etwa ethisch rechtfertigen, sondern lieber ästhetisch. Das bedeutet bloß aus der Sicht eines Künstlers (eine für Nietzsche höchst erstrebenswerte Sicht) kann die Welt „sinnvoll“ erscheinen.

2.3 Artisten-Metaphysik

Noch vor Raum und Zeit, vor jeglichen Dingen, vor der Vielheit der Welt wirkt das Ur-Eine „als eine bewegte Einheit“.⁷⁰ „Es ist kein Individuum, nicht eins unter vielen, nicht räumlich und nicht zeitlich, ohne Werden, unveränderlich, unvergänglich.“⁷¹ Es ist das Grenzenlose ohne Form und ohne Gestalt und im ständigen Wandel begriffen - es ist das kantsche Ding an sich. „Und doch leidet es - an einem von unserem Erkennen nicht auslotbaren Urwiderspruch.“⁷² Dieser Ur-Schmerz, eine Art Zerrissenheit, kann ihn nicht ruhen lassen. In seiner Agonie entfaltet sich das Ur-Eine nach außen. Es realisiert sich konstant in Form und Gestalt. Auf Ewigkeit zeugt es sich und vernichtet sich sogleich. Dieses chaotische unruhige Ur-Eine nennt Nietzsche: Dionysos. „Man hat sich hier einen ewig lebenden und ewig zugleich sterbenden Gott vorzustellen“, welchem ein Ur-schmerz eingeschrieben ist.⁷³ Dionysos kann diesen Ur-Schmerz bloß in maßloser Kreation bewältigen. Nur im Schaffensprozess von Dingen kann er von seinem eingeschriebenen Ur-Widerspruch Erlösung finden.

Die Vielheit der Welt also ist die in-Erscheinung-getretene Uneinigkeit des Ur-Allgemeinen. So besteht Leben an sich, das Universum mit all seinen Teilen und Zusammenschlüssen, aus dem sich ewig abspielenden und ständig nährenden „Urwiderspruch und Urschmerz im Herzen des Ur-Einen“.⁷⁴ Das Ur-Eine ist im Grunde

⁷⁰ Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, 83.

⁷¹ Fleischer, „Dionysos als Ding an sich“, 81.

⁷² Ebd.

⁷³ Ebd.

⁷⁴ GT 6, eKGWB.

ein chaotischer und unermesslicher Trieb nach Erschaffung. Dionysos will sich in alles und jeden verwandeln, getrieben von rauschhafter Schaffenslust. Er ist eine Art verrückter Künftlergott, der nicht anders kann, als sich vor lauter Kummer und Getriebensein zu veräußern. Alles, was in der Welt zur Erscheinung gelangt, alles Organische und Anorganische, alles, was der Mensch zu erkennen vermag und darüber hinaus, ist Ausdruck der dionysischen Rastlosigkeit und damit auch Ausdruck seiner pathologischen Verfassung.

Warum macht er das? Weshalb der Trieb zur Veräußerung? Weil Dionysos auch fähig ist Lust zu erfahren. So wie ein Künstler, der aus sich selbst heraus Neues hervorbringt und sich an seiner eigenen Kreativität labt, so arbeitet auch der „Urkünstler der Welt“⁷⁵ Dionysos. Wenn er neues erschafft, so erfüllt es ihn mit der „unermesslichen Urlust am Dasein“.⁷⁶ Die Welt ist ihm wie eine Leinwand, auf der er sich verschwenderisch austobt. In unendlicher Kreativität strömen „die unzähligen, sich in's Leben drängenden und stossenden Daseinsformen“⁷⁷ aus ihm heraus. Alles, was Dionysos errichtet, ist eigentlich ein unendlich fortlaufendes Selbstportrait. „Die ganze Welt nur ein Abbild des Dionysos. In seinem Abbild sich selbst anschauend, erfährt das Ur-Eine die heilende, ja wonnevolle Wirkung des Scheins.“⁷⁸ An seinem eigenen Schein findet er nun Gefallen. Sich ins Sein hineinzugießen, verschafft ihm die ersehnte Lust und damit die Erlösung von seinem Ur-Schmerz. Wie Nietzsche verwendet Eike Brock die Metapher des Theaters, um die dionysische Selbstinszenierung zu veranschaulichen:

Bildhaft gesprochen lässt sich sagen, dass das Ur-Eine sich die Welt als ein Theater geschaffen hat, auf dem sein eigener Urwiderspruch aufgeführt wird: Denn „unser empirisches Dasein, wie das der Welt überhaupt“ müssen ja begriffen werden „als eine in jedem Moment erzeugte Vorstellung des Ur-Einen“, wobei diese „Vorstellung“ auf besagtem Theater gegeben wird, mithin eine Vorstellung des Ur-Einen und für das Ur-Eine ist.⁷⁹

Was wie ein glückliches Ende klingen mag, birgt jedoch ein neues dunkles Schicksal. Denn Dionysos gelingt es nicht, sich völlige Erlösung zu verschaffen. Er hat seinen Ur-Schmerz bloß vererbt, und zwar in der Form des Entstehens und Vergehens - im Werden.

⁷⁵ GT 5, eKGWB.

⁷⁶ Ebd., 17.

⁷⁷ Ebd.

⁷⁸ Fleischer, „Dionysos als Ding an sich“, 82.

⁷⁹ Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, 85.

Um das besser verstehen zu können, ist es wichtig zu wissen, dass Dionysos dem Menschen nicht direkt einsehbar ist. Dionysos drückt sich ausschließlich in den Gestalten aus. Die Welt der Gestalten ist eine Art Oberfläche, unter der sich Dionysos in endloser Tiefe verbirgt. Diesen endlosen Abgrund, den Dionysos aufreißt, kann der Mensch nicht ertragen, er ist nicht dazu bestimmt diesen einzusehen. Der Mensch ist an seine Gestalt gebunden und bewegt sich in einer oberflächlichen Sphäre der Form und Grenze. Dionysos ist unvergänglich und unbegrenzt, jedoch haben seine Schöpfungen Form und Grenze und müssen sterben. Seinen Ur-Widerspruch hat Dionysos nun in die Vergänglichkeit der Dinge gelegt. Im Werden, also dem Entstehen und Vergehen der Dinge, kommt sein Ur-Schmerz vermittelt zur Geltung. Die Formen und Grenzen der Dinge müssen, obwohl das ihr Ende bedeutet, notwendig vergehen.

Diese Faktizität des Werdens ist der vermittelte Ur-Schmerz des Dionysos und betrifft in besonderem Ausmaße seine Kreation „Mensch“. Denn es ist ausschließlich der Mensch, der seine eigene Vergänglichkeit bewusst empfinden kann.⁸⁰ Der Mensch ist aus dem Allgemeinen, aus dem Naturtrieb des Dionysos, ins Einzelne gedrängt worden. Ihm steht nun eine scheinbar feste Form und Grenze zu. Bewusst erkennt sich der Mensch als etwas vom Ur-Einen Verschiedenes und dennoch weiß er, dass er sterben muss und dem Ur-Einen ausgesetzt ist. Ihm ist bewusst, dass seine Form und Grenze nicht starr sind, er in jedem Moment vergeht und er keinen endgültigen Einfluss über sein Schicksal hat. Er weiß, er kommt eigentlich aus der Natur und dennoch gehört er nicht wirklich dazu. Er weiß, er ist nicht seine eigene Ursache und er kann es auch nicht werden. Der Mensch leidet a priori an seiner begrenzenden Ausgrenzung.

Laut Eike Brock ist es möglich, „durch einen Blick auf die Welt, in der wir leben, und durch einen Blick auf uns selbst oder in unser Selbst, nicht nur den ursprünglichen Schmerz nachzuempfinden, sondern ihn auch als den Grund und das Woher unserer selbst identifizieren [zu können, M.B.].“⁸¹ Indem man also die empirische Realität im Außen und im Inneren unseres Selbst erblickt und sich als werdend erkennt, spürt man den Widerspruch und man wird sich über seine Herkunft bewusst. Der Schmerz ist nun in der Subjektivität der Wesen angelegt, denn diese sind notwendigerweise einheitlich und

⁸⁰ Über diesen Punkt lässt sich natürlich streiten. Wale, Primaten und Elefanten scheinen dazu auch in der Lage. Siehe hierzu beispielsweise: Roger Di Silvestro, „Are Other Animals Aware of Death?“ Beitrag vom 07.11.2012. Zugriff am 12.12.2019 unter <https://www.nwf.org/Magazines/National-Wildlife/2013/DecJan/Animals/Animal-Mourning>

⁸¹ Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, 84.

selbsthaft, doch der „introspektive Blick offenbart uns ein Selbst, dass alles andere als einheitlich ist. Viel eher erweist es sich als eine Art Geschehnis: In unserem Inneren tobt fortwährend ein Kampf der verschiedensten Triebe, die miteinander um die Herrschaft über das Selbst ringen“.82 Somit ist die Instabilität alles Seins für den Menschen nicht bloß in der Realität der äußeren Dinge einsehbar, sondern auch in der Innenperspektive. Eine Versöhnung zwischen Innen und Außen, zwischen Subjekt und Objekt, kann der Mensch nach Nietzsche bloß temporär erfahren -und zwar im Rausch.83

In der rauschhaften Erfahrung kann der Mensch dem Widerspruch in seinem Wesen für kurze Zeit beikommen. Der Rausch „entgrenzt, hebt die Schranken der Individualität auf, verschmilzt viele und vieles zu einem.“84 Die „rauschvolle Wirklichkeit, die wiederum des Einzelnen nicht achtet, sondern sogar das Individuum zu vernichten und durch eine mystische Einheitsempfindung zu erlösen sucht“85, ist auch immer eine Auflösungserfahrung. Nietzsche nennt hier die Musik als das brückenschlagende Medium schlechthin. Im Erleben von Musik scheint sich der Widerspruch zwischen Individuum und Ur-Einem aufzulösen. Freilich kennt das Leben unzählige andere Rauschquellen, welche Menschen ihre Individualität transzendieren lassen. Gemeinsam ist ihnen allen der gewährende Einblick in die dionysische Ur-Einheit. Dieser ist abgründig und schattenhaft und mit dem bloßen Intellekt, mit dem vornehmlich Geistigen, uneinsehbar. Im Rausch ist man erlebend, befreit von seiner Person, verlassen von dem abgrenzenden Bewusstsein seiner Individuation. Man ist ganz Tanz, ganz Musik, ganz Rausch, ganz Erleben. Man kehrt zurück in das Ur-Eine, wird zum Allgemeinen, versteht sich als Ganzes. Für einen kurzen Moment ist Dionysos in Geist und Körper eingekehrt und übernimmt das Ruder. Scheinbar willenlos wird einem die ganze Fülle, die ganze Tiefe einsehbar. Doch eben nur für einen kurzen Moment, denn schon muss man wieder zurückkehren in die altbekannte Form: in den Körper und den Geist, der sich „Ich“ nennt und sich selbst betrachtet. Deutlicher noch als zuvor wird man sich seiner Vereinzelung bewusst. Ausgenüchtert fühlt man das soeben entschwundene Einssein nachschmerzen- man weiß etwas ist geschehen, man hat in etwas Tieferes geblickt, etwas Unergründliches gesehen, was die Individualität in einer unbequemen Art und Weise relativierte. Die Gefahr ist groß, aus dem dionysischen Rausch in die

82 Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, 84

83 GT 2, eKGWB.

84 Fleischer, „Dionysos als Ding an sich“, 76

85 GT 2, eKGWB.

Vereinzelung zurückkehrend, noch mehr am Leben zu verzweifeln. Dem Menschen ist nun klar geworden alles andere, als ein überdauerndes und stabiles Wesen zu sein. Sein Selbstbewusstsein steht im drastischen Widerspruch zur dionysischen Realität der Dinge. Aus dem Schoße der Künstlernatur erschaffen, ist der Mensch gezwungen sich von derselben isoliert zu betrachten. Gleichzeitig ist er immer noch Teil dieses Ur-Einen, welches im Prinzip des Werden-Prozesses durchwaltet ist. Scheinbar hilflos ist er dem außermoralischen Voranschreiten des Werdens ausgeliefert. Aus demselben hervorgegangen, muss er nun als gesetzte Individualität an seinem Da-sein, seinem in-der-Welt-sein leiden. Hier liegt wiederum der vermittelte Weltschmerz des ursprünglichen dionysischen Ur-Schmerzes begründet, in der Verdammnis zum Werden oder anders formuliert: das Werden ist der weltliche Ausdruck des dionysischen Ur-Schmerzes.

Der Mensch erinnert sich, er kennt ein Davor und Danach, er empfindet also Zeit. Das Werden erscheint ihm sinnlos. Dem In-Entstehung-bringen folgt gleichgültig das Vernichten auf dem Fuße, bloß um im nächsten Atemzug wieder von Neuem zu beginnen. Dionysos kennt keine Vergangenheit und keine Zukunft. Er verschwendet sich immer in der Gegenwart. Erst das Individuum sieht sich mit der Linearität der Zeit konfrontiert und leidet dahingehend umso mehr. Aus der Unendlichkeit des Dionysos kommend, erkennt es sich jetzt als endliche und abgesonderte Kreatürlichkeit. Im Wesen des Werdens, dem es mit Haut und Haaren ausgesetzt ist, findet es keinerlei Entsprechung zur eigenen persönlichen Identität. Dem Menschen ist es mit dem Verstand nicht möglich das „reine Werden“ zu verstehen. Sein Verstand produziert immer nur fixe, stetige, geformte und begrenzte Entitäten und Dinge. Er ist notwendigerweise diesem Widerspruch ausgesetzt. Er weiß, dass er sterben wird, dass alles vergeht und doch weiß er es nicht.

Schon mit aller Wahrnehmung, ebenso wie mit dem Denken und Sprechen, besonders mit ihrem Schema bzw. Syntax (Subjekt, Objekt, Prädikat, ...) überspringt man immer schon das reine Werden, und so verlässt man es endgültig mit aller Notwendigkeit. Das werden versteht man eigentlich und paradoxerweise - wenn man es nicht versteht. Denn das Werden schlechthin ist überhaupt nicht denkbar.⁸⁶

⁸⁶ Berislav Podrug, „Vor Sonnen-Aufgang“, in: Nietzsches Zarathustra Auslegen. Thesen, Positionen und Entfaltungen zu »Also sprach Zarathustra« von Friedrich Wilhelm Nietzsche, hrsg. v. Ates Murat, Marburg 2014, 166.

Nun findet sich ein weiterer Moment in Nietzsches Tragödienbuch, der, so scheint es, den dunkel gezeichneten dionysischen Nachthimmel etwas aufzuklären vermag. Dionysos, der sich im Menschen verobjektiviert bzw. versubjektiviert, erfährt nun zusätzliches Leid durch das Leiden der bewussten Individuen. Dadurch, dass der einzelne Mensch an sich selbst leidet, da er am Widerspruch des Werdens verzweifelt, vergrößert er auch das Leid des Ur-Einen. Dionysos leidet mit seiner Schöpfung. „Er leidet in den Individuen deren reale Schmerzen. Sein Abbild hat auch für ihn Realität“.⁸⁷ Der Mensch erfährt nun etwas an Eigenregie. Als eine selbstbewusste Objektivation des Ur-Einen steht es ihm nämlich frei, sich willentlich für das ewige Leben zu entscheiden und in dessen Sinne zu handeln. Das bedeutet, um den dionysischen Schmerz und gleichzeitig den eigenen Schmerz zu lindern, muss das Individuum sich nun, wie Dionysos gleichsam erlösen. Dies gelingt in einer Überwindung des Ekels vor dem Werden durch die Kunst.

Hier, in dieser höchsten Gefahr des Willens, naht sich, als rettende, heilkundige Zauberin, die K u n s t ; sie allein vermag jene Ekelgedanken über das Entsetzliche oder Absurde des Daseins in Vorstellungen umzubiegen, mit denen sich leben lässt [...].⁸⁸

Nietzsche will nun seine LeserInnen motivieren in der Ästhetik des Werdens ihr eigenes Dasein verklären zu lernen. Im Werden liegt eben kein anderer Sinn als der Ästhetische, den Nietzsche anpreist. In der bloßen Ästhetik des Kreierens, des Entfaltens liegt der „Sinn“ des Werdens. In dem Bewusstsein ein Teil dieser ewig gebärenden Künstlernatur zu sein, kann, so Nietzsche, eine Verklärung des eigenen Daseins gelingen. Das Werden ist gut und gerecht und das nicht auf einer moralischen Art und Weise, sondern auf einer ästhetischen, als künstlerisches Prinzip.

Der Mensch kann nun entscheiden, wie er sich zum Werden und damit zu Dionysos verhält und kann somit sein Schicksal neu bewerten und seine Unlust in Lust umwandeln, denn all sein Leiden ist im Angesicht des ewig produzierenden dionysischen Künstlers für immer gerechtfertigt. Der Mensch erkennt sich selbst als ein farbenfrohes und besonders gelungenes Detail im nie-zum-Abschluss-kommenden dionysischen Meisterwerk. Statt über seine sterbende Natur zu verzweifeln, kann er „Ja“ zum Dasein sagen, da er weiß, egal was passiert, er wird nie aus dem Schoße der Natur fallen. Der Tod, möge er auch die Individualität endgültig beschneiden, ist aus der Sicht des ewig Prozesshaften notwendig und schön. Zwar zerfällt die Entität, die sich als einzigartiges

⁸⁷ Fleischer, „Dionysos als Ding an sich“, 84.

⁸⁸ GT 7, eKGWB.

Selbst erkennt, jedoch zerfällt sie in die Quelle der Einzigartigkeit. So gesehen ein ästhetischer Aufstieg: vom Kreativen und Schönen zum Quell von Kreativität und Schönheit. Die scheinbar unendlich leidvolle Vergänglichkeit alles Lebendigen findet seine volle Rechtfertigung in dieser ästhetisch ausgelegten Welt.

Nietzsche präsentiert eine aus ästhetischen Gesichtspunkten betrachtetes Leben, in der alle Individuation durch einen notwendigen Schaffensprozess hindurchgeht, um in die ewige kreative Erzeugung und Vernichtung eines pulsierenden Ur-Einen seine Bestimmung zu finden. Hinzukommt, dass der Mensch in seinem Dasein sich selbst als Künstler setzen und sich in eine eigene Schaffenslust steigern kann. Auch ihm ist es möglich, empirische Gestaltungen zu vollbringen und die Welt mit neuen Formen und Objekten zu schmücken. Es ist die Künstlervision Nietzsches die „im Actus der künstlerischen Zeugung mit jenem Urkünstler der Welt verschmilzt“.⁸⁹

Den bedeutungsvollen Sinn von sich selbst kann das Subjekt steigern, indem es nicht nur sich selbst als Gestalt produziert, sondern sich im Schaffen von Gestalten überhaupt entfaltet. Das Individuum wertet sich auf, wenn es Visionen vollkommener Formen hervorbringt, denn in diesem ästhetischen Produzieren ist – dem Verfahren und dem Gegenstand nach – immer auch etwas von ihm selbst. In der sinnlichen Gestalt der Illusion schafft sich das Individuum das andere und Entgegenstehende der Welt, von dem es sich in der Selbstgestaltung ausgrenzt, nach *seinem* Bild. Dadurch entsteht die Welt, die für das Individuum Bedeutung hat und in der es folglich auch selbst Bedeutung erlangen kann [...]. Es ist eine Welt aus Bedeutungen, eine „Symbol-Welt“ und ist insofern nichts anderes als Kultur des Menschen, ohne die er nicht wird, was er ist.⁹⁰

Darin liegt auch schon Nietzsches kultureller Idealzustand ausgedrückt: nämlich die ausgewogene künstlerische Entwicklung eines Menschenschlags. Der dionysische Rausch spielt dabei eine wichtige Rolle. Mittels der dionysischen Kunst (Musik und Tanz) ist uns ein Blick in das tobende Herz Dionysos' gewährt. Sie verschafft eine neue, „wahrere“ Perspektive auf die gestalthafte Welt und auf die eigene Individualität und dessen Scheinhaftigkeit. Statt nun zu verzweifeln, wie es nach einer solchen Ekstase oft der Fall ist, kann man sich mittels eines Willensaktes⁹¹ zur Verklärung des eigenen

⁸⁹ GT 5, eKGWB.

⁹⁰ Volker Gerhardt, *Friedrich Nietzsche*, München 1999, 80.

⁹¹ „Diese dionysische Weltsicht ist unserer (ästhetischen) Urteilskraft abgerungen, ist eigentlich ein Willensakt, insofern es keinen objektiven Anhaltspunkt dafür gibt, dass die Lust de facto stärker ist als das Leid.“ Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, 115.

persönlichen In-der-Welt-Sein entscheiden und es schaffen, sich zum Künstler seines eigenen Lebens emporzuheben. Demnach ist es gerade das Leiden an der Welt, durch das sich das menschliche gestaltgebende Potenzial ergibt.

Unter den Bedingungen einer solchen dionysischen Weltanschauung, lässt sich im Rückblick auf den letzten Menschen, dessen Lebensbewältigung als oberflächlich und passiv entlarven. Sein Versuch ein Leben ohne Leiden und Widerstände zu führen, verträgt sich nicht mit der Faktizität des dionysischen Werdens. Der letzte Mensch scheint das genaue Gegenteil vom nietzscheanischen Idealbild des Lebenskünstlers zu verkörpern.

Das folgende Kapitel wird nun den letzten Menschen aus einer dionysischen Perspektive betrachten. Es wird zunächst die Frage gestellt, wie sich dieser in Anbetracht der üppig-schaffenden dionysischen Werdenswelt verhält. Ebenfalls wird auf die Frage eingegangen, weshalb es dem letzten Menschen scheinbar nicht gelingt, sich zum Künstler seines eigenen Lebens emporzuschwingen. Weshalb leidet er so furchtbar unter der Vergänglichkeit und schafft es nicht ein individuelles und tiefgängiges Leben zu führen? Mit dem Ende des nächsten Kapitels soll insgesamt klar werden, wie es zur Unkultur des letzten Menschen kommen konnte.

3 Genealogie des letzten Menschen

3.1 Das letztmenschliche Leben: ein Lebensversuch ohne Dionysos

Nietzsches Ausführungen über den Künstlergott Dionysos folgend, soll nun, rückkehrend zum letzten Menschen, gefragt werden, welche Rolle das Dionysische in dessen Leben einnimmt und wie er sich Nietzsches Idealvorstellung entsprechend ausnimmt. Wie verhält er sich im Angesicht des alles durchfließenden Chaosgotts und seiner Welt der Widerstände?

Der letzte Mensch ist voller Furcht, voller Abscheu vor Dionysos. Dionysisch zu leben würde bedeuten sich in große Gefahr zu begeben, denn man würde gezwungen in die persönlichen Abgründe zu blicken. Man müsste erkennen, wie zufällig und chaotisch das Leben ist. Das wahre Gesicht der Natur wäre in den Augen des letzten Menschen eine unregelte Produktionsmaschine ohne Sinn. Der letzte Mensch ist nicht fähig die Welt so zu akzeptieren, wie sie ist: ein ununterbrochener Werdens Prozess, ohne Anfang, ohne Ziel, ohne eine vernünftige Bedeutung. Eine Welt, die sich völlig losgelöst von Vernunft

und Logik in ständig neue Formen gebärt, ohne dabei einen existenziellen Unterschied zwischen Menschen und Steinen zu machen. Die Natur ist durchzogen von Widerständen und Machtspielen. Der menschliche Intellekt, seine Lüstchen und sein Glück erfahren keinen Sonderstatus. Sie sind bloß Momente im dahin ratternden, kosmischen Erschaffungsdrang. Die in mühevoller Arbeit errichtete Identität des letzten Menschen würde im Angesicht der dionysischen Wahrheit zerbrechen.

„Was ist Liebe? Was ist Schöpfung? Was ist Sehnsucht? Was ist Stern?“⁹²: das sind dionysische Fragen, die der letzte Mensch nicht zu beantworten weiß, denn er kann sich nicht mehr mit ihnen auseinandersetzen. Für den letzten Menschen gibt es absoluten Sinn im Leben, er hat ihn sich erfunden. Glücklich zu sein- das ist des Lebens Sinn. So will es der letzte Mensch. Und lieber geht er freiwillig ins Irrenhaus, als sich zu irren, als in einer dionysischen Welt herumzuirren.

Von nun an geht er blinzelnd durch die Welt, um die dionysische Wahrheit nicht sehen zu müssen. Somit setzt der in dionysischer Erscheinung existente Einzelmensch einen weiteren Schein in die Welt, und zwar in der Form eines Lebenssinns, einer inneren Lebenslogik. Wohlgemerkt stört sich Nietzsche nicht daran, dass der in Erscheinung getretene Mensch sich weitere Scheinwelten schafft, welche für ihn Sinn machen und Zwecke erfüllen. Im Gegenteil, genau darin, in der künstlerischen Selbstermächtigung sieht er das menschliche Potenzial begründet. Er stört sich daran, dass der letzte Mensch seine Werte und Ideale absolut setzt und glaubt, sie wären vom dionysischen Werden ausgenommen.

Das Leben des letzten Menschen jedoch ist ein Versuch, Dionysos auf Abstand zu halten. Es handelt sich beim letzten Menschen um den eben *letzten* Versuch. Das ist der bislang stolzeste Versuch der, für Nietzsche, Schwachen mit dem Ur-Widerspruch umzugehen. Dies gelingt oder misslingt dem letzten Menschen dadurch, dass er dem Leben einen absoluten Sinn gibt, den Sinn des Glücks. Es handelt sich jedoch um eine spezifische Art des Glücks: ein oberflächliches, kleines, hedonistisches Glück, dem es darum geht, möglichst viele Lüstchen zu erleben und so wenig wie möglich zu leiden, denn Leiden stellt stets eine Relativierung des Glücks dar. Krankheit bringt es in Gefahr, denn Krankheit vereinzelt den Menschen. Sie zwingt ihn sich zurückzuziehen, tief in sich Selbst. Hier erkennt man unweigerlich neue Perspektiven, welche das vermeintliche

⁹² Za I Vorrede 5, eKGWB.

Glück in ein neues Licht rücken, in ein dionysisches Licht der Sinnlosigkeit. „[A]lle Dinge, welche die Phantasie des Künstlers und die Vernunft des Denkers bezaubern, verlieren ihren Reiz, ihre Macht für ihn; er versinkt in sich selbst, in sein Gemüt.“⁹³ So beschreibt Ludwig Feuerbach das Erlebnis der Leiderfahrung des Menschen. Im Unterschied zum letzten Menschen jedoch bringt bei Feuerbach „weltliches Unglück, Leiden, Krankheiten den Menschen zu Gott“ zurück. „Warum? Weil im Unglück der Mensch nur praktisch oder subjektiv gesinnt ist, im Unglück er sich nur auf das eine, was not, bezieht, im Unglück Gott als *Bedürfnis* des Menschen empfunden wird.“⁹⁴ Im Unglück ist der Mensch völlig subjektiv und praktisch. Er fürchtet sich um seine eigene Haut, um seine Existenz. Er braucht einen Retter, der ihn aus der Misere hilft. Doch der letzte Mensch kennt keinen Rückzug mehr zu Gott - Gott bietet ihm keine Sinnstiftung mehr. Der letzte Mensch ist klüger als seine Vorgänger, er lässt sich nicht mehr auf Gott ein. Deswegen muss der letzte Mensch die furchterregende Perspektive der Krankheit und die damit einhergehende Vereinzelung um jeden Preis vermeiden, denn er hat keinen Retter.

Sein Glück ist so definiert, dass es gesellschaftlich abgesichert und kontrollierbar ist. Es braucht viele Anhänger, die sich alle gegenseitig bestätigen, eben eine große Herde⁹⁵, die gemeinsam die entworfenen Ideale und Werte vertreten und sie als ihren Lebenssinn akzeptieren und ausleben. Vor Krankheit und Unlust versucht sich die Herde mit Bildung, Gift und, wie diese Arbeit bestrebt ist zu prüfen, Achtsamkeit zu schützen– die Kunstgriffe des letzten Menschen. Er benötigt sie, um sich über Dionysos und dessen Konsequenzen hinwegzutäuschen, sich von ihnen abzuschotten.

Dass diese Art zu leben für Nietzsche eine furchtbare Erniedrigung des menschlichen Potenzials bedeutet, sollte nun hinlänglich geklärt worden sein. Es bleibt die Frage nach dem Grund der letztmenschlichen Angst vor Dionysos. Die Antwort liegt in ihnen Selbst, und zwar im Selbstverhältnis der Individuen zu ihrem Schicksal. Wie so oft in Nietzsches Werk, liegt der Grund in der Perspektive. Genau genommen in der perspektivischen Haltung des/der je Einzelnen zur dionysischen Wahrheit. Die Perspektive des letzten Menschen ist eine Lebensverneinende. Sie verneint Dionysos und damit das Werden per se. Das Urteil über das Leben: Durchgefallen. Sein negatives Selbstverhältnis rückt ihn

⁹³ Ludwig Feuerbach, *Das Wesen des Christentums*, Köln 2014 [EA. 1841], 335f.

⁹⁴ Ebd.

⁹⁵ „Kein Hirt und eine Herde!“ Za I Vorrede 5, eKGWB.

in einen besonderen Blickwinkel. Der folgende Unterpunkt soll die Entstehung dieser durch und durch lebensfeindlichen Perspektive beleuchten.

3.2 Der Ekel am Dasein

Man stelle sich nun Nietzsches dionysische Welt vor und was sie für den Einzelnen und dessen persönlichen Lebensvollzug konkret bedeutet. Man ist in einer Welt des Werdens, in der alles in Erscheinung tritt und fast im selben Atemzug für immer verschwindet. Leiden gehört nicht nur dazu, sondern Leiden ist ihr zugrunde liegender Antrieb. Denn es ist das Werden, dass Ausdruck des dionysischen Ur-Widerspruchs ist. Alles muss notwendigerweise sterben, nur um im nächsten Moment mit etwas Neuem ausgetauscht zu werden. Jede Individuation ist somit „an diese Mühle des Werdens geschmiedet und leidet darum“.⁹⁶

Dieses Selbsturteil entsteht durch das Gefühl des Bewusstseins, und damit man selbst, sei kontinuierlich. Man hat den Eindruck, man selbst wäre vom Werden ausgenommen. Obwohl die Vergänglichkeit des Lebens unbestreitbar ist, scheint das „Ich“ ausgenommen von dieser Selbstverständlichkeit. Wie schon in Punkt 2.3 (Artisten-Metaphysik) Berislav Podrug erwähnt, kann das „reine Werden“ nicht verstanden werden, „denn das Werden schlechthin ist überhaupt nicht denkbar.“⁹⁷ Denken ist immer Denken fixierter Objekte die Bedeutung haben und vergleichbar sind. Das Werden, die Vergänglichkeit, die Instabilität ist vom Gedanken stets abgezogen. Das Denken ist eine notwendige Lebensvereinfachung, um die Welt vergleichbar und zugänglich zu machen, doch agiert es von vornherein dualistisch.

In Nietzsches (Neu-)Interpretation der Welt durch dionysische Augen fällt seinem strengen Blick auch die Logik der Sprache, als ein Mittel zur Festigung und Absicherung des „Ichs“, auf. Genauer gesagt sieht er, in der indogermanischen Grammatik die Subjekt-Objekt-Spaltung begründet.⁹⁸ Das Wörtchen „Ich“, dass hinter jedem Prädikat

⁹⁶ Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, 314.

⁹⁷ Berislav Podrug, „Vor Sonnen-Aufgang“, in: *Nietzsches Zarathustra Auslegen. Thesen, Positionen und Entfaltungen zu »Also sprach Zarathustra«* von Friedrich Wilhelm Nietzsche, hrsg. v. Ates Murat, Marburg 2014, 166.

⁹⁸ „Für den Altphilologen Nietzsche liegt das Denkschema ‚Subjekt-Objekt‘, anders gesagt, die ‚Subjekt-Objekt-Spaltung‘, die uns unvermeidbar erscheint, *als solche nicht im Wesen des Denkens* bzw. der Sprache, sondern wie er meint, in einer der indogermanischen Sprachfamilie gemeinsamen Sprach- und (damit!) Denkregel.“ Okochi Ryogi, *Wie man wird, was man ist. Gedanken zu Nietzsche aus östlicher Sicht*, Darmstadt 1995, 34.

vorangestellt wird, zeugt von einem frei verfügenden Akteur. Ich denke, ich bin, ich tue, ich lebe - all diese Sätze beschreiben ein Subjekt „Ich“, das denkt, das ist, das lebt. Nietzsche fragt sich jedoch, ist es nicht vielmehr, dass der „Gedanke kommt, wenn ‚er‘ will, und nicht, wenn ‚ich‘ will, so daß es eine Fälschung des Tatbestandes ist zu sagen: das Subjekt ‚ich‘ ist die Bedingung des Prädikats ‚denke‘“.⁹⁹ Nietzsche glaubt eher, dass „Ich“ ist nur zuge-dacht, „nur eine Annahme, eine Behauptung“.¹⁰⁰ Dass es, „ein ‚Sein‘ hinter dem Thun“ gibt, ist für ihn ein Aberglaube.¹⁰¹ Für Nietzsche ist „der ‚Thäter‘ zum ‚Thun‘ bloss hinzuge-dichtet, - das Thun ist Alles“.¹⁰² Nur in der Tat wird *man* sichtbar. Nur im Prozess des Denkens realisiert sich auch das Sein, freilich immer als ein dynamisches und dionysisches Sein.

Der Glaube an ein freies und stabiles Selbst wird also bedingt durch die Unmöglichkeit „reines Werden“ zu denken, sowie durch die selbstverständlich scheinende Logik der Indogermanischen Sprache. Zur immanenten Täuschung des Denkens kommt darüber hinaus die menschliche Erinnerungsfähigkeit hinzu. Für Nietzsche ist klar, dass der Mensch, im Gegensatz zum Tier, nicht in der Gegenwart aufgehen kann.¹⁰³ Jede seiner Handlungen begleitet sein Zeitgefühl. Die Augenblicke des Lebens reihen sich aneinander und hinterlassen ein zeitliches Dasein. Obwohl jeder Augenblick „im Husch da, im Husch vorüber, vorher ein Nichts, nachher ein Nichts“¹⁰⁴ ist, bleibt der Mensch verwundert übrig. Nichts scheint zu verweilen und dennoch scheint man Selbst stehen zu bleiben. Im historischen Gewahrsein des Menschen scheint sein lineares Subjektgefühl gegeben.

Obschon der Mensch sich durch sein historisches Denken und seine Sprache als substanzielles und unvergängliches Wesen begreift, besetzt er gerade deswegen eine besonders prekäre Rolle im dionysischen Spektakel, denn er leidet nicht nur an den physischen Konsequenzen des Werdens, wie Alter, Krankheit, Sterben etc., sondern auch an der Tatsache seine Stellung darin reflexiv einholen zu können. Also zu wissen, was ihm blüht und bevorsteht, nämlich der kalte Tod. Der Mensch erlebt die Welt zwar als handelnder Akteur, doch gleichzeitig beobachtet er, wie aus einer Vogelperspektive sein eigenes Tun. Als bewusst wahrnehmendes Wesen ist er gezwungen diese Außenposition

⁹⁹ JGB 17, eKGWB.

¹⁰⁰ Ebd.

¹⁰¹ GM I 13, eKGWB.

¹⁰² Ebd.

¹⁰³ Vgl. HL 1, eKGWB.

¹⁰⁴ HL 1, eKGWB.

einzunehmen. Anders als ein Tier, welches sich instinktiv in der physischen Handlung vollzieht (wie allgemein angenommen wird), ist der Mensch in einer unüberwindbaren Bewertungsposition. Jede Tat kommt unter die Lupe des Bewusstseins und wird im Rückgriff auf die Vergangenheit analysiert und bewertet. Damit läuft man stets Gefahr, einer negativen Bewertung anheim zu werden und dadurch dem dionysischen Leiden Tür und Tor zu öffnen. In der Selbsthaftigkeit des Menschen sieht Eike Brock ihn zur immanenten Transzendenz verurteilt:

Immer, wenn wir über uns nachdenken, überschreiten wir uns selbst und bekommen uns doch niemals endgültig in den Blick, geschweige denn, dass wir wirklich von uns los kämen. Wir sind als Menschen zur immanenten Transzendenz verurteilt [...] [und, M.B.] durch diese wesenhafte Selbsthaftigkeit immer wieder dazu verleitet [...], über uns selbst zu *urteilen*. Dieses Urteil kann im Extremfall vernichtend ausfallen. Wir können zu dem Ergebnis kommen, dass unsere Existenz nichtig ist.¹⁰⁵

Hier lauert nämlich die Gefahr vor der Grausamkeit der dionysischen Welt zu kapitulieren und ein negatives Selbsturteil zu formen, einen regelrechten Ekel vor dem Leben zu entwickeln. Als sich einheitlich-führendes Individuum liegt der Ekel am Leben nahe, da dieses scheinbar nichts als Tod und Vergehen bringt. Für einen solchen Ekel am Dasein findet Sören Kierkegaard Worte, die tief unter die Haut gehen:

Es ist mit meinem Leben zum Äußersten gekommen; das Dasein ekelt mich an, es ist fade, ohne Salz und Sinn. [...] Man steckt den Finger in die Erde, um zu riechen, in welchem Land man ist, ich stecke den Finger ins Dasein – es riecht nach nichts. Wo bin ich? Was heißt das: die Welt? Was bedeutet dieses Wort? Wer hat mich durch seine Tricks in die ganze Sache hereingezogen und lässt mich nun damit allein? Wer bin ich? Wie bin ich in die Welt hineingekommen; warum wurde ich nicht gefragt, warum nicht mit Sitten und Gebräuchen bekanntgemacht, sondern in Reih` und Glied gesteckt, als wäre ich von einem Seelenverkäufer gekauft? Wie wurde ich Teilhaber an dem großen Unternehmen, das man die Wirklichkeit nennt? Warum soll ich Teilhaber sein? [...] Wohin soll ich mich mit meiner Klage wenden? [...] Mein ganzer Wesensgehalt schreit im Widerspruch mich sich selbst.¹⁰⁶

Kierkegaard spricht den immanenten Widerspruch des menschlichen „In-der-Welt-seins“ als einen Ekel aus. Der Ekel am Dasein ist ein Ekel vor dem eigenen Tode. Klaus Itta folgt dieser Interpretation des Lebensekels, wenn er schreibt:

¹⁰⁵ Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, 334.

¹⁰⁶ Sören Kierkegaard, *Die Wiederholung*, Hamburg 2000, 69f.

Und so gewendet wird dann auch eine noch tiefere Bedeutung des Lebensekels angesprochen – verstanden als der Ekel vor dem Geruch der Verwesung, als Angst vor dem Geruch der eigenen Verwesung; als Angst davor, ein ganz der vergänglichen Kreatürlichkeit preisgegebenes Lebewesen zu sein, dessen Wunsch nach Selbstverwirklichung sich mit der beinhalten Möglichkeit konfrontiert sieht, dass die eigene, unter Freud und Leid, Lachen und Weinen, Blut, Schweiß und Tränen mühevoll herausgebildete Identität vollkommen ziel-, zweck- und sinnlos in den Tod und das Nichts hinein ausläuft, wie Sand in einem Stundenglas... nichts weiter.¹⁰⁷

Im Vorgriff auf den zweiten Teil, soll in diesem Zusammenhang auch Siddhârtha Gautama, besser bekannt als Buddha, zu Wort kommen:

Der unkundige Weltling, selber dem Alter, der Krankheit, dem Tod unterworfen, ist bedrückt, entsetzt und ekelt sich, wenn er einen Gealterten, Erkrankten, Gestorbenen sieht; sich selber läßt er dabei außer Acht. Aber auch ich bin dem Alter, der Krankheit, dem Tode unterworfen.¹⁰⁸

Im Hinblick auf den Lebensvollzug des letzten Menschen scheint es jedoch, dass dieser keinen Ekel vor dem Leben empfindet. Im Gegenteil, dieser scheint glücklich und vergnügt sein Leben erhalten zu wollen. Für Nietzsche beruht dessen Frohsinn auf der Verdrängung des dionysischen Werdens. Der letzte Mensch hat es geschafft, dem Ekel am Leben durch ein negatives Welturteil beizukommen. Dieser verneinende Willensakt wurde ihm durch einen mächtigen Affekt möglich, dem Gefühl der Rache. Es bildet das Gegengewicht zur schweren Last des Daseins, dass den letzten Menschen seinen Ekel vor dem Leben verdrängen ließ. Dieser mächtige Affekt erhebt den letzten Menschen aus seiner Ohnmacht, aus seinem „Schock“ leben zu müssen und damit dem Werden und der Sinnlosigkeit ausgesetzt zu sein, in eine Macht Position. Endlich ist er, in Form dieses Rachegefühls, dazu bestimmt selbst schaffend in Aktion zu treten. Fast wie ein Hund der in die Ecke gedrängt sich nicht besser zu helfen weiß, als gewalttätig zu reagieren, so vergewaltigt der verzweifelte letzte Mensch das Leben. Zwar handelt es sich um eine dem Leben völlig zuwiderlaufende Bemächtigung, doch sie verhilft dem letzten Menschen mit demselben fertig zu werden. Dieses besondere Machtmittel nennt Nietzsche *Ressentiment* und dessen Entstehung, Wirkung und Konsequenz soll nun näher betrachtet werden.

¹⁰⁷ Klaus Itta, *Zur Überwindung des großen Ekels vor dem Leben. Ein interreligiöser und interdisziplinärer Dialog- orientiert am Leitfaden der Dekonstruktion des dualistischen Denkens und Wollens*, Hamburg 2010, 13.

¹⁰⁸ A III 39a.

3.3 Ressentiment

Das Ressentiment bezeichnet zunächst das Gefühl der Unlust am Werden und an der prinzipiellen Ungerechtigkeit der Existenz. Zum Rachegefühl wird es erst in weiterer Instanz, und zwar wenn es im Menschen vergiftet. „Das Ressentiment des vornehmen Menschen selbst, wenn es an ihm auftritt, vollzieht und erschöpft sich nämlich in einer sofortigen Reaktion, es v e r g i f t e t darum nicht“.¹⁰⁹ Das Ekelgefühl am Leben, wenn es sich in einer Reaktion ausdrücken kann, ist somit nicht per se ein Problem. Dem letzten Menschen gelingt es jedoch nicht, seine erlebte Gegenwart im aktiven Handeln zu verarbeiten, da er sich nicht im Stande sieht, das gefühlte Leiden zu überwinden. „Das Ressentiment wird demnach aus einem Unvermögen geboren, genauer gesagt aus dem Bewusstsein, dass man bei einer unmittelbaren Gegenreaktion nicht wird bestehen können.“¹¹⁰ Passivität ist der Grundzug des letztmenschlichen Charakters. Im Angesicht der Widerstände, die ihm das dionysische Leben entgegenbringt, ist er nicht aktionsbereit. Dem Ressentiment-leidenden Individuum fehlt die Aktivität und das nach außen-orientierte Momentum der Kraftrealisation. Das letztmenschliche Individuum, aufgrund der hohen Sensibilität¹¹¹ gegenüber dem Weltleiden, beginnt so sehr im reaktiven Machtkampf in Passivität zu versinken, dass der Ohnmacht darüber nichts mehr entgegenzuhalten ist. Er wird vom Ressentiment völlig beherrscht. Denn werden die Affekte nicht in der direkten und intuitiven Handlung realisiert, wenden sie sich stattdessen nach Innen. Statt sich sozusagen nach Außen über den Frust der Welt ab zu re-agieren und in die gestaltgebende Actio hervorzudringen, bleibt die Tat *aus* – Passivität und Frustration ist die Folge.

Alle Instinkte, welche sich nicht nach Aussen entladen, wenden sich nach Innen – dies ist das, was ich die Verinnerlichung des Menschen nenne: damit wächst erst das an *den Menschen* heran, was man später seine „Seele“ nennt. Die ganze innere Welt, ursprünglich

¹⁰⁹ Zur Genealogie der Moral: § I - 10. Erste Veröff. 16/11/1887.

¹¹⁰ Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, 196.

¹¹¹ Antoine Panaïoti setzt sich mit der scheinbaren Doppeldeutigkeit der Leidens-Sensibilität in Nietzsches Werk auseinander: „Nietzsche’s healthy type, then, is by definition highly sensitive to suffering. This sensitivity might even bring him to the brink of despair and as such it is potentially dangerous [...] What are we to do, then, with the second of Nietzsche’s two theories of suffering, which states that suffering is an agent of sickness, or decadence, and that it is the weak type, precisely, who is most prone to suffering?“ Panaïoti, *Nietzsche and Buddhist Philosophy*, 98f. Der Unterschied liegt in der Perspektive. Aus der Perspektive des Ressentiments ist die Sensibilität gegenüber dem Leiden einschränkend und vergiftend, da sie immer wieder gefühlt wird, wohingegen die Sensibilität des „healthy type“ förderlich ist, da er sein Leiden zu überwinden weiß und je mehr er leidet, desto mehr Widerstand kann er überwinden und desto mehr Willenskraft wird von ihm abverlangt.

dünn wie zwischen zwei Häute eingespannt, ist in dem Maasse aus einander- und aufgegangen, hat Tiefe, Breite, Höhe bekommen, als die Entladung des *Menschen* nach Aussen g e h e m m t worden ist.¹¹²

Nietzsche führt die Entstehung des umfangreichen menschlichen Innenlebens auf die Blockade der Affekte nach außen zurück. Das französische Wort Ressentiment leitet sich aus dem lateinische „re-sentire“ (wieder-fühlen) ab.¹¹³ „Das Leiden, von dem sie [die letzten Menschen, M.B.] sich nicht befreien können, taucht immer wieder auf, und das führt schließlich zu Bitterkeit und Hass.“¹¹⁴

Die stets ablaufenden Bewusstseinsmomente folgen nun diesem Muster. Der zehrende innerliche Kampf mit der dionysischen Welt hat die letzten Menschen ausgelaugt. Sie sind nicht mehr in der Lage, intuitiv zu handeln. Sie sind zu schwach, um sich aktiv der Gegenwart zu bemächtigen. Stattdessen übernehmen passive und nach innen gewandte Kräfte die Oberhand. Die Frustration, ein dem dionysischen Werden ausgesetztes Wesen zu sein, wird internalisiert und immer wieder gefühlt. Bei jeder Begegnung mit Widerständen (also immer) re-agierte der letzte Mensch mit Abneigung, Ekel und Unlust. Hier also entsteht ein inneres Reich der Negativität, der Abgeschottetheit, der verbitterten Beurteilung. Ressentiment beschreibt schlussfolgernd ein immer wiederkehrendes, scheinbar ständig präsent Unlustgefühl am Leben. Doch es bleibt nicht bei dieser rein passiven Rolle des Ressentiments. Der letzte Mensch findet nämlich einen Weg zu mehr Macht, und zwar im Gefühl der Rache.

3.4 Die Rache am Leben

Es wurde bereits geklärt, wie stolz die letzten Menschen auf ihr Glück sind und wie gerne und offen sie dieses kundtun. Nietzsches These, dass der letzte Mensch im Kern nichts als Ekel vor dem Leben empfindet und das immer und immer wieder, verwundert daher. Hier kann seine Theorie noch nicht enden. Es vollzieht sich noch ein weiterer Schritt, der den letzten Menschen aus seinem passiven Ekel vor dem Leben zu mehr Handlungsfähigkeit beruft.

¹¹² GM II 16, eKGWB.

¹¹³ Vgl. Sverre Raffnsøe, *Nietzsches „Genealogie der Moral“*, Stuttgart 2007, 49.

¹¹⁴ Ebd.

Das Ressentiment, obwohl es reaktiv und verneinend ist, kann paradoxerweise auch Werte setzen. Es kann selbst „schöpferisch“ werden.¹¹⁵ Im Angesicht des immer wieder gefühlten Ekels am Leben zieht der letzte Mensch nun folgenden Schluss: „Die Welt wie sie ist, ein Monster, das mir Leid bereitet, soll nicht sein!“ Das ist das negative Werturteil eines dem Leiden besonders ausgesetzten Ressentiment-Wesens. Nun bleibt es jedoch nicht bei dieser passiven Weltverneinung. Beinahe kreativ erarbeitet sich der letzte Mensch eine Gegenwelt. Denn das Urteil: „die Welt sollte nicht sein!“, beinhaltet ebenfalls ein: „die Welt sollte lieber so sein!“ Im Setzen einer, wie Nietzsche schreibt, „Gegenwelt“¹¹⁶ bzw. Hinterwelt¹¹⁷, versucht er dem Problem seines Leidens beizukommen. Obwohl es sich um eine rein illusorische Weltsetzung handelt, ist es ihm endlich wieder vergönnt, in Aktion zu treten. Im nächsten Schritt verankert er nun ewige und feste Werte in seiner Fantasiewelt. Er will sie somit auf alle Ewigkeit absichern, um nicht wieder in die ohnmächtige Position des passiven Ressentiments zurückgedrängt zu werden. Um diesem lähmenden Gefühl zu entgehen, stellt er die Werte seiner Kreation ein für alle Mal fest. Sie werden „nicht mehr als gesetzte Werte angesehen, sondern als Entitäten mit eigener Existenz und selbständigem Sein aufgefasst, die somit Geltung als feste und gegebene Werte erhalten.“¹¹⁸

Die schöne, neue Welt des letzten Menschen ist der Versuch einer Korrektur an der Welt, um eine bessere Version derselben hervorzubringen. Sie ist eine, die keiner Aktivität mehr bedarf, in welcher der Ressentiment-getränkte Mensch es einfach hat zu leben. Es liegt nun in seiner Hand, sich möglichst leid-frei und unauffällig aus der Affäre „Leben“ zu ziehen.

Mit der auf alle Zeiten festgestellten Gegenwelt geht auch die Verabsolutierung des Subjekts einher. Das Selbst sieht sich nun in einer einzementierten Perspektive: „Ich bin“ ist eine unwiderrufliche Tatsache. Als freier Akteur seines eigenen Lebens enthebt sich der letzte Mensch der Vergänglichkeit, welcher er nur scheinbar ausgesetzt ist. Mit schon

¹¹⁵ „Der Sklavenaufstand in der Moral beginnt damit, dass das Ressentiment selbst schöpferisch wird und Werthe gebiert: das Ressentiment solcher Wesen, denen die eigentliche Reaktion, die der That versagt ist, die sich nur durch eine imaginäre Rache schadlos halten.“ GM I 10, eKGWB.

¹¹⁶ NF 1881, 11[162], eKGWB.

¹¹⁷ NF 1880, 4[142], eKGWB.

¹¹⁸ Sverre Raffnsøe, Nietzsches „Genealogie der Moral“, Stuttgart 2007, 52. Zwar gibt es „keinen Weg zurück in die alte Welt“ jedoch darf man nicht glauben, Nietzsche würde zurück in die alte Welt wollen. „Wir können nicht – und sollen auch nicht – vergessen oder verlieren, was das Ressentiment hervorgebracht hat, da wir dann lediglich in eine primitive und oberflächliche Welt zurückversetzt würden, in der alles einen bloß direkten und unmittelbaren Sinn hat.“ Zum vielseitigen Verhältnis Nietzsches zum Ressentiment siehe: Raffnsøe, *Nietzsches „Genealogie der Moral“*, 52-57.

erwähnten Mittelchen (chemischer oder kontemplativer Natur, wie die unter Verdacht stehenden Achtsamkeitsmeditation) weiß er sich zusätzlich zu helfen seine Überzeugung aufrechtzuhalten, falls es mal doch passieren sollte, dass ein nihilistisches Aufbegehren in seinem Inneren aufflammt.

Im irdischen Glück findet er seine Bestimmung und gleichzeitige Absicherung seines passiven Gemüts. Die letztmenschliche Hinterwelt ist der oberflächlichen Bedürfnisbefriedigung gewidmet - das zahme Glück wird zum Weltsinn erhoben. Die Aufgabe der, aus reiner Reaktion, einer Anti-Haltung gegründete Hinterwelt, ist es, „die eigene Situation umzubiegen und umzulügen, so dass sie sich positiv und leidensfrei und so als die ideelle Situation ausnehmen kann, in der wir uns zu befinden wünschen“.119 Um diesen Glauben aufrechtzuhalten werden Werte der Passivität verherrlicht. „Diese werden nun nicht nur als Werte gesetzt, sondern als die rechten und wahren Werte behauptet, die als ewiges Sein und ewige und statische Präsenz hinter und unter dem gelebten Leben zugegen sind.“120

Das Setzen absoluter Werte, die Trennung zwischen Subjekt und Objekt, das Fetischisieren des individualistischen Egos, sind, wie zu zeigen versucht wurde, Abwehrreaktionen. Dionysos und seine werdende Welt sollen damit unschädlich gemacht werden. All das wurde losgetreten in der „höchsten Gefahr des Willens“121, als sich der letzte Mensch gegen das Leiden und damit gegen das Leben entschieden hatte.

Für Nietzsche ist diese reaktive Negation grundsätzlich umkehrbar. Der letzte Mensch kann zum Leben auch „Ja“ sagen. Es steht ihm zu, einen radikalen Perspektivenwechsel zu vollziehen. All seine bisherigen Werte und Ideale würden unter dieser Neuorientierung ihre Legitimation verlieren, seine Kunstgriffe entwerten. Dafür müssten sie von letzten Menschen zu dionysischen Jüngern werden, die ihrem neuen Gott huldigen, indem sie selbst zu wertschaffenden Künstlern werden. Es ist eine neue fundamentale Standpunkteinnahme, die Nietzsche seinen LeserInnen abverlangt. Er tritt „mit der schwersten Forderung an die Menschheit“ heran, „die je an sie gestellt wurde“122, und zwar diejenigen zu werden, die sie sind.

Doch wie ist das zu bewerkstelligen? Wie soll es den letzten Menschen gelingen, ihrem Ekel vor dem Leben beizukommen? Wie soll sich das nach innen gewendete und

119 Raffnsøe, *Nietzsches „Genealogie der Moral“*, 58.

120 Ebd., 59.

121 GT 7, eKGWB.

122 EH Vorwort 1, eKGWB.

vergiftete Ressentiment ausmerzen lassen? Die „mächtigste Verdrängungsleistung“¹²³ des letzten Menschen müsste umgekehrt werden und damit sein Selbstbild völlig neu interpretiert werden. Um diese Fragen beantworten zu können, ist es notwendig eine weitere Theorie Nietzsches heranzuziehen- den Willen zur Macht.

4 Der Wille zur Macht

Wie schon im Kapitel 2.4 (Artisten-Metaphysik) Erwähnung fand, erklärt sich Nietzsche das Selbstbewusstsein, das, was der letzte Mensch „Ich“ nennt, nicht als eine beständige Einheit oder gar als Seele, die niemals stirbt. Für ihn besteht das menschliche Selbst aus einer Pluralität von Zusammengesetzten, sich zueinander und ineinander verhaltenden, psychophysischen „Macht-Quanta“.¹²⁴ Das Selbst konstituiert sich für ihn in einem ständig ausgefochtenen Kampf verschiedenster, nach Macht und Ausbreitung strebender, Impulse. Man kann sich mit Nietzsche das Innere des Menschen als einen Kampfplatz vorstellen, auf dem völliges Chaos herrscht. Darin befinden sich eine Vielzahl von Akteuren, welche sich nicht „in einem fest-stellenden und abschließenden Sinne“ beziffern lassen, da auch die „Zahl der Wesen immer im Fluß bleibt“.¹²⁵ Ferner sind auch diese vermeintlichen Akteure nicht einfach so gegeben. Sie bestehen wiederum aus Vielheiten. Auch sie konstituieren sich aus einem je eigenen Kampfplatz von Machtquanten. In Nietzsches Welt gibt es nichts als Vielheiten, es gibt keine isolierten Einzelheiten. Somit setzt sich beispielsweise ein Gefühl aus einer unendlich teilbaren Vielzahl von wiederum unendlich teilbaren Vielheiten zusammen. Das kann natürlich ad absurdum geführt werden, aber Nietzsche geht es gerade nicht darum, mit der Theorie des Willens zur Macht eine ontologische Essenz festzumachen, sondern es geht ihm um das Wirkungsgeschehen dieser Vielheiten in sich selbst und zu einander. Für Nietzsche befinden sich die Vielheiten im Körper nämlich nicht einfach untätig in demselben, wie Möbel in einem Raum. Vielmehr stehen sie zu sich selbst und zueinander in einer immerwährenden und unabdingbaren Auseinandersetzung. Sie beeinflussen sich gegenseitig und beziehen andauernd neue Stellung. Daher stehen die Vielheiten mit sich selbst und mit allen anderen in einem immanenten Verhältnis. Es ist nun dieses

¹²³ Klaus Itta, *Zur Überwindung des großen Ekels vor dem Leben*, 15.

¹²⁴ Die Verbindung zwischen den Wörtern Quantum und Macht (Macht-quanta, Macht-quantum, Quantum an Macht) kommen ausschließlich in Nietzsches Nachlass vor.

¹²⁵ Müller-Lauter, *Über Werden und Wille zur Macht*, 42.

Verhältnis, welches mit Nietzsches Theorie des Willens zur Macht beschrieben werden kann. Es besagt, dass diese Vielzahl an psycho-physischen Manifestationen, in sich und untereinander, nach einem Maximum an Machtausübung verlangen. Alles kämpft mit allem um die größtmögliche Ausbreitung, die höchste Entfaltung seines je eigenen Machtpotenzials. Es geht allem um ein Mehr an Macht und damit um ein Mehr an Leben. „[W]as der Mensch will, was jeder kleinste Theil eines lebenden Organismus will, das ist ein plus von Macht“.¹²⁶ Die sich potenzierende Vielheit realisiert sich zwangsläufig durch dieses Machtstreben. Ihr innerster Affekt ist der Wille zur Macht. Dieser zeigt sich in seinem Fortbestehen, im Sinne einer sich immer wieder neu abspielenden Überwältigung, Einverleibung, Vernichtung und so fort. Anhand der Veräußerung der Dinge sind diese immer schon Ausdruck dieses Machtstrebens.

Der Wille zur Macht ist sozusagen bloß eine Qualität, welche man nachträglich in den Dingen erkennen kann. Dieser Interpretation folgend¹²⁷ ist es wichtig zu verstehen, dass der Qualität des Willens zur Macht keinerlei Substanz unterliegt. Sie ist nicht „etwas Für-sich-bestehendes, nicht als Subjekt oder Quasi-Subjekt“¹²⁸ existent. Es ist kein substanzielles Prinzip, dass die Dinge nach Macht streben lässt. Die Dinge sind nämlich keine Dinge ohne ihre Ermächtigung in der Welt. Sie existieren nicht außerhalb des Willens zur Macht. Sie können nicht isoliert davon betrachtet werden. Der Wille zur Macht ist ihre Existenzbedingung, ihre Daseinsbewilligung. Er ist die Bedingung der Möglichkeit der „Umwandlung“ und des „Umgewandelten“ schlechthin.¹²⁹ Er zeigt sich nur im „unüberblickbar vielfältigen Wirklichsein als Wirksamsein.“¹³⁰

An dieser Stelle sei erinnert, dass Nietzsche mit der Theorie des Willens zur Macht auch die metaphysische Position seines Künftlergottes Dionysos überwand und wie Fleischer schreibt, gerade „im Gegendenken [...] gegen eine eigene (eigenständige) metaphysische Position zum Antimetaphysiker geworden [...] ist.“¹³¹ Nietzsche geht es mit der Theorie des Willens zur Macht darum eine Philosophie zu denken und zu leben, welche sich der radikalen Flüssigkeit des Werdens in jeglicher Konsequenz stellt. Das bedeutet, dass es keinerlei Einheit im Sein gibt- auch nicht im menschlichen Bewusstsein.

¹²⁶ NF 1888, 14[174], eKGWB.

¹²⁷ Die dargelegte Interpretation des Willens zur Macht folgt der Wolfgang Müller-Lauters, der sich in den siebziger Jahren einen Namen in philosophischen Reihen durch seine Auseinandersetzung mit der Nietzsche-Rezeption Martin Heideggers machte.

¹²⁸ Müller-Lauter, *Über Werden und Wille zur Macht*, 44.

¹²⁹ Müller-Lauter, *Über Werden und Wille zur Macht*, 49.

¹³⁰ Ebd., 47.

¹³¹ Fleischer, „Dionysos als Ding an sich“, 74.

„Wirkliche‘ Einheit gibt es allein als Organisation und Zusammenspiel von Machtquanten“.¹³²

Das, was man „Ich“ nennt, ist daher keine Einheit, sondern bloß der zum Vorschein gekommene Ausdruck der siegreichen Macht-Quanta. Noch vor Freud weiß Nietzsche, dass sich das „Ich“ in einem tiefen und unüberschaubaren Meer des Unbewussten zusammenstellt und das Bewusstsein bloß die Spitze des Eisberges ist. Das Ego ist nach Nietzsche die „Mehrheit von personenartigen Kräften, von denen bald diese, bald jene im Vordergrund“ stehen.¹³³ Die Herrschaft wechselt ohne Unterlass, denn der „Subjektzentrum springt herum“.¹³⁴ Es verbirgt sich keine Essenz, keine feste Entität hinter den Affekten, „diese sind eine Vielheit, hinter der es nicht nöthig ist eine Einheit anzusetzen: es genügt sie als eine Regentschaft zu fassen“.¹³⁵ Der Bewusstseinsstrom des Menschen ist schon Ausdruck und „Art und Weise dessen, was sich zur Macht erhoben hat und von diesem mächtigen Ort aus das Denken (Sprechen, Handeln usw.) dirigiert.“¹³⁶

Im Hinblick auf den letzten Menschen ist es ein Ressentiment behaftetes „Ich“, das sich zur Macht über das Bewusstsein erhoben hat. Seine Situation wird nun umso lebensfremder, je weiter man der Theorie des Willens zur Macht folgt. Denn besonders wichtig erscheint die Tatsache, dass jede relative Einheit, also jedes sich organisierende Machtquantum, eines *Widerstands* bedarf. „Ein Machtquantum ist durch die Wirkung, die es übt und der es widersteht, bezeichnet.“¹³⁷ Sie müssen sich konfrontieren und erst durch den erlebten Widerstand können sie ihre eigene Kraft ermitteln: „Der Wille zur Macht kann sich nur an Widerständen äußern“.¹³⁸ Die Kraft-Quanta müssen sich durch unentwegte Auseinandersetzung immer neu organisieren. Ohne Macht-Kämpfe gäbe es keine Reorganisation und damit keine Realisation, keine Existenz. Die Machtquanten sind sich immanent im Widerspruch befindliche Machtwillen. Die Auseinandersetzung mit Widerständen und deren Überwindung (Einverleibung, Unterwerfung und so fort) ist die existenzielle Grundvoraussetzung.

¹³² Fleischer, „Dionysos als Ding an sich“, 74.

¹³³ NF 1880, 6[70], eKGWB.

¹³⁴ Ebd.

¹³⁵ NF 1885, 40[38], eKGWB.

¹³⁶ Murat Ates, „Perspektiven des Willens zur Macht. oder: Nietzsche in unruhiger Spannung zwischen seinem höchsten und tiefsten Gedanken“, in: *Nietzsches Zarathustra Auslegen: Thesen, Positionen und Entfaltungen zu »Also sprach Zarathustra« von Friedrich Wilhelm Nietzsche*, hrsg. v. Murat Ates, Marburg 2014, 131.

¹³⁷ NF 1888, 14[79], eKGWB.

¹³⁸ NF 1887, 9[151], eKGWB.

Der springende Punkt dieser Analyse im Hinblick auf den letzten Menschen ist nun folgender: Wenn Widerstand konstitutiv ist für Realität, für Dasein, für das Leben, für ein „plus von Macht“¹³⁹ so ist es auch Unlust. Denn es ist Unlust, die mit Widerstand, und umgekehrt ist es Lust, die mit dem überwundenen Widerstand, einhergeht. Somit sind Lust und Unlust keine ersten Prinzipien und auch keine Gegensätze, sondern bloße Epiphänomene des sich unentwegt realisierenden Machtstrebens.

Pain simply registers the resistance that is necessary for any action, or exercise of power. In so far as this exercise of power is successful and thereby results in pleasure, the feeling of pain is a necessary condition for the feeling of pleasure, not its opposite.¹⁴⁰

Das Gefühl von Unlust gibt Widerstände zu erkennen, hilft diese wahrzunehmen. Ebenso ist die Erlösung der Unlust durch die Lust ein leibliches Signal für die gelungene Überwindung. Dieser Überlegung folgend ist der zentrale Aspekt des Lebens das Streben nach Macht, das sich notwendigerweise in der Überwindung von Widerständen realisiert. Das Gefühl der Lust identifiziert Nietzsche unter dem Begriff Glück: „Was ist Glück? - Das Gefühl davon, dass die Macht wächst, dass ein Widerstand überwunden wird.“¹⁴¹ Je größer der Widerstand, den ein Organismus zu überwinden vermag, desto größer ist dessen Machtrealisation und desto größer das daraus resultierende Glücksgefühl. Doch geht es in erster Linie nicht um Glück, sondern um die Auseinandersetzung mit dem Widerstand. „Power is what organisms really strive for not pleasure (and even less the avoidance of pain).“¹⁴² Es sei noch einmal gesagt: Machtquanten streben nicht nach Lust, auch interessiert sie Glück nicht, es kümmert sie einzig und allein die Macht und die Maximierung derselben. Unlust zeigt dabei bloß die Größe des zu überwindenden Widerstandes an. Unlust zu vermeiden wäre gleichbedeutend mit der Vermeidung von Widerständen per se und dies bedeutet zwangsläufig die Verringerung der Machtrealisation im Ganzen.

Es ist genau diese machtlose Position, in der sich der letzte Mensch vorfindet. In seiner reaktiven Entscheidung die dionysische Welt für nichtig zu erklären, indem er sich in ein starres und absolutes Subjekt flüchtet, begab er sich gleichzeitig in eine ohnmächtige Perspektive. Von hier aus ist der letzte Mensch gezwungen Widerständen

¹³⁹ NF 1888, 14[174], eKGWB.

¹⁴⁰ Antoine Panaïoti, *Nietzsche and Buddhist Philosophy*, 108.

¹⁴¹ AC 2, eKGWB.

¹⁴² Antoine Panaïoti, *Nietzsche and Buddhist Philosophy*, 108.

auszuweichen, sie zumindest so klein wie möglich zu halten. Denn jeder Widerstand erfordert einen Kampf und jeder Kampf droht die rigide Selbstperspektive des letzten Menschen zu erschüttern.

Das nächste Kapitel wird sich nun mit Hilfe der Theorie des Willens zur Macht, als eine Art „dionysische Betriebsformel“¹⁴³, der Möglichkeit einer Überwindung der lebensverneinenden letztmenschlichen Perspektive widmen.

5 Nietzscheanische Lebensbejahung

5.1 Selbstüberwindung

Nietzsche sieht im letzten Menschen grundsätzlich das Potenzial zur „Selbstaufhebung“.¹⁴⁴ Die Entscheidung sich gegen das Leben zu wenden, sich daran rächen zu wollen, kann prinzipiell umgekehrt werden. Die Möglichkeit, ein dem Werden entsprechendes Selbstverständnis an den Tag zu legen, ist immer schon im Menschen begründet. Wenn es ihm gelingt, seine Scheinwelt als Illusionen und selbstgewählte Kompensations-Erscheinungen zu entlarven, so kann der letzte Mensch wieder einsehen, was er immer schon war: ein werdendes Glied einer werdenden Welt. „Die Bewegung der Selbstaufhebung“ des letzten Menschen „ließe sich somit zusammenfassen als die Überwindung seiner bisherigen Identität durch Erkenntnis der diese Identität konstituierenden Überzeugung als unbegründete, illusionäre oder sonst wie defizitäre Meinungen“.¹⁴⁵ Die Selbstüberwindung ist somit eine Art tiefgreifende Selbsterkenntnis, die das angelegte menschliche Potenzial freilegen kann. Dies gelingt durch „ein fortdauerndes ‚Abziehen‘ illusorischer Überzeugungen“, die der letzte Mensch geistig und körperlich verinnerlicht hat. Seine Bewegung aus den Fängen des Ressentiments und seiner existenziellen Ängstlichkeit ist somit eine Bewegung aus seinen „falschen Vorstellungen“ und seinem „Selbst(miss)verständnis“.¹⁴⁶

Somit verlangt der nietzscheanische Perspektivwechsel eine schrittweise Überwindung des letztmenschlichen Selbstverständnisses im Ganzen. Das bedeutet,

¹⁴³ Annemarie Pieper, *Ein Seil geknüpft zwischen Thier und Übermensch. Philosophische Erläuterungen zu Nietzsches Also sprach Zarathustra von 1883*, Basel 2010, 24.

¹⁴⁴ Thomas Land, „Die Selbstüberwindung des Geistes. In der Rede »Von den drei Verwandlungen«“, in: Nietzsches Zarathustra Auslegen : Thesen, Positionen und Entfaltungen zu »Also sprach Zarathustra« von Friedrich Wilhelm Nietzsche, hrsg.v. Murat Ates, Marburg 2014, 47.

¹⁴⁵ Ebd.

¹⁴⁶ Ebd.

dieser muss seine eigene Rolle als ausführender Architekt seiner eigenen Misere einsehen. Er muss erkennen, dass seine liebsten und heiligsten Werte aus einer Negativbeurteilung des Lebens, aus einer reinen Selbsttäuschung entstanden sind. Er selbst ist es, der sich dieser Illusion unterjochte, um sich am Leben zu rächen. Subjektivität, Sicherheit und Sinn, all diese letztmenschlichen Täuschungs-Bastionen müssen unter der dionysischen Perspektive des Willens zur Macht notwendigerweise als solche entlarvt und überwunden werden. Im grenzenlosen Prozess der Überwindung, vollzieht sich gleichzeitig der allem Leben innewohnende Prozess schlechthin, denn das Leben ist für Nietzsche „das, was sich immer selber überwinden muss.“¹⁴⁷

5.2 Der Wille zur Macht als ethisches Prinzip

Was ist gut? – Alles, was das *Gefühl* der *Macht*, den Willen zur *Macht*, die *Macht* selbst im Menschen erhöht.

Was ist schlecht? – Alles, was aus der Schwäche stammt.¹⁴⁸

Es wurde in Kapitel 4 (Der Wille zur Macht) erarbeitet, wie Machtquanten sich anhand von Widerständen feststellen können. Je größer dieser Widerstand bzw. je stärker der „Gegner“ an dem sich ein Machtquantum misst, desto mehr Macht kann es realisieren. An dieser Stelle soll nun darauf hingewiesen werden, dass im Akt der Widerstandsüberwindung auch immer ein Perspektivenwechsel und damit eine Selbstüberwindung vollzogen wird. Indem nämlich ein Quantum einen Widerstand überwindet, kommt es notwendigerweise verändert daraus hervor. Es stellt zum ganzen Rest der Welt und zu sich selbst eine neue Perspektive fest. In der Neuorganisation der Machtquanten durch Widerstandsüberwindung, sei es durch Einverleibung, Aggregation, Disaggregation etc., entsteht immer wieder eine Reorganisation der Macht-Quanten und damit ein neues Verhältnis innerhalb und außerhalb desselben. „Die Aktivität des Lebendigen, die *vita activa* als ständiger Prozess der Kraft, als Trieb zu *Ex-pansion* beabsichtigt stets die Überwindung – das meint hier: ein ständiges Mehr an Sein.“¹⁴⁹ Um ein Maximum an Macht auszuüben, muss man sich auch maximal investieren. Das

¹⁴⁷ Z II Selbst-Ueberwindung, eKGWB.

¹⁴⁸ NF 1887, 11[414], eKGWB.

¹⁴⁹ Murat Ates, „Perspektiven des Willens zur Macht. oder: Nietzsche in unruhiger Spannung zwischen seinem höchsten und tiefsten Gedanken“, in: *Nietzsches Zarathustra Auslegen: Thesen, Positionen und Entfaltungen zu »Also sprach Zarathustra« von Friedrich Wilhelm Nietzsche*, hrsg. v. Murat Ates, Marburg 2014, 139.

bedeutet auch, dass der „einzelne“ strebende Wille an seiner eigenen Selbstzerstörung- oder um es mit Nietzsche positiver zu formulieren, an seiner eigenen Selbstüberwindung- interessiert ist. Weil das Seiende stets ein Mehr an Sein will, „seinen Spielraum, seine Existenzmöglichkeiten, sein Vermögen“¹⁵⁰ unentwegt erweitern will, drängt es auch immer seine vorangegangene Form, und damit sich selbst, zu überwinden.

In dieser Faktizität der Machtsteigerung, also in der Selbstüberwindung aller Dinge, verankert Nietzsche nun ein ethisches Prinzip für den Menschen. Sein Wahrheitskriterium ist der Wille zur Macht. „Je größer der Drang ist zur Einheit, umso mehr darf man auf Schwäche schließen; je mehr der Drang nach Varietät, Differenz, innerlichem Zerfall, umso mehr Kraft ist da.“¹⁵¹ Gut ist das, was sich selbstüberwindet, indem es nach dem Willen zur Macht lebt. Schlecht ist wiederum das, was gleich und unverändert bleiben will.

Zarathustra will von den Menschen am Marktplatz, dass diese sich bewusst für ein Leben nach dem Prinzip des Willens zur Macht entscheiden. Sie sollen ihre eigenen Werte setzen und sie nach dem Wahrheitskriterium der Machtsteigerung bewerten. Dienen Wertsetzungen einer „Machtsteigerung, so sind sie im genannten Sinne wahrer als diejenigen, die das Leben bloß erhalten, erträglich machen, verfeinern oder auch das Kranke separieren und zum Absterben bringen“.¹⁵² Selbstverständlich nicht wahrer im Sinne einer unbewegten und absoluten Wahrheit, sondern wahrer im Sinne der immer unabgeschlossenen, dionysischen Perspektivität und dem sich ständig zeitigenden Willen zur Macht.

Man darf nun nicht missverstehen und meinen es gehe bloß um die Art der Machtsteigerung, die verneinend auftritt. Welche sich damit begnügt Vorangegangenes zu verwerfen und Altes zu entwerten. Vielmehr geht es, um die Macht Neues zu erschaffen, Neues zu bejahen. „Macht ist für Nietzsche nicht nur die Macht der Verneinung, sondern vor allem die Macht der Bejahung, Macht ist nicht nur negative Freiheit, Befreiung von etwas, sondern vor allem positive Freiheit: Freisein für etwas.“¹⁵³ Ferner geht es wiederum nicht um Macht im kapitalistischen, politischen oder sozialen Sinne, sondern um die Macht der Perspektivität. Die Freiheit und damit die Macht

¹⁵⁰ Murat Ates, „Perspektiven des Willens zur Macht“, 139.

¹⁵¹ Ebd.

¹⁵² Müller-Lauter, *Über Werden und Wille zur Macht*, 72.

¹⁵³ Volker Caysa, „Nietzsches Lebenskunst und die Philosophie der Macht“, in: *Nietzsche und die Postmoderne*, , hrsg.v. Ulrich Johannes Schneider, et al., Barleben 2012, 165.

Perspektiven einnehmen und verwerfen zu können. Die Macht über sich selbst zu haben. Es geht um ein Selbst, dass nach dem Prinzip des Willens zur Macht lebt. Ein solches selbstmächtiges und selbstbestimmtes Selbst stellt sich bejahend den Widerständen und Widrigkeiten des Schicksals- im Wissen um die Notwendigkeit seiner eigenen Selbstüberwindung. Denn es braucht immer etwas, das größer als man selbst ist, um sich zu überwinden. Dies erweitert die „Selbstmacht“. „Die Selbstmacht ist die Größe, die ihn [den Menschen, M.B.] größer macht, und durch diese Selbstmacht vermag er das zu realisieren, was Größe ist: sich selbst diesseitig zu transzendieren.“¹⁵⁴

Folgend ist „Würde, und in diesem Sinne Größe“ für Nietzsche „der sich selbst gestaltet, der an sich arbeitet. Selbstgestaltung, Selbstformung ist das Maß der Gerechtigkeit. Würde hat der, der Macht über sich hat, der an sich arbeitet, der sich beherrscht.“¹⁵⁵ Man kann nur an sich arbeiten und sich beherrschen, wenn man bereit ist all seine Werte, Überzeugungen und Tugenden mit jedem Perspektivenwechsel aufs Spiel zu setzen und sich nicht, wie im Falle des letzten Menschen, von ihnen beherrschen zu lassen. Hierin liegt Nietzsches Ideal des Gerechten, welcher um die Heterogenität und Bedingtheit einzelner Perspektiven weiß, weil er schon viel erlebt und viele Erfahrungen gesammelt hat: „Willst du ein allgemeines gerechtes Auge werden? So musst du es als einer, der durch viele Individuen gegangen ist und dessen letztes Individuum alle früheren als Funktionen braucht“.¹⁵⁶ Die überwundenen Werte, Tugenden, Ideale, Kunstgriffe etc. dienen als bloße Funktionen und Werkzeuge des selbstmächtigen Menschen, der sich als freier dionysischer Akteur zu verstehen gelernt hat.

5.3 Frei sein für etwas: Das Setzen neuer Werte

Die letzten Menschen bemühen sich zeitlebens um Gleichheit. Sie bedürfen der Gegenseitigkeit, um ihre Wertewelt am Leben zu erhalten. Die obersten Werte, Lustchen, Glück, Gesundheit und Sicherheit sind bloß im Kontext der Massengleichheit verinnerlich- und verabsolutierbar. Nur in der Herde ist die Sinngebung abgeschlossen. Der letzte Mensch kann so von sich behaupten, er wäre der Letzte. Wie schon eingangs erwähnt, „schwingt für ihn etwas Auszeichnendes darin mit“.¹⁵⁷

¹⁵⁴ Caysa, „Nietzsches Lebenskunst und die Philosophie der Macht“, 170.

¹⁵⁵ Ebd., 179.

¹⁵⁶ NF 1881, 13[5], eKGWB. „Aufgabe: die Dinge *sehen*, wie sie sind! Mittel: aus hundert Augen auf sie sehen können, aus vielen Personen!“ NF 1881, 11[65], eKGWB.

¹⁵⁷ Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, 342.

Zarathustra, der den Willen zur Macht als die „dionysische Betriebsformel“¹⁵⁸ verinnerlicht hat, will nun dem letzten Menschen seinen eigenen Mythos begreiflich machen. Für ihn lässt sich das Individuum nicht durch Gesellschafts- und Massenwerte auflösen. Indem es sich jedoch mit einem widerstandslosen Leben begnügt, das unhinterfragt die letztmenschliche Perspektive übernimmt, wählt es die machtloseste aller Lebensweisen. Es fügt sich blinzelnd in ein konturloses und oberflächliches System ein, das auf Ignoranz und Ängstlichkeit vor der eigenen Individualität und Komplexität beruht. Die Selbstermächtigung in der unerschöpflichen Welt des Werdens wird freiwillig beschnitten.

Nietzsches Philosophie des Willens zur Macht hat nun „keinen bloß kontemplativen Charakter. Sie ist selber Ausdruck des Machtwollens. In ihr wird gewollt, daß die künftigen Werteschaffenden sich als Willen zur Macht verstehen“.¹⁵⁹ So wird für Müller-Lauter Nietzsche „zum Verkünder“.¹⁶⁰ Er verkündet das Ende des letzten Menschen, indem dieser endlich begreift, was er wirklich ist: der Wille zur Macht und nichts außerdem.¹⁶¹ Der Mensch, der sich als Wille zur Macht versteht, muss versuchen „Halt zu finden im Haltlosen, das kein Halten, sondern immer nur ein Fließen, mitunter Strömen kennt.“ Die Norm ist der „ausdrückliche flüssige Selbststand“.¹⁶² Es gibt von nun an keinen festen Grund mehr, in den sich der letzte Mensch vor der Welt vergraben könnte. Er muss nun „als fliegender Holländer stets auf Stürme gefasst sein, ja sogar auf ein Kentern und Untergehen. Das Meer, in dem wir treiben, kennt keine Gewissheiten mehr. Es kennt nur mehr Vorläufigkeiten.“¹⁶³ Jede Sinn-, Zweck- und Wertsetzung muss immer wieder aufs Neue erkämpft werden. Sobald man einen subjektiven Wert gesetzt, ihn unter Mühen erarbeitet hat, muss man ihn auch sogleich wieder überwinden. Man kann nie verharren, sich auf seinen Lorbeeren ausruhen. Denn jeder Wert wird aus einer bestimmten zeitlichen Perspektive gesetzt. In einem bestimmten Moment, in einer bestimmten Machtkonstellation entsteht ein Wollen, eine Machtäußerung. Zunächst muss also dieser Äußerung nachgegangen werden, diese gar verherrlicht werden, um den Widerstand zu überwinden und sich gegenwärtig selbst zu verwirklichen. Voll und ganz,

¹⁵⁸ Annemarie Pieper, *Ein Seil geknüpft zwischen Thier und Übermensch. Philosophische Erläuterungen zu Nietzsches Also sprach Zarathustra von 1883*, Basel 2010, 24.

¹⁵⁹ Müller-Lauter, *Über Werden und Wille zur Macht*, 78.

¹⁶⁰ Ebd.

¹⁶¹ Vgl. NF 1885, 38[12], eKGWB.

¹⁶² Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, 301.

¹⁶³ Ebd., 340.

also existenziell, muss man sich auf diesen temporären Wert einlassen, völlig im Klaren, dass es sich um etwas Vorübergehendes, Untergehendes handelt. Sobald aber in dieser Machtbewegung die Perspektive geändert wird, der Widerstand überwunden wurde, was eine immanente Konsequenz ist, ändert sich das Wollen und damit auch das Selbst. Es ändert sich drastisch. Das einstige Ziel, der einstige Zweck und Wert wird verachtet, denn er bedeutet Stillstand. Da es aber keinen Stillstand, kein Ankommen gibt, muss der dionysische Mensch wiederum schöpferisch tätig werden. Die ständige Selbstüberwindung fordert demnach auch die „Selbstverachtung“.¹⁶⁴ Was der letzte Mensch nicht kann, nämlich sich selbst zu verachten, ist ein Grundzug des Lebens, wenn man gewillt ist nach dem Prinzip des Willens zur Macht zu leben. Es ist folglich ein Leben ohne Gewissheit und ohne festen Rückhalt.

Im Perspektivenwechsel des letzten Menschen fällt es ihm wie Schuppen von den Augen. Er erkennt sein oberflächliches Lebensprinzip als „eine notwendige Täuschung“.¹⁶⁵ Er befolgt die Werte und Ideale seiner blinzelnden Gesellschaft wie ein ohnmächtiger Sklave. Das bislang gesunde, hedonistische, ruhige, unauffällige Leben, das er bislang wollte, könnte auch ganz anders sein. Darin liegt kein tieferer Sinn, keine Vorherbestimmung, nichts „menschliches“ oder ehrvolles, sondern einzig und allein der Ressentiment behaftete Ausdruck des Willens zur Macht. Unter der Bedingung, dass das „unentwegt fließende Werden“¹⁶⁶ die einzige Realität ist, dass es nichts „in sich Bleibendes, Ständiges, Festes“, „überhaupt kein Seiendes und kein Sein“, es nur den „flutenden Strom des Werdens“ gibt¹⁶⁷ – alles „Nichts ist, alles wird;“ ebenso das Selbst, das auch nichts anderes ist, als ein immer-sterbendes Machtquantum – wie kann man unter diesen Bedingungen ein letztmenschliches Leben rechtfertigen? Wie kann man weiterhin unreflektiert dasselbe wollen, dass alle wollen, demselben gehorchen, dem alle gehorchen, dasselbe fühlen, dass alle fühlen? Wenn man den Perspektivenwechsel zum Willen zur Macht tatsächlich vollzieht, kann man es nicht mehr.

¹⁶⁴ Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, 343. „Die Selbstverachtung ist für diese Bewegung eine unentbehrliche, treibende Kraft, denn wer sich selbst als Angekommen und Stillstehenden verachtet, wird ep ipso seinen eignen Untergang vorantreiben.“ Ebd.

¹⁶⁵ Thomas Land, „Die Selbstüberwindung des Geistes.“, 55.

¹⁶⁶ Ebd.

¹⁶⁷ Berislav Podrug, „Vor Sonnen-Aufgang“, in: *Nietzsches Zarathustra Auslegen. Thesen, Positionen und Entfaltungen zu »Also sprach Zarathustra«* von Friedrich Wilhelm Nietzsche, hrsg. v. Ates Murat, Marburg 2014, 165.

Für Nietzsche steht unterdessen fest, dass nur derjenige die beschwerliche Aufgabe der permanenten Selbstüberwindung und Neuorientierung wird auf sich nehmen können, der in der Lage ist, diese Welt, wie sie ist, und sich selbst, wie er ist, entschieden zu bejahen.¹⁶⁸

Wie bereits erwähnt, *muss* der Mensch etwas wollen. Er muss seinen Wirkungsbereich ausweiten und wenn er das nicht mehr anhand absoluter letztmenschlicher Werte tun kann, so soll er seinen eigenen Willen bejahen, diesen soll er sogar lieben. Das ist für Nietzsche die höchste, stärkste und mächtigste Form der Lebensbejahung: *amor fati*.

5.4 Amor fati

Nietzsche kommt zum Schluss, wenn notwendig gewollt werden muss, wenn das Leben sich ausschließlich als ein Machtwollen ausdrückt, dann soll man ausdrücklich wollen und ausdrücklich leben. Man soll den Kreislauf nicht nur existenziell bejahen, sondern ihn sogar lieben. Das „Zufällige als das Notwendige und das Notwendige als das Schöne“ sehen.¹⁶⁹

Die Liebe zum Schicksal ist für Nietzsche nun der stärkste Perspektivenwechsel. In ihm liegt die gesamte Potenz, die geballte Schaffenskraft begründet. In der vollen Bejahung des Fatums, das bedeutet in der vollen Bejahung des Werdens vollzieht sich auch die Übernahme der aktiven Kräfte im bisher reaktiven Subjekt. Das Ressentiment wird in dieser enormen Verklärung des fatalistischen Selbst überwunden. Das ganze Schicksal nicht nur anzunehmen, sondern mit dem ganzen Leib zu wollen, ja sogar zu lieben. Das ist, was Nietzsche im vierten Buch der *Fröhlichen Wissenschaft*, sowie am Ende seines Schaffens im *Ecce Homo* zum Leitmotiv macht: „zweier Bücher der Bejahung und der Dankbarkeit“.¹⁷⁰ Alles Notwendige, das ganze Fatum zu lieben. Eine Art dionysische Lebensliebe, die statt sich während der „höchsten Gefahr des Willens“¹⁷¹ vom Leben abwendet, sich nun in dasselbe verliebt. In der von Nietzsche verlauteten Formel findet das Dasein sein Maximum an Verklärung. Eine Perspektive der Lebensliebe, die allem Notwendigen, dem ganzen unabänderlichen Schicksal, freundlich entgegensieht, voller Lust und Schaffensdrang.

¹⁶⁸ Brock, *Nietzsche und der Nihilismus*, 341.

¹⁶⁹ Ebd., 377.

¹⁷⁰ Ebd.

¹⁷¹ GT 7, eKGWB.

Meine Formel für die Größe am Menschen ist amor fati: daß man nichts anders haben will, vorwärts nicht, rückwärts nicht, in alle Ewigkeit nicht. Das Notwendige nicht bloß tragen, von weniger verhehlen- aller Idealismus ist Verlogenheit vor dem Notwendigen -, sondern es lieben...¹⁷²

¹⁷² EH klug 10, eKGWB.

Teil Zwei

Buddhistische Philosophie: Die Quelle von Mindfulness

Das dystopische am letzten Menschen, wie es uns Zarathustra schildert, sollte nun unter der Perspektive des Willens zur Macht und der dionysischen Metaphysik ersichtlich sein. Das Pathologische ihrer Gesellschaft ist ihre umfassende Negativität gegenüber dem Leben. Statt es anzunehmen wie es ist, werdend und sterbend, entscheidet sich der letzte Mensch gegen das Leben. Er kreiert sich eine stabile Innen- und Außenwelt und setzt alles daran, diese auf ewig abzusichern. Das Ressentiment ist der dominante Affekt dieser Menschen, der die dionysische Selbstermächtigung beschneidet. Für Nietzsche gilt es, diese Entstellung zu überkommen, indem man sich bewusst für den Willen zur Macht entscheidet und ihn existenziell bejaht. Dafür müssen die letzten Menschen ihre alten Werte und Ideal überwinden und samt ihnen auch all ihre Kunstgriffe und Hilfsmittel, die ebenfalls bloß Produkte ihrer negativen Weltabgewandtheit sind.

In diesem Zusammenhang müsste auch die Achtsamkeitsmeditation überwunden werden. Denn die, aus der buddhistischen Tradition stammende, Achtsamkeitsmeditation steht, wie erarbeitet wurde, unter dem Verdacht ein Kunstgriff des letzten Menschen zu sein und damit seine undionysische Lebensweise zu unterstützen. Sie sei demnach die ideale Entlastungsstrategie einer Kultur die Hedonismus und Askese in sich vereine, denn „man geht achtsam einher. Ein Tor, der noch über Steine oder Menschen stolpert!“

Um schlussendlich die Frage beantworten zu können, ob Mindfulness tatsächlich ein geeignetes Mittel zur Absicherung der letztmenschlichen Wertewelt sei oder ob sie nicht gar im Gegenteil, eine dionysische Waffe zur Überwindung der letztmenschlichen Unkultur sein könnte, wird sich dieses Kapitel mit den Wurzeln der Achtsamkeit beschäftigen. Diese sind nämlich, wie schon des Öfteren erwähnt, im Buddhismus anzutreffen. Hier bildet Mindfulness „das Herz“¹⁷³ der buddhistischen Lehre und liegt im Kern ihrer Weltanschauung.

¹⁷³ Vgl. Jon Kabat-Zinn, „Reflexionen über die Ursprünge von MBSR, hilfreiche Mittel und die Schwierigkeiten mit Modellen“, in: *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*, Freiburg 2013, hg. v. Mark Williams u. Jon Kabat-Zinn, 480.

1 Die buddhistische Lehre

In der folgenden Auseinandersetzung mit buddhistischer Philosophie berufe ich mich vor allem auf die Ausarbeitungen Erich Frauwallners¹⁷⁴ und Volker Zotz¹⁷⁵, die bedeutende Monografien zur Philosophie des Buddhismus veröffentlichten. Ihnen geht es vor allem um die Philosophie der klassischen indischen Schulen des frühen Buddhismus, die sich nach dem Tod Siddhârtha Gautamas zahlreich bildeten.

Gautama ist der „historische Stifter“ der buddhistischen Bewegung.¹⁷⁶ Er nannte sich Buddha, „der Erwachte“, und sein Einflussgebiet war in Nordindien zwischen dem sechsten und vierten Jahrhundert vor Christus.¹⁷⁷ Der Überlieferung nach versammelten sich die zahlreichen Anhänger Gautamas nach dessen Tod, um über Inhalt und Bewahrung seiner Lehre zu beraten und diese zu verschriftlichen. Laut Zotz wurden die Worte Buddhas jedoch über Generationen hinweg mündlich weitergegeben bevor sie schlussendlich niedergeschrieben wurden. Zotz ist sich zwar sicher, dass viele Veränderungen der ursprünglichen Lehre über die Zeit vorgenommen wurden, besonders die zahlreichen Anekdoten und Episoden Gautamas Lebens, jedoch ein „bewußtes Fälschen grundlegender Berichte über Gautama und seine Lehre darf während der Phase mündlichen Überliefers weitgehend ausgeschlossen werden.“¹⁷⁸ Dies erklärt er sich durch die schon zu Lebzeiten Gautamas breite Anhängerschaft in mehreren Ländern Indiens und ihren „zentral organisierten“¹⁷⁹ Kern, der Widersprüche in der Lehre nicht zuließ.

Das Ziel dieser Analyse buddhistischer Philosophie ist es, die Quelle von Mindfulness herauszuarbeiten, um sie in einen Vergleich zu Nietzsches Theorien bringen zu können. Dafür werden die Lehren herangezogen, die für die Entwicklung von Mindfulness nach der Interpretation Jon Kabat-Zinns relevant sind. Zu diesem Zweck reicht es, sich auf die ersten Überlieferungen Siddhârtha Gautamas zu beziehen, auf welche sich auch alle zukünftigen buddhistischen Schulen berufen. Ferner stütze ich mich auf Nāgārjuna,

¹⁷⁴ Erich Frauwallner, *Philosophie des Buddhismus*, 5. Aufl. Berlin 2010,

¹⁷⁵ Volker Zotz, *Geschichte der buddhistischen Philosophie*, Reinbek bei Hamburg 1996.

Volker Zotz, *Buddha: mit Selbstzeugnissen und Bilddokumenten*, Reinbek bei Hamburg 1993.

¹⁷⁶ Ebd., 7.

¹⁷⁷ Ebd., 16.

¹⁷⁸ Ebd., 15.

¹⁷⁹ Ebd.

Gründer der Mādhyamaka Schule und des umfangreichsten philosophischen Systems des Buddhismus, um der Buddhismus-Interpretation Jon Kabat-Zinns gerecht zu werden.¹⁸⁰

Auf metaphysische Lehren wie Karma und Reinkarnation, die zentrale Stellungen in einer Vielzahl von buddhistischen Schulen einnehmen, wird nicht eingegangen werden. Denn ich teile die Annahme Antoine Panaïotis, dass sich die Kernlehre des Buddhismus, nämlich die vier edlen Wahrheiten, sowie die bedingte Entstehung, von den historisch-religiösen Glaubenslehren trennen lässt.¹⁸¹ Ähnlich bemerkt Zotz, dass es nicht Gautamas Anliegen war, ein „philosophisches System im Sinn einer umfassenden Interpretation der Welt zu schaffen“.¹⁸² Ebenso sieht es Frauwallner, wenn er schreibt: „Buddha hat ausschließlich eine Erlösungslehre verkündet und hat zu den philosophischen Fragen seiner Zeit kaum Stellung genommen.“¹⁸³ Seine Lehre sah er als *dharma*.¹⁸⁴ *Dharma* kommt vom Wort „dhar (‘tragen‘)“ und „bezeichnet im Buddhismus die Wirklichkeit ‚tragende‘ Gegebenheiten.“¹⁸⁵ Diese Gegebenheiten sind jedoch, so wie alle buddhistischen Theorien, vergänglich und substanzlos. *Dharma* bezeichnet demnach die prinzipielle Substanzlosigkeit der einzelnen Geschehnisse, des „Ichs“, als auch „die Leerheit sämtlicher Dinge“.¹⁸⁶ Es versteht die Natur der Dinge, als im Fluss des Werdens begriffen und ohne festen Wesenskern.¹⁸⁷ *Dharma* ist keine Sammlung von Lehrsätzen, an die man glauben soll. Vielmehr sind es Grundsätze und Übungen, die zur Einsicht und zur Überwindung von *dukkha* helfen sollen.

Dukkha ist ein Wort aus Pāli, „für das es keine angemessene Übersetzung gibt. (Pāli ist eine der alten indischen Sprachen, in denen die Lehren des Buddha zuerst aufgezeichnet wurden.)“.¹⁸⁸ Gewöhnlich wird es als Leiden übersetzt.¹⁸⁹ Der Begriff hat jedoch so viele Bedeutungen, dass er oftmals auch unübersetzt verwendet wird.¹⁹⁰ Im

¹⁸⁰ Frauwallner, *Philosophie des Buddhismus*, 108.

¹⁸¹ Panaïoti, *Nietzsche and Buddhist Philosophy*, 8.

¹⁸² Zotz, *Buddha*, 68.

¹⁸³ Frauwallner, *Philosophie des Buddhismus*, Einleitung.

¹⁸⁴ Bhikkhu Bodhi, „Was bedeutet Achtsamkeit wirklich? Betrachtungen aus der Perspektive des Pāli-Kanons“, in: *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*, hg. v. Mark Williams u. Jon Kabat-Zinn Freiburg 2013, 39.

In Sanskrit: Dharma; in Pāli: Dhamma.

¹⁸⁵ Zotz, *Buddha*, 72.

¹⁸⁶ Klaus Itta, *Zur Überwindung des großen Ekels vor dem Leben*, 340.

¹⁸⁷ Zotz, *Geschichte der buddhistischen Philosophie*, 268f.

¹⁸⁸ Michael Chaskalson u. John D. Teasdale, „Wie kann Achtsamkeit das Leiden transformieren? Teil 1: Natur und Ursachen von Dukkha.“, in: *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*, hg. v. Mark Williams u. Jon Kabat-Zinn, Freiburg 2013, 159.

¹⁸⁹ So zum Beispiel im Standardwerk: Erich Frauwallner, *die Philosophie des Buddhismus*, Berlin 2010, 6-31.

¹⁹⁰ Vgl. Michael Chaskalson u. John D. Teasdale, „Wie kann Achtsamkeit das Leiden transformieren“, 159.

weiteren Verlauf dieser Arbeit werden die Begriffe *dukkha*, Leiden und Unlust synonym verwendet.

Buddha lehnte theoretische Erörterungen so weit wie möglich ab. Die Begründung, weshalb wir in *dukkha* verstrickt sind und die Möglichkeit der Erlösung aus der Verstrickung, „gibt er in wenigen formelartigen Sätzen“ wieder.¹⁹¹ Auch philosophische Fragen, die nichts mit der Erlösungslehre zu tun hatten, beantwortete er niemals direkt. Besonders metaphysische Fragen waren für ihn gänzlich uninteressant. Zwar leugnete er diese Fragen nicht, jedoch machten sie für ihn keinen Sinn. Denn Buddhas Erlösungsweg ist ein non-dualer und jegliche metaphysische Position erzeugt Dualität. Er interessierte sich bloß für das menschliche Leiden am Werden und der Überwindung desselben.

Ihr Bhikkhus [Mönche, M.B.], sowohl früher als auch jetzt ist das, was ich verkünde, Dukkha und das Aufhören von Dukkha.¹⁹²

Die Fragen nach Seele oder Nicht-Seele, nach Sein oder Nicht-Sein, nach Gott oder Nicht-Gott, sind Formen dualistischer Wahrnehmung; jener Wahrnehmung also, die Buddha zu überwinden suchte. Seine Lehre stellt einen mittleren Weg dar, den er unablässig betont:

Ohne diesen beiden Extremen zu folgen, ihr Mönche, hat der Vollendete den mittleren Weg erkannt, der Schauen bewirkt und Wissen bewirkt, und der zur Beruhigung, zu Einsicht, zur Erleuchtung, zum Erlöschen (*nirvāṇam*) führt.¹⁹³

1.1 Die ontologische Sucht

Die zentralste Lehre des Siddhârtha Gautama ist die der „vier edlen Wahrheiten“. Darauf bauen alle in den Jahrtausenden im Kontext des Buddhismus herausgebildeten, philosophischen und religiösen Systeme auf. Die „vier edlen Wahrheiten“ besagen zusammengefasst, dass *dukkha* besteht, jedoch grundsätzlich überwunden werden kann. *Dukkha* umfasst jedoch nicht das physiologische Leiden. Das heißt, es geht nicht um den biologisch hervorgerufenen Schmerz, der durch das zentrale Nervensystem wahrgenommen wird, sondern um den psychologischen Aspekt des Leidens, und zwar das Leiden am Werden.

¹⁹¹ Frauwallner, *Philosophie des Buddhismus*, 6.

¹⁹² M 22 (Falsche Darstellung des Tathāgata).

¹⁹³ S (Mahā-Vagga) die Predigt von Benares, zit.n. Frauwallner, 7.

Auch in der Absenz von Schmerz ist *Dukkha* gegenwärtig zum Beispiel während einer Phase des Wohlbefindens. Das vermeintlich erlebte Glück wird immer von *dukkha* überschattet. Es ist eine konstante existenzielle Unzufriedenheit, obschon diese für gewöhnlich nicht direkt verspürt wird.¹⁹⁴ Genau darin sieht die buddhistische Lehre das Verhängnis von *dukkha*, da die konstante Suche nach Glück und das empfundene Wohlbefinden, *dukkha* zusätzlich bestärkt und bestätigt, wodurch die Entschleierung *dukkhas* erschwert wird.

Dukkha ist dabei lediglich ein Symptom einer tieferliegenden psychologischen Grundeinstellung bzw. Fehlstellung. Diese Grundfehlstellung nennen Edo Shonin und William Van Gordon die „ontological addiction“, zu Deutsch: die ontologische Sucht.¹⁹⁵ Sie definieren es wie folgt: „the unwillingness to relinquish an erroneous and deep-rooted belief in an inherently existing ‚self‘ or ‚I‘ as well as the ‚impaired functionality‘ that arises from such a belief”.¹⁹⁶ Die Einbildung eines stabilen Selbst, das von sich ausgehend eine egozentrische Welt konstruiert, hat *dukkha* zur Folge.

Taṇhā (Pāli) oder *trṣṇā* (Sanskrit) sind die buddhistischen Begriffe für diese ontologische Sucht. Im Englischen wird es als „thirsting“, also dürsten, übersetzt.¹⁹⁷ Die gängige Übersetzung, Begehren, ist ähnlich problematisch wie der Begriff *dukkha*, da es sich bei *taṇhā* um eine bestimmte Art von Begehren handelt, und zwar um ein rein selbstzentriertes Begehren. Im Folgenden werden, wie schon bei *dukkha*, die Wörter *taṇhā*, Wille und Begehren synonym verwendet.¹⁹⁸

Wie bei Nietzsche ist es auch im Buddhismus der Wille, der die Wurzel aller Aktivität ist: „Im Willen, ihr Brüder, wurzeln alle Dinge“.¹⁹⁹ Auch für Buddha gibt es keine Existenz, kein Geschehnis ohne Willensakte. Zu leben heißt auch immer zu wollen. Jedoch identifiziert Buddha beim Menschen einen vorreflexiven selbstzentrierten Willen. Es ist ein Wille (*taṇhā*), der ausschließlich das Ziel verfolgt, sich als unvergängliche Entität zu bestätigen. Es ist ein nach Versubjektivierung dürstender Wille. *Taṇhā* ist ein apriorisches Begehren nach Identität. Es drängt nach Verabsolutierung und

¹⁹⁴ Vgl. William Van Gordon et al., „Mindfulness and the Four Noble Truths“, in: *Buddhist Foundations of Mindfulness*, hg. v. William Van Gordon et al., Switzerland 2015, 11f.

¹⁹⁵ Ebd., 13.

¹⁹⁶ Ebd.

¹⁹⁷ Vgl. Panaïoti, *Nietzsche and Buddhist Philosophy*, 135.

¹⁹⁸ Dabei sollte klar sein, dass die Verwendung der Begriffe Begehren und Wille im Kontext der buddhistischen Lehre immer als Ich-Begehren bzw. eines selbstzentrierten Willen gemeint sind.

¹⁹⁹ A 58.

Verdinglichung des Selbst. Es ist ständig bestrebt ein fixiertes Bild von sich zu erschaffen.

Wie alles in der buddhistischen Weltanschauung ist auch das Selbst ein Vorgang; es ist performativer Natur. Das bedeutet, es muss immer neu produziert werden. Dies gelingt, indem die mit dem Körper in Kontakt getretenen Empfindungen der Außenwelt zur Bestätigung der rigiden Selbstexistenz herangezogen werden. *Taṇhā* folgt einem apriorischen Ego-Prinzip²⁰⁰ und eignet sich die erlebten Empfindungen als Selbstbestätigung an. Durch Aneignung produziert es das Gefühl von Subjektivität und Kontrolle. Obwohl Empfindungen, die sich im gewöhnlichen Erleben der Gegenwart fortlaufend manifestieren, vergänglich und unwillkürlich sind, werden sie vom Selbst (angetrieben durch *taṇhā*) als stetig, absichtsvoll und konstitutiv interpretiert. *Taṇhā* ist eine aktive leibliche Aneignung, die die Illusion eines in sich geschlossenen und von der Welt getrennten und stabilen Selbst entstehen lässt. Es handelt sich hierbei um eine aktive Konstruktion: das Selbst muss in jedem einzelnen Moment neu entstehen, neu erschaffen, neu interpretiert werden.²⁰¹

Das Selbst fällt also nicht mit dem dürstenden Willen (*taṇhā*) zusammen - sie sind nicht dasselbe. Es handelt sich hierbei aber um kein Kausal-, sondern um ein Konditionalverhältnis.²⁰² Ein Kausalverhältnis würde bedeuten, dass ganz am Anfang das apriorische Ego-Prinzip stünde, dieses sich dann mittels *taṇhā* „entscheide“ sich die Empfindungen anzueignen, um dann das Selbst entstehen zu lassen. Doch dem Ego-Prinzip, sowie der Aneignung der Dinge durch *taṇhā*, als auch dem Selbst, liegt keinerlei Substanz zu Grunde. Sie existieren nur in einem wechselseitigen Bedingungsverhältnis. *Taṇhā* und Selbst bedingen sich notwendigerweise gegenseitig. Es gibt *taṇhā* nur solange es eine absolute Idee von Selbst gibt und solange es ein rigides Selbst gibt, gibt es *taṇhā*. Es ist ein gegenseitiger, ständig ablaufender, performativer Akt der Realitätsschaffung.

Nun ist es so, dass nicht nur die Empfindungen und der gesamte Erkenntnisapparat vereinnahmt werden, sondern auch alle anderen Objekte der Außenwelt. Das sich konstruierende Selbst konstruiert sich auch alle Dinge der Welt nach dessen Maßstab²⁰³, je nach dem, was es für seine Selbstbestätigung braucht. Personen, Dinge,

²⁰⁰ Vgl. Panaïoti, *Nietzsche and Buddhist Philosophy*, 136.

²⁰¹ Rückblickend auf Nietzsches Künstlergott Dionysos, lässt sich dessen vermittelter Ur-Schmerz in *taṇhā* wiederfinden. Die empfundene Einsamkeit über das „Geworfensein“ in die dionysische Welt, ergibt sich, aus buddhistischer Sicht, ausschließlich in Zusammenhang mit *taṇhā*.

²⁰² Vgl. Itta, *Zur Überwindung des großen Ekels vor dem Leben*, 211.

²⁰³ Vgl. Panaïoti, *Nietzsche and Buddhist Philosophy*, 140.

Geisteszustände, Situationen, Gefühle, bestimmte Ausgänge, Sinnesempfindungen: alles was wahrgenommen wird, wird aus der Perspektive des nach-sich-selbst-dürstenden Selbst interpretiert. Diese Interpretation ist zwangsläufig immer eine Verdinglichende. Sie zwingt alles Werdende in das enge Korsett der Substanz, alles Vergängliche in die Illusion des Dauerhaften.

Panaïoti stellt fest, dass der Mensch vorreflexiv zur Substanzmetaphysik gezwungen ist.²⁰⁴ Das Selbst erschafft sich durch den aneignenden-egoistischen Willen (*tanhā*) einen Horizont von substanziellen Entitäten, die weder werden noch sterben, sondern in Form und Gestalt eingegossen sind. Diesen unveränderlichen Dingen werden auch unveränderliche Eigenschaften zugesprochen. Der Wert oder Nicht-Wert dieser Eigenschaften werden dann in Relation mit dem Selbst bewertet und entweder gewollt oder nicht gewollt.

In diesem aneignenden Verdinglichungsprozess der Außenwelt schafft es das Selbst, sich wiederum zu bestätigen. Denn auch hier liegt kein kausales Verhältnis vor. Es ist nicht so, dass zuerst das Selbst existiert und erst dann die starre Außenwelt, sondern durch die Interpretation der Außenwelt als starr und dauerhaft, versteht sich auch das Selbst als starr und dauerhaft. Das Selbst legitimiert seine eigene Starrheit durch die Fehldeutung der dinglichen Umgebung. Wenn man auf die Welt blickt und nur stabile Entitäten sieht, ist es vernünftig auch sich selbst als eine, eben solche, stabile Entität wahrzunehmen. Dass „Ich“ es bin, der unveränderlich ist, erscheint die logische Konsequenz zu sein. Umgekehrt ist es ebenfalls einleuchtend, dass aus der Sicht des in sich geschlossenen und unvergänglichen Selbst, auch die Außenwelt in sich geschlossen und unvergänglich sein muss. Intelligibilität und Stabilität sind die wichtigsten Konstanten zur Absicherung des Substanzglaubens des Selbst.²⁰⁵ Diese doppelte Absicherung bildet auch den allumfassenden Maßstab, um die persönlichen Wünsche und Abneigungen auf ewig zu rechtfertigen. Denn in einer solchen dualistischen Welt, in der die eigene Subjektivität als auch die objektive Außenwelt einheitlich und abgeschlossen sind, ist das Handeln als selbstzentriertes und sich selbst erhaltendes Wesen gerechtfertigt und sinnvoll.

Panaïoti macht hier besonders auf diese wechselseitige Täuschung aufmerksam: „There is a difference between illusion and delusion.“²⁰⁶ Für ihn handelt es sich hier nicht

²⁰⁴ Vgl. Panaïoti, *Nietzsche and Buddhist Philosophy*, 141.

²⁰⁵ Vgl. ebd.

²⁰⁶ Vgl. ebd., 144.

bloß um eine einfache Fehleinschätzung des Selbst, sondern um eine aktive Konstruktion einer sich wechselseitig bedingenden Wahnvorstellung. Panaïoti will damit sagen, dass sich mit *tanhā* keine passive Illusion von Selbst ergibt. Es ist nicht so, dass die Welt zufällig fehlerhaft interpretiert werde und man bloß ein wenig umdenken müsse, um den Fehler zu beheben. Vielmehr handelt es sich um einen psychologisch angelegten Irrglauben, der aktiv und konstant am Leben erhalten werden muss. Panaïoti spricht in diesem Zusammenhang von „selfing“ bzw. „I-making“.²⁰⁷

Um diese Wahnvorstellung aufrechterhalten zu können, geht das Selbst durch eine ständige selbstbezügliche Evaluation seiner Außenwelt. In diesem Vorgang werden alle Begebenheiten, sämtliches Geschehen, dahingehend sortiert, ob es der Selbstbestätigung förderlich ist oder nicht. Doch auf Grund der existenziellen Unmöglichkeit der vollkommenen Bestätigung (da das Selbst eine Konstruktion ist und keine substanzielle Existenz aufweist) ist es unentwegt mit der Aufgabe konfrontiert, eine Lücke schließen zu wollen, die sich nicht schließen lassen kann. Ausgehend von diesem existenziellen Mangelgefühl eignet sich das Selbst die Welt an. Im verzweiferten Versuch den Mangel zu beheben, ist es ununterbrochen darin verstrickt sich selbst zu bestätigen. Aus dieser Perspektive eines nie zu füllenden, bodenlosen Fasses, wird alles, was mit Selbst in Kontakt kommt dahingehend interpretiert. Sämtliche Gefühle, Wünsche, Überzeugungen, Depressionen, Interessen, Ängste, Bedürfnisse, Geschmäcke konstituieren sich aus dieser Mangelperspektive und bedingen wiederum das Selbst. Durch dieses pre-reflexive „psychologische Bedürfnis“ nach „Ver-selbstung“ identifiziert man sich auch mit „seinen“ Werten und Idealen und schafft eine intime und existenzielle Bindung zur eigenen Identität. Der ganze emotionale Haushalt richtet sich auf die Stabilisierung dieser Identität aus.

Spencer McWilliams beschreibt es, in Anlehnung an Hubert Benoit²⁰⁸, folgendermaßen: Das Ego ist eigentlich eine Zusammenstellung von vielen Bildern von sich selbst. Jedes dieser Bilder fungiert als Kompensationsideal. Der Glaube besteht darin, dass im Erreichen dieser Ideale die Lücke geschlossen und damit die existenzielle Leere kompensiert werden kann. Es ist der psychologische Versuch, die überwältigende Realität der Vergänglichkeit auf eine unvergängliche Entität zu extrapolieren. Das

²⁰⁷ Vgl. Panaïoti, *Nietzsche and Buddhist Philosophy*, 144.

²⁰⁸ McWilliams bezieht sich hier auf: Hubert Benoit, *The supreme doctrine: Psychological encounters in Zen thought*. New York 1984.

bedeutet, dass sich das Selbst in seinem Bestätigungsversuch eine Entität projiziert, welches es sich vor-stellen kann. Das Selbst identifiziert sich mit diesem projektiven Bild. Diese eingebildete Entität steht dem Selbst kontemplativ gegenüber und versinnbildlicht dessen momentanen Zustand, sowie dessen Wunschzustand.²⁰⁹ McWilliams streicht jedoch sogleich die Wichtigkeit dieses psychologischen Prozesses für unser alltägliches Leben heraus:

Compensations provide a guiding purpose that gives us a sense of structure and effectiveness in our life, particularly when fully integrated into our organism's functioning. They help to simplify our personality dynamics by finding reality in a particular component and making other aspects dormant, which may provide us with an apparent sense of inner unity.²¹⁰

Man ist daher möglicherweise verleitet zu denken, dass das letztmenschliche Identitätsgefühl seine Daseinsberechtigung haben könnte. Obschon kontemplativ nachvollzogen werden kann, dass die Welt und das Selbst vergänglich sind, erfüllt das Selbst doch wichtige Funktionen. Aus einer evolutionären Perspektive scheint dies besonders einleuchtend.²¹¹ Es stellt sich die Frage, ob die Illusion von Selbst, obschon eine Illusion, nicht trotzdem notwendig und sogar wünschenswert ist.

Auch die buddhistische Lehre sieht in der unbewussten und psychologisch-verankerten Identitätsstiftung nicht nur Nachteile. Wenn es dem Selbst gelingt, die Lücke temporär zu schließen und es Bestätigung findet, stellt sich ein Gefühl des Wohlbefindens, der Zufriedenheit und des Glücks ein. Kein Buddhist, keine Buddhistin wird das leugnen. Doch wird er/sie, wie schon erwähnt, dennoch *dukkha* im Hintergrund erkennen. Denn weiterhin schaut das Individuum die Welt durch die Brille der Wahnvorstellung des rigiden Selbst. Diese Perspektive auf die Welt ist im Buddhismus die Perspektive eines Unwissenden und heißt *samsāra*. Die Lust in *samsāra* reicht nur zum Lüstchen, dass darin erlebte Glück ist nicht zu vergleichen mit dem Glück eines Wissenden:

Was es auch immer an sinnlichem Entzücken in der Welt, was es auch immer an göttlichen Entzücken gibt, All diese nicht wert ein Sechzehntel vom Entzücken der Zerstörung des Verlangens [*taṇhā*, M.B.].²¹²

²⁰⁹ Spencer A. McWilliams, „Mindfulness in an Authentic Transformative Everyday Zen“, in: *Buddhist Foundations of Mindfulness*, hg. v. William Van Gordon et al., Switzerland 2015, 322.

²¹⁰ Ebd.

²¹¹ Man denke dabei an Richard Dawkins berühmtes populärwissenschaftliches Buch *The Selfish Gene*.

²¹² K (Udana V.1) Raja Sutta, zit.n. Itta, 289.

Rückblickend auf den letzten Menschen wird klar, dass Buddhas Wahrheitskriterium, nämlich die Selbstlosigkeit, mit den letztmenschlichen Werten gänzlich unverträglich ist. Der letzte Mensch erlebt die Welt aus der Perspektive des *samsāra*. Die einzige wünschenswerte Lebensweise findet er im Streben nach Wohlbefinden in Form von Lüstchen. Dieses vermeintliche Glück stützt sich auf einen eindimensionalen, rigiden Identitätsglauben. Die gesellschaftliche Struktur des letzten Menschen ist darauf ausgelegt ihre Wahnvorstellung möglichst unbefleckt zu halten, um diese nicht ins Wanken zu bringen.

Im Buddhismus ist es aber gerade diese pathologische Illusion, die das letztmenschliche Leben leidlich und unbefriedigend sein lässt. Demnach ist aus buddhistischer Sicht das Leben des letzten Menschen Ausdruck einer ignoranten und wahnhaften Stellung zur erlebten Welt.

Der folgende Punkt wird nun die zentrale buddhistische Theorie der bedingten Entstehung nachvollziehen. Es soll ersichtlich werden, wie sich Buddha das Zustandekommen der wahnhaften Perspektive *samsāra* erklärt.

1.2 Die bedingte Entstehung von *samsāra*

Mit dem Leben in *samsāra* meint Buddha das Leben in Unwissen (*avijja*): Unwissen über die Substanzlosigkeit der Dinge. Denn nicht nur das „Ich“ ist kein Träger eines unveränderlichen Kerns, sondern auch alle anderen Objekte dieser Welt. Es wäre falsch anzunehmen, es gäbe einen metaphysischen Unterschied zwischen Subjekt und Objekt. Das nicht zu wissen resultiert in Ignoranz und führt zu *dukkha*.

Buddha denkt das Entstehen und Vergehen aller Dinge ausnahmslos. Es gibt keine Hinterwelt und es verbirgt sich auch keine Substanz in den Dingen. Jedoch darf man daraus nicht schließen, Siddhārta Gautama verneine die Realität.²¹³ Natürlich gibt es die Welt, jedoch gibt es sie nur als eine transitorische Notwendigkeit. Hier lässt sich eine Ähnlichkeit zwischen Buddha und Nietzsche erkennen. Beide interpretieren die Abläufe der Welt als komplexe Wechselwirkungen, die sich gegenseitig bedingen:

²¹³ Vgl. M 22.

Der Gesamt-Charakter der Welt ist [...] in alle Ewigkeit Chaos, nicht im Sinne der fehlenden Nothwendigkeit, sondern der fehlenden Ordnung, Gliederung, Form, Schönheit, Weisheit [...] Es gibt nur Nothwendigkeiten.²¹⁴

Ebenso ist die buddhistische Welt eine der Notwendigkeiten. Zoltz vergleicht sie mit einem Mosaik:

Es [die buddhistische Welt, M.B.] besteht aus Steinen, die nur in bestimmter Anordnung als gegenständliches Bild erkannt werden. Der einzelne Stein hat keine Bedeutung an sich und wird nur in Verbindung mit anderen Steinen sinnvoll, vermag aber in jeweiliger Kombination zu unterschiedlichsten Bildern beizutragen.²¹⁵

In Buddhas Lebensversuch, das Mosaik des psychologischen Leidens im Menschen zu erforschen, fand er dieselben konditionalen Verhältnisse vor. Erkenntnis und Wahrnehmung stehen notwendigerweise in einem solchen Bedingungsverhältnis, in dem das Eine des anderen Ursache sein kann. Diese Theorie des bedingten Entstehens ist die Schlüssellehre zum Verständnis der gesamten buddhistischen Philosophie²¹⁶ und soll, wie jede Theorie im Buddhismus, ironischerweise helfen eine nicht-konzeptuelle Weltanschauung konzeptuell zu schauen:

Abhängig vom Nichtwissen entstehen die Willensregungen (*samskārah*), abhängig von den Willensregungen das Erkennen, abhängig vom Erkennen Name und Form, abhängig von Name und Form der sechsfache Bereich, abhängig vom sechsfachen Bereich die Berührung, abhängig von der Berührung die Empfindung, abhängig von der Empfindung der Durst, abhängig vom Durst das Ergreifen, abhängig vom Ergreifen das Werden, abhängig vom Werden die Geburt, abhängig von der Geburt Alter und Tod, Schmerz und Klagen, Leid, Betrübnis und Verzweiflung. So kommt die Entstehung dieser ganzen Leidensmasse zustande.²¹⁷

Vergleichbar mit Nietzsche denkt Buddha das „Ich“ als eine, aus psychologischen Prozessen zusammengestellte, Idee von Selbst. Diese Idee ist das Resultat von immerwährenden, ablaufenden, psycho-physischen Reaktionen. Die Theorie der bedingten Entstehung beschreibt diesen automatisierten Zusammenschluss von Wahrnehmung und selbstreferenzieller Erkenntnis und damit die Entstehung der Wahnvorstellung und das Bestehen in *samsāra*. Der Kreislauf beginnt mit dem

²¹⁴ FW 109, eKGWB.

²¹⁵ Zoltz, *Buddha*, 74.

²¹⁶ Frauwallner, *Philosophie des Buddhismus*, 14.

²¹⁷ M I Die Erzählung von der Erleuchtung, zit.n. Frauwallner, 25.

Nichtwissen über die Substanzlosigkeit der Dinge bzw. mit der Ignoranz gegenüber dem Charakter des Werdens. Abhängig vom Nichtwissen entsteht die Willensregung (*samskārah*). *Samskārah* beschreibt hier schon das absichtsvolle Wollen oder Nichtwollen (bzw. Verlangen oder Abneigung) von etwas, was meinem „Ich“ entweder zu- oder abträglich ist. Mitgemeint sind sämtliche Strebungen, Triebe, Neigungen, Interessen und im weitesten Sinne alle Objekte der selbstzentrierten Begierde. Es bezeichnet alles, was „den Menschen etwas Hervorbringen“²¹⁸ lässt. Diese Willensregung ist wiederum abhängig vom Erkennen (*viññāṇa*). *Viññāṇa* wird auch als Bewusstsein übersetzt. Eine präzisere Übersetzung liefert Paul Debes, und zwar als programmierte Wohlerfahrungssuche.²¹⁹ Dies beinhaltet also schon eine eingeschriebene Agenda: die Priorisierung der selbstzentrierten Lust über der Unlust (also Selbstbestätigung vor Selbstverneinung). Um „aktiviert“ zu werden bedingt sich *viññāṇa* durch Name und Form. Die Form ist die Erscheinung des Dings und der Name die sprachliche Bezeichnung desselben. Am Begriff des „Autos“ kann dies beispielsweise verdeutlicht werden. Die Form des Autos ergibt sich den Betrachtenden durch das Aussehen, das Geräusch, den Geruch, die Haptik des Objekts. Das Wort „Auto“ hingegen hat zusätzlich eine gewisse Bedeutung, ist Träger bestimmter Eigenschaften. Diese begriffliche Objektivität ist der Name. Je nachdem, ob einem diese Eigenschaften zu- oder absagen, wird *viññāṇa* darauf reagieren. Name und Form wiederum sind abhängig vom sechsfachen Bereich. Der sechsfache Bereich bezeichnet die Sinne, wobei anzumerken ist, dass im Buddhismus auch das Denken als ein Sinn angesehen wird.²²⁰ Die Sinne sind, wie im gerade genannten Beispiel, dafür zuständige Name und Form zu erkennen. Diese sind wiederum abhängig vom Kontakt (der Berührung) mit der Außenwelt. Der Kontakt ist abhängig von der Empfindung. Denn Kontakt zwischen Sinnesorgan und Außenwelt gibt es nur, wenn sich daraus eine Empfindung ergibt. Diese Empfindung, wenn sie wahrgenommen wird, unterliegt schon einer Analyse, und zwar dahingehend, ob sie angenehm, unangenehm, oder neutral ist. Die Empfindung wiederum hängt vom Ergreifen (*upadan*) ab. *Upadan* ist die Aneignung der Empfindung als ein selbstreferenzielles Phänomen. Die Bedingung des Aneignens bzw. Ergreifens ist der Durst (*taṇhā*). Die Bedingung des Durstes ist das Werden, genauer gesagt das Leiden am

²¹⁸ Zotz, *Buddha*, 70.

²¹⁹ Vgl. Paul Debes, *Begriffe der Buddha-Reden mit Erklärung: nach den Arbeiten von Paul Debes*, Bindlbach 2006, 49ff.

²²⁰ Zotz, *Buddha*, 74.

Werden. Denn man dürstet danach das Werden zu verneinen, es zu verdinglichen und auszuschalten. Aber auch das Leiden am Werden ist ebenso abhängig, und zwar von der Entstehung bzw. Geburt der Dinge. Und die Entstehung ist wiederum bedingt durch *dukkha*. Denn für den Buddhismus ist ganz klar, dass ein Mensch sich von Anbeginn zwangsläufig in einer solchen selbstzentrierten Perspektive befindet und am Werden leidet. Das Unwissen über den „wahren“ Charakter der Welt ist ein primärer Anthropomorphismus.²²¹

Es ist wichtig, dieses Bedingungsgefüge nicht misszuverstehen. Hierbei handelt es sich nicht um ein mechanistisches Ursache-Wirkungsverhältnis. Es ist nicht ausgemacht, dass zuerst das Unwissen war und dann der Wille, dann Form und so fort. Vielmehr sind all diese Begriffe ineinander verwoben und untereinander austauschbar. Man kann die Kette auch von hinten nach vorne lesen,²²² denn ein jedes Glied bedingt alle anderen. Die Ursache ist gleichzeitig die Wirkung und umgekehrt. Wenn Kontakt geschieht, dann geschieht notwendigerweise Sinneswahrnehmung, wenn Sinneswahrnehmung geschieht, dann geschieht notwendigerweise Empfindung und so fort. Diesem System liegt ironischerweise kein System zu Grunde, ebenso wenig „Ordnung, Gliederung, Form, Schönheit, Weisheit [...] Es gibt nur Nothwendigkeiten“.²²³

Die Lehre des bedingten Entstehens, ebenso wie alle anderen buddhistischen Lehren, sind bloße konzeptuelle Hilfsmittel zur Einsicht in die ontologische Selbstsucht und sollen unterstützen die Unwissenheit (*avijja*) zu überwinden. Und genau in der Möglichkeit der Überwindung von *avijja* liegt nun auch die große Entdeckung des Buddha.²²⁴ Wenn es nämlich so ist, dass mit dem Geschehen eines der Glieder alle anderen Glieder mitgeschehen, dann folgt daraus, dass mit dem Nicht-geschehen eines Gliedes auch alle anderen Glieder aufhören zu geschehen. Wenn man es schafft, ein Glied aus dieser Kette zu ändern werden sich notwendigerweise auch alle anderen Glieder mitändern. Das Bestehen in diesem, von Buddha beschriebenen, Bedingungsgefüge ist auch das Bestehen in *samsāra*. *Samsāra* ist die Perspektive des Lebens aus Sicht eines

²²¹ Panaïoti, *Nietzsche and Buddhist Philosophy*, 142. Hier liegt auch der Gedanke der Metempsychosis. Der selbstzentrierte Wille geht über den Tod des Einzelnen hinaus und wird als egoistischer Antrieb eines neuen Körpers vererbt.

²²² Itta, *Zur Überwindung des großen Ekels vor dem Leben*, 212.

²²³ FW 109, eKGWB.

²²⁴ Itta, *Zur Überwindung des großen Ekels vor dem Leben*, 212.

illusionären Selbstbildes und ist gleichzeitig dessen Ursache, Ergebnis, Bedingung und Wirkung.

Rückkehrend zum letzten Menschen lässt sich daher schließen, dass dessen Leben in *samsāra* bedingt ist durch Unwissen und Ignoranz. Der letzte Mensch ist ignorant gegenüber der Tatsache des Werdens und der Substanzlosigkeit aller Dinge, eingeschlossen seiner eigenen Vergänglichkeit. Diese apriorische Ignoranz, die Buddha diagnostiziert, bedingt sich durch eine ständige psychologische Fehlbewertung. Der letzte Mensch reagiert immer in derselben Art und Weise auf seine erlebte Gegenwart. Wie schon im vorangegangenen Unterpunkt beschrieben (Die ontologische Sucht), verhält er sich gegenüber der empfundenen Realität stets selbstreferentiell und reaktiv. Er ist gewöhnt seine Außen- und Innenwelt nach der eindimensionalen Perspektive seines Selbstbilds zu bewerten.

Im Folgenden soll die buddhistische Lesart der Entstehung der letztmenschlichen Hinterwelt bzw. dessen Leben in *samsāra* zum Thema werden. Es soll ersichtlich werden, dass der unterliegende Mechanismus der Ignoranz, die eigentliche Angst vor der eigenen Nicht-Existenz ist. Mit Nietzsche wurde bereits geklärt, dass sich dem letzten Menschen seine Hinterwelt durch das Gefühl der Rache eröffnet. Der buddhistischen Theorie von *taṇhā* folgend, ist es jedoch das Subjektgefühl, dass noch vor dem Ressentiment steht und der damit einhergehenden Hinterwelt.

1.3 Die Angst vor dem Werden: eine buddhistische Erweiterung der Ressentiment Theorie

Nietzsche schreibt in der Genealogie der Moral:

[Die Ressentiment-Menschen sagen, M.B.] von vornherein Nein zu einem „Ausserhalb“, zu einem „Anders“, zu einem „Nicht-selbst“: und d i e s Nein ist ihre schöpferische That. Diese Umkehrung des werthesetzenden Blicks - diese n o t h w e n d i g e Richtung nach Aussen statt zurück auf sich selber — gehört eben zum Ressentiment: [...] ihre Aktion ist von Grund aus Reaktion.²²⁵

Der wertsetzende Blick des Ressentiment-Ichs richtet sich nach Außen und reagiert auf das dionysische Werden von vornherein mit einem „Nein“. Wie schon mit der Lehre der bedingten Entstehung angeklungen ist, ist auch in der buddhistischen Lehre das Leiden

²²⁵ GM I 10, eKGWB.

am Werden die elementare Grunderfahrung des Menschen: Alter, Krankheit und Tod erzeugen Ekel, Abneigung und vor allem Angst. Paul Debes skizziert im Hinblick auf den Buddhismus unser Dasein, als einen Dauerversuch den Tod und die damit verbundene Angst auf Abstand zu halten.

letztlich dienen alle unsere Bestrebungen immer nur dem einen Ziel, den unaufhaltsamen Tod fernzuhalten: Jeder neue Atemzug hält den Erstickungstod auf. Mit jeder neuen Nahrungsaufnahme beugen wir dem Hungertod vor und mit jedem Trinken dem Tod durch Verdursten. Der Körper ist so angelegt, dass er von sich aus in jedem Augenblick zum Tode auslaufen würde, und immer müssen wir ihn durch Gegenmaßnahmen in Gang halten. Darum vergleicht der Erwachte [Buddha, M.B.] die gesamte Aktivität des sterblichen Menschen mit einem Mann, der am Rande einer glühenden Kohlengrube von zwei Männern gepackt wird, die ihn in die Kohlengrube werfen wollen, und der nichts anderes tut, als sich ununterbrochen gegen diese Vernichtung zu wehren. Jeder Mensch verfällt letztlich der Übermacht dieser Männer. (Alter und Tod)²²⁶

Um der Vernichtung zu entkommen, behauptet Klaus Itta, leistet das menschliche Selbst die „mächtigste Verdrängungsleistung“.²²⁷ Das „stets auf ein ‚Objekt‘ hin orientierte Ich-Bewusstsein“²²⁸, trenne sich nun mit aller Kraft von der todbringenden Welt. Es wolle nicht wahrhaben Teil davon zu sein und halte den Glauben, „trotz der behaupteten Grundlosigkeit seiner selbst“, aufrecht, „ein selbstexistentes und unabhängig von der ‚Welt‘ bestehendes Ich-Subjekt zu sein“.²²⁹ Auf das im Angesicht des Todes gefällte Urteil: „Das Leben ist ekelhaft, ich will damit nichts zu tun haben!“, folge nun der Perspektivenwechsel: „Ich bin nicht vergänglich, ich bin etwas Überdauerndes.“ Demnach liegt, der buddhistischen Theorie des performativen Selbst folgend, die Möglichkeit der Lebensnegation im Subjektgefühl. Das in Wahrheit substanzlose Selbst versucht sich von der Außenwelt abzuspalten, indem es sich gleichzeitig als Subjekt *und* als Objekt setzt. Anschließend beharrt es konstant in dem Versuch das gesetzte Objekt zu erreichen.²³⁰ Die Unmöglichkeit diese Suche jemals abzuschließen, da sie auf einem fundamentalen Irrtum beruht, wurde bereits erläutert.

²²⁶ Paul Debes, *Meisterung der Existenz durch die Lehre des Buddha*, Ebern 1997, Bd.2., 720, zit.n. Itta, 2010, 175.

²²⁷ Klaus Itta, *Zur Überwindung des großen Ekels vor dem Leben*, 15.

²²⁸ Ebd.

²²⁹ Ebd.

²³⁰ Vgl. William Van Gordon et al., „Mindfulness and the Four Noble Truths“, in: *Buddhist Foundations of Mindfulness*, hg. v. William Van Gordon et al., Switzerland 2015, 24.

Klaus Itta stellt nun fest, dass der Buddhismus die Abspaltung des „Ichs“ von der Welt, ähnliche wie die freudsche Psychoanalyse, in der Angst des Selbst vor seiner eigenen Nicht-Existenz identifiziert. Beide Theorien sehen in der Wechselwirkung von „Ich“ – Zeitlichkeit und Nichts die existenzielle Angst begründet.²³¹ Wie herausgearbeitet wurde, ist die Zeitlichkeit, also die Fähigkeit sich zu erinnern, eine Grundvoraussetzung zur Identitätsbildung. Zeitlichkeit ermöglicht die Subjekt-Objekt Spaltung und damit auch die Verdrängung der eigenen Vergänglichkeit. Durch den Vollzug der Subjekt-Objekt Spaltung muss das Selbst das Nichts (also die eigene Nicht-Existenz) konstant verdrängen. Itta formuliert daraus, dass die eigentliche Angst darin bestehe, „dass Ich mich gar nicht endgültig verwirklichen kann, dass Ich als selbstexistente Einheit gar nicht absolut wirklich bin.“²³² Und wie es die Psychoanalyse lehrt, muss irgendwann alles Verdrängte in entstellter Form „am Fragehorizont des Bewusstseins“ ²³³ auftauchen. Diese entstellte Form sind die immer wieder kehrenden Gefühle von Ekel, Angst und Depression, die gesamte Palette der Negativität (*dukkha*). Folglich sind es diese Art von Gefühlen, die immer wieder auftauchen und die immer wieder gespürt werden müssen.

Im Hinblick auf den letzten Menschen lässt diese Analyse einen interessanten Schluss zu. Denn damit dieser den aufkommenden, negativen Gefühlen aus dem Weg gehen kann, verherrlicht er die Passivität. Der letzte Mensch ist besonders erfolgreich das Nichts aus seinem Leben zu bannen, und zwar so erfolgreich, dass er im Versuch dem Tod zu entkommen schon im Leben zum Leichnam wird:

[So] scheint der (normal neurotische bis sehr neurotische) Mensch (nur graduell unterschiedlich) dazu geneigt zu sein auf den Lohn (das Leben) zu verzichten, in der Hoffnung, den Preis (den Tod) dafür nicht bezahlen zu müssen. D.h. je mehr „Ich“ das Risiko, die Unsicherheit, also die Möglichkeit der Vernichtung, aus meinen Leben heraushalten will, um so mehr verliert auch das Leben seine Lebendigkeit und Intensität, und paradoxerweise wird dann gerade jenes Ich, das versucht die Spur des Todes möglichst vollständig aus seinem Leben zu verbannen, zu einem lebendem Leichnam.²³⁴

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass es aus buddhistischer Sicht die Wahnvorstellung vom gespaltenen Subjekt ist, welches die letztmenschliche Hinterwelt konstruiert und aufrechterhält. Das Ressentiment und die damit einhergehende

²³¹ Itta, *Zur Überwindung des großen Ekels vor dem Leben*, 179.

²³² Ebd., 282.

²³³ Ebd., 15.

²³⁴ Ebd., 284.

rachsüchtige und systematische Verdrängung der dionysischen Welt, sind ferner Folgen dieses pre-reflexiven Egos.²³⁵

Diese Folgen stellen sich laut Buddha durch die ignorante und wahnhaftige Reaktion auf die empfundene Realität ein. Die bedingte Entstehung beschreibt den Kreislauf dieser ontologischen Reaktivität auf Sinneswahrnehmungen und den Empfindungen, welche aus ihnen folgen. Der folgende Unterpunkt wird sich mit dem Erlebnis der Empfindung auseinandersetzen, um das Fundament für den buddhistischen Versuch der Überwindung des Ressentiments zu legen.

1.4 Aus der Empfindung folgt die Reaktion

Der Theorie der bedingten Entstehung folgend, soll nun der Teil extrahiert werden, auf den der Mensch Zugriff hat; die Rede ist von der Empfindung, genauer gesagt von der Reaktion auf die Empfindung.

Jedes Mal, wenn die Sinneswahrnehmung (*saññā*) einem Objekt der Außenwelt (*rūpa*) „begegnet“, ergibt sich ein Kontakt (*passa*). Sofort stellt sich eine Befindlichkeit (*vedanā*), eine Empfindung ein. Es kann keinen Kontakt zwischen Welt und „Ich“ geben, ohne eine Empfindung nach sich zu ziehen. Diese Empfindung kommt aber nicht als ein Rohling, sondern ist schon durch unzählige Vorerfahrungen bedingt. In einem unüberschaubaren Prozess des Unbewussten wird die Begegnung (*passa*) zwischen „Ich“ und Welt auf Herz und Nieren geprüft. Das „Ergebnis“ der Evaluation der Befindlichkeit ist entweder Lust, Unlust oder Neutralität. Das Bewusstsein bzw. die vorprogrammierte Wohlerfahrungssuche (*viññāṇa*) registriert diese Befindlichkeit in „Rücksprache“ mit dem „Ich“. Je nachdem, ob das Empfundene das „Ich“ bejaht oder es verneint wird reagiert (*samskāra*). Der Fehler liegt nun nicht in der Empfindung von Lust oder Unlust, sondern in der affektiven und ich-bezüglichen Reaktion darauf.

My mistake does not lie in thinking of something which affects me as being favorable or unfavorable to my existence, where I go wrong is in considering it good or bad, in other words evaluating it from an affective viewpoint.²³⁶

²³⁵ Panaioti, *Nietzsche and Buddhist Philosophy*, 167.

²³⁶ Spencer A. McWilliams, *Mindfulness in an Authentic Transformative Everyday Zen*, in: *Buddhist Foundations of Mindfulness*, hg. v. William Van Gordon et al., Switzerland 2015, 320.

Gäbe es die Vorstellung des Selbst nicht, würde man Empfindungen weiterhin als angenehm oder unangenehm wahrnehmen. Es ist erst die psychologische Reaktion auf die Empfindung, die eine aktive Bewertung von gut oder schlecht im Angesicht des gegenwärtigen Verständnisses von Selbst vollzieht. Nachdem dieses Selbst jedoch ausschließlich dadurch angetrieben wird (*taṇhā*) eine unfüllbare Lücke füllen zu wollen (nämlich sich selbst zu bestätigen), ist diese unreflektierte Reaktion problematisch.

Im Zentrum des letztmenschlichen Lebens steht diese passive Reaktivität. Statt den wahren Charakter seiner Gefühle, und zwar ihre substanzielle Leere (*suññatā*) zu erkennen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen, verdrängt der letzte Mensch diese Tatsache. Ausgehend von einer absoluten Ich-Perspektive reagiert er bloß auf Gefühle. Das Ressentiment ist handlungsweisend. Sein gesamtes Augenmerk verlagert der letzte Mensch in die reaktive Befriedigung aufkommender Empfindungen. Ausgehend vom Ressentiment entfaltet er all seine Werte, Ideale, Wünsche, Begehren, Hoffnungen und so fort. Auch Nietzsche sieht diesen nach außen gekehrten Blick, wie im bereits zitierten Auszug aus *der Genealogie der Moral* deutlich wird: „Diese Umkehrung des werthesetzenden Blicks — diese n o t h w e n d i g e Richtung nach Aussen statt zurück auf sich selber - gehört eben zum Ressentiment“.²³⁷ Das „Ich“ extrapoliert seine Nicht-Existenz nach außen und ängstigt sich lieber vor Objekten bzw. begehrt diese existenziell, statt sich mit der Möglichkeit seiner eigenen Nicht-Existenz zu konfrontieren.²³⁸

Darüber hinaus ist die Reaktion keineswegs eine rein mentale. Angenommen eine negative Evaluation findet statt, das Selbst also durch das Objekt der Außenwelt verneint wird, reagiert auch der Körper darauf, beispielsweise mit einem muskulären Krampfzustand, einem Schmerzempfinden oder einem Schweißausbruch etc. Die leibliche Reaktion bedingt wiederum auch die geistige und umgekehrt. So geht die mentale Vorstellung von Angst mit sofortiger körperlicher Wirkung einher. Ebenso kann aber auch der physiologische Vorgang, wie z.B. das Lachen, die mentale Befindlichkeit, wie z.B. die Freude, hervorrufen. Wiederum liegt hier ein Bedingungsverhältnis vor und kein Kausalverhältnis. Es geht nicht darum zu sagen, welche Reaktion vor der anderen stattfindet. Wäre dies der Fall so würde wiederum eine Dualität entstehen. Ein stabiler Körper und ein stabiler Geist, von dem das eine der anderen Ursache sein kann. Die

²³⁷ GM I 10, eKGWB; „die Sklaven-Moral bedarf, um zu entstehen, immer zuerst einer Gegen- und Aussenwelt, sie bedarf, physiologisch gesprochen, äusserer Reize, um überhaupt zu agieren, — ihre Aktion ist von Grund aus Reaktion“. Ebd.

²³⁸ Itta, *Zur Überwindung des großen Ekels vor dem Leben*, 199.

buddhistischen Lehrsätze lassen aber prinzipiell keine Dualität zu. Auch in diesem Fall handelt es sich bei der scheinbaren Unterscheidung von Geist und Körper um ein bloßes Hilfsmittel zur Verständigung. Der Punkt ist, dass eine Art psychologische Verkrampfung (psychological cramp) vorherrscht, mit der auch jede physiologische Verkrampfung einhergeht und umgekehrt.

This process occurs as events that threaten the imaginary idealized self-image generate the type of physical contraction or tension associated with an existential threat, leading to development of a fixed emotional state [...] a type of chronic tension related to the desire for affirmation and ever present doubt about the being or the threat of not- being.²³⁹

Die ständig gegenwärtige Angst des Selbst vor seiner eigenen Nicht-Existenz ruft eine chronische, mentale und leibliche Anspannung hervor. Diese buddhistische Tatsache führt zu tieferer Verstrickung in die Wahnvorstellung, ein absolutes Selbst zu sein. Denn nicht nur der gesamte psychologische und emotionale Haushalt richtet sich auf die Stabilisierung des Selbst aus, sondern der Leib in seiner Ganzheit. Tief im Grunde seines Handlungsschemas bedingt ihn die Ich-Begehrlichkeit (*taṇhā*).

Auch Nietzsche interpretiert Gefühle schon als Werturteile. Beispielsweise ist „Wut“ das Aufsteigen des Blutes zum Kopfe. Ein physiologisches Geschehnis, das dann intellektuell, als das Gefühl „Wut“ beschrieben wird.²⁴⁰ Ferner sucht der Geist immer nach der Ursache der Gefühle. Er „sucht immer nach einem Grund“²⁴¹ und er hat gelernt ihn im Außen zu suchen. „Wer ist verantwortlich für meine Wut?“ Das Gefühl ist für den Geist der Ausgangspunkt, von dem aus reagiert wird. Doch für Nietzsche ist „Wut“ nur der wahrgenommene Ausdruck einer schon komplexen, unbewussten Reaktion. Es ist sozusagen nur das zur Oberfläche gelangte „Ergebnis“ des Willens zur Macht. Bevor die Wut das Bewusstsein erreicht, ist dem Gefühl schon eine Evaluation vorausgegangen, und zwar, ob die eintreffenden Reize dem Machtstreben zu- oder abträglich sind. Die Gefühle Lust und Unlust sind nicht die Ursprungsphänomene und wir liegen falsch zu glauben, dass sie von Natur aus der Maßstab unseres Handelns sein müssen. Sie liegen nicht wie latente Kugeln in einer seelischen Innenwelt auf und warten darauf abgerufen zu werden, um die Handlung einzuleiten. Lust und Unlust verfolgen schon eine bestimmte

²³⁹ McWilliams, „Mindfulness in an Authentic Transformative Everyday Zen“, 320.

²⁴⁰ Toyomi Iwawaki-Riebel, *Nietzsches Philosophie des Wanderers. Interkulturelles Verstehen mit der Interpretation des Leibes*, Würzburg 2004, 49.

²⁴¹ Ebd.

Agenda. Sie sind bereits ein Teilergebnis eines eingeleiteten Vorgangs. Es handelt sich um Naivität und Mangel an Reflexion zu glauben, dass Gefühle Reaktionen rechtfertigen:

Wir glauben [...] daß Lust und Schmerz Ursache sind von Reaktionen, daß es der Sinn von Lust und Schmerz ist, Anlaß zu Reaktionen zu geben. Man hat Lust und das Vermeiden der Unlust geradezu Jahrtausende lang als Motive für jedes Handeln aufgestellt. Mit einiger Besinnung dürften wir zugeben, daß Alles so verlaufen würde, nach genau derselben Verkettung der Ursachen und Wirkungen, wenn diese Zustände „Lust und Schmerz“ fehlten: und man täuscht sich einfach, zu behaupten, dass sie irgend etwas verursachen: -es sind *Begleiterscheinungen* mit einer ganz anderen *Finalität*, als der, Reaktionen hervorzurufen; es sind bereits Wirkungen innerhalb des eingeleiteten Prozesses der Reaktion...²⁴²

Nietzsche will die Affekte entpsychologisieren.²⁴³ Für ihn gibt es keine psychologischen Affekte. „Wut“, „Trauer“, „Freude“ sind intellektuelle, sprachliche Zusammenfassungen von körperlichen Geschehnissen, um Gemeingefühle auszusprechen. Ihnen liegt aber eine ganz andere Ursache zugrunde, mit einer „ganz anderen Finalität“. Im Falle des letzten Menschen beispielsweise wäre dessen Unlust-Gefühl bei Krankheit nicht der eigentliche Ausschlag für dessen Gesundheitswahn. Die Unlust wäre bloß die Begleiterscheinung einer schon eingeleiteten tieferliegenden Reaktion, dem Ressentiment. Aufgrund der existenziellen Niedergeschlagenheit im Angesicht der dionysischen Welt, ist es das daraus resultierende Rachegefühl, dass dem letzten Menschen handlungsweisend ist. Sein Unmut über Krankheit und Unlust im Allgemeinen entspringt demnach nicht dem gegenwärtig-gefühlten Schmerz, sondern einem grundlegenden Ressentiment.

Rückkehrend zur buddhistischen Philosophie lässt sich in *taṇhā* ein ähnlicher unterliegender Antrieb entdecken. Der Mensch im Buddhismus verfolgt unbewusst seine Selbstbestätigung bzw. die Vermeidung seiner Selbstverneinung. Der Ausgangspunkt ist immer die Empfindung auf die blind reagiert wird. *Taṇhā* ist sozusagen ein mit dem Ressentiment vergifteter Wille. Alles, was den Menschen selbstbestätigt, bestätigt auch seine Gegenwelt bzw. Hinterwelt, alles, was ihn verneint droht diese Scheinwelt zu erschüttern.

Unbewusst unterliegt der Mensch *taṇhā*, einem Ressentiment-Willen, dem es gelingt eine Gewöhnung zu etablieren, die über Zeit indoktriniert und ewig wiederholt wird.

²⁴² NF 1888,14[152], eKGWB.

²⁴³ Iwawaki-Riebel, *Nietzsches Philosophie des Wanderers*, 2004, 49.

Jedes neue Lust- oder Unlustgefühl konstatiert sich in einer Evaluation der Vergangenheit des Selbst. Die Übereinstimmung der Erinnerung des Selbst mit der erlebten Außenwelt ergibt die Sinneswahrnehmung und infolge dessen Werturteile. „Das räumliche Außen trifft mit der zeitlichen Vergangenheit im Leib zusammen.“²⁴⁴ In „Absprache“ mit den ganzen Erlebnissen des Selbst entstehen Gefühle und damit Werturteile immer wieder aufs Neue: „Unsere Gefühle – das ist die ganze menschliche Vergangenheit bis zu dir und mir: die geschaffenen Werthe.“ Im Rückgriff auf die schon durchlebten Gefühle können die zukünftigen Reaktionen abgestimmt und wiederholt werden. Das Selbst etabliert sich dann in einer Endlosschleife eines programmierten Reiz-Reaktionen Musters. Es ist ein sich ständig selbstbestätigender Kreislauf (*samsāra*).

Dass das Glück des letzten Menschen auch aus einer buddhistischen Perspektive überwindungswürdig ist, sollte nun hinlänglich geklärt worden sein. Ebenso sollte der Grund seiner Verstrickung im oberflächlichen Vollzug seines Daseins ersichtlich sein. Es ist nun Zeit, die buddhistische Version der Überwindung dieses Konflikts zum Thema zu machen. Das folgende Kapitel wird sich nun eingehend mit der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation und insbesondere mit der Interpretation derselben durch Jon Kabat-Zinn auseinandersetzen.

2 Mindfulness

Dem Buddhismus geht es, ähnlich wie Nietzsche, prinzipiell um den Vollzug eines existenziellen Perspektivenwechsels. Es soll eine vergänglichkeits-freundliche Schau auf die Welt eingenommen werden. Eine solche „Sichtweise verlagert nun den Fokus der Betrachtung weg vom Schrecken des künftigen Todes hin zum Leiden an einer jetzt erfahrenen Grundlosigkeit“.²⁴⁵ Die Angst vor dem Tod und damit das Leiden am Werden soll nicht mehr verdrängt werden. Es soll nicht mehr versucht werden, die Angst auf äußere Objekte zu extrapolieren, um sich vor ihr zu schützen. Der Unlust, der „jetzt erfahrenen Grundlosigkeit“, muss ins Auge gesehen werden.

Bis hierhin scheint es, als würden Buddha und Nietzsche auf ähnlichen Wegen voranschreiten. Spätestens wenn Nietzsche *amor fati* als eine rein konzeptuelle Theorie

²⁴⁴ Iwawaki-Riebel, *Nietzsches Philosophie des Wanderers*, 2004, 54.

²⁴⁵ Itta, *Zur Überwindung des großen Ekels vor dem Leben*, 200.

der Bejahung hinterlässt, trennen sich jedoch ihre Wege.²⁴⁶ Der Buddhismus sieht nämlich im bloßen konzeptuellen Umdenken der Übermacht der Wahnvorstellung nur wenig entgegensetzten. Der gedankliche Perspektivenwechsel ist zwar notwendig und unerlässlich, doch da jeder Gedanke selbst immer dualistisch ist, ist er nicht das geeignete und ausreichende Mittel. Die konzeptuelle „De-Reflexion“ ist sozusagen nur der erste Schritt zur Genesung.²⁴⁷ Zu tief sitzt der Irrglaube an das rigide Selbst. Wie bereits erwähnt, ist dieser schon in der psychologischen und physiologischen Grundstruktur des Geistes verankert. Es handelt sich um eine konstant vollzogene Konstruktion und nicht bloß um einen fälschlichen Gedanken, den man umdenken könnte.

Buddhas gesamte Lehre widmet sich in erster Linie der Vermittlung eines praktischen Pfads.²⁴⁸ Sie beinhaltet eine anwendbare Technik, die das Ziel des Perspektivenwechsels verfolgt. Man ahnt es schon: diese Technik heißt Mindfulness.

Bevor jedoch zu einer Analyse der Achtsamkeitsmeditation vorangeschritten wird, beinhaltet der nächste Unterpunkt einen knappen geschichtlichen Einstieg und Werdegang von Mindfulness im Westen und der Pionierleistung von Jon Kabat-Zinn.

2.1 Geschichte, Ursprung und Einfluss

Jon Kabat-Zinn studierte Molekularbiologie am MIT (Massachusetts Institute of Technology) und erhielt 1971 seinen PhD. Als er 1966 mit buddhistischer Meditation in Kontakt kam, begann er nach einer Fusion von Wissenschaft und Meditation zu streben. Er war von der heilsamen Wirkung der Meditation überzeugt und wollte mit einem achtsamkeitsbasierten Modell „neue Felder der wissenschaftlichen und klinischen Forschung anstoßen“.²⁴⁹ Kabat-Zinn begann 1979 ein *Stress Reduction and Relaxation Program*. Er bezeichnet es als Produkt, „dem viele Jahre des Nachdenkens, Meditierens und der innerlichen und äußeren Wanderung“ vorausgingen.²⁵⁰ Nachdem er sein

²⁴⁶ Natürlich ist auch für Nietzsche die Perspektive des *amor fati* ein lebenslanger Prozess der Einübung, die leiblich verinnerlicht werden muss und nicht bloß denkerisch vollzogen werden kann, doch liegt es Nietzsche fern, eine „Lehre“ zu verkünden und genaue Handlungsanweisungen zu geben. In der Achtsamkeitsmeditation sehe ich hingegen eine mögliche leibliche Praxis der Schicksalsliebe gegeben.

²⁴⁷ Itta, *Zur Überwindung des großen Ekels vor dem Leben*, 250.

²⁴⁸ Auch hier geht es nicht um einen dualistisch gedachten Pfad, sondern um ein konzeptuelles Hilfsmittel um die Lehre nachvollziehbar zu machen.

²⁴⁹ Vgl. Jon Kabat-Zinn, „Reflexionen über die Ursprünge von MBSR, hilfreiche Mittel und die Schwierigkeiten mit Modellen“, in: *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*, übers. v. Mike Kauschke, Freiburg 2013, 486.

²⁵⁰ Ebd., 484.

Programm in Krankenhäusern etablieren konnte, änderte er den Namen in *Stress Reduction Clinic*. Dieser Schritt ermöglichte es, eine klinische und legitime Methode in die Palette der gegenwärtigen medizinischen Dienstleistungen zu verankern.²⁵¹

Kabat-Zinn versuchte „immer wieder auf die offensichtliche etymologische Verbindung von Medizin und Meditation“ und auf ihr komplementäres Potential hinzuweisen.²⁵² Seit seine „achtsamkeitsbasierte Anwendung“²⁵³ im Kontext der behavioralen Medizin diskutiert wurde, stieg die Anzahl der wissenschaftlichen Veröffentlichungen bis zu den 1990er Jahren konstant an.²⁵⁴ Im Zuge des Wachstums der Klinik änderte sich der Name ein letztes Mal zu *Mindfulness-Based Stress Reduction*, kurz MBSR.²⁵⁵ Die positive Resonanz auf MBSR ist Ausdruck des stark wissenschaftlichen Anspruchs von Kabat-Zinn. Es soll möglich sein mit Experimenten und Studien die ganzheitlich-positiven Effekte von Achtsamkeitsmeditation zu beweisen und damit ein breites Publikum anzusprechen. Die Verbindung von Meditation und Medizin erlaubt es ihm, einen wissenschaftlichen Rahmen um die buddhistische Übung zu setzen, indem er sie an die schon etablierte psychologische Terminologie der Selbstregulierung anknüpfte.²⁵⁶ Hier fand das MBSR Programm als komplementär-medizinische Ergänzung zu konventioneller Schulmedizin ihren festen Platz.²⁵⁷

Mit dem Beginn des neuen Jahrtausends explodierte die Zahl der Veröffentlichungen im Bereich Mindfulness regelrecht.²⁵⁸ Steven Stanley meint gar, dass Mindfulness seinen Zenit erreicht habe.²⁵⁹ Für den Einzelnen wäre es unmöglich mit der Fülle an Publikationen rund um das Thema Mindfulness Schritt zu halten.

„Die Linderung von Leiden und die Förderung größeren Mitgefühls und tieferer Weisheit in unserem Leben und in unserer Kultur,“²⁶⁰ sind Kabat-Zinns eigene Motive, um Mindfulness in den Mainstream zu bringen. Er geht davon aus, dass Menschen selbst

²⁵¹ Vgl. Jon Kabat-Zinn, „Reflexionen über die Ursprünge von MBSR.“ 484f; Als deutsche Übersetzung für MBSR hat sich Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion durchgesetzt, und der Begriff Mindfulness wird mit Achtsamkeit übersetzt.

²⁵² Ebd. 488.

²⁵³ Mark Williams u. Jon Kabat-Zinn, „Achtsamkeit“, 9.

²⁵⁴ Ebd.

²⁵⁵ Vgl. ebd., 484f; Als deutsche Übersetzung für MBSR hat sich Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion durchgesetzt, und der Begriff Mindfulness wird mit Achtsamkeit übersetzt.

²⁵⁶ Meditation ist operational als die Selbstregulierung der Aufmerksamkeit beschrieben (vgl. Kabat-Zinn 2013, 488)

²⁵⁷ Vgl. Martina Aßmann, „Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Eine Einführung“, in: *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*, hg. v. Stefan Schmid, Bern 2013, 59.

²⁵⁸ Vgl. Williams u. Kabat-Zinn, „Achtsamkeit“, 9.

²⁵⁹ Vgl. Stanley, 2015, S.89

²⁶⁰ Ebd. S.482

Einfluss auf ihren Umgang mit Leiden nehmen und sich damit aus chronischen Schmerzen, Krankheiten, psychosomatischen Beschwerden selbsttätig befreien können. Meta-Analysen stützen Kabat-Zinns Hypothese, wonach Mindfulness im Rahmen eines achtwöchigen MBSR Programms zu signifikanter Reduktion von Stress, Depressionen, Ängsten und zu einer insgesamt höheren Lebensqualität führt. Als überraschend könnte man die darin enthaltenen empirischen Befunde erachten, die eine Erhöhung von Mitgefühl der PatientInnen feststellen.²⁶¹ Insgesamt ist MBSR das am umfangreichsten untersuchte Programm im Kontext der modernen Achtsamkeitsforschung.²⁶²

Angestoßen durch MBSR, unter Jon Kabat-Zinn, begann die breite und durchdringende Etablierung des Begriffs Mindfulness in der westlichen Gesellschaft. In den letzten 40 Jahren findet sich Mindfulness mittlerweile auch außerhalb des MBSR Settings bestens zurecht. Neben der Anwendung in der klinischen Psychologie, der Gesundheitspsychologie, der kognitiven Therapie und der Neurowissenschaft beginnt das Interesse an Forschung in der Pädagogik, dem Sport, der Wirtschaft, der amerikanischen und britischen Politik, in transnationalen Kooperationen und sogar im amerikanischen Militär.²⁶³ Diesen Entwicklungen wird im Folgenden jedoch nicht primär nachgegangen, sondern der Fokus auf den philosophischen Gehalt der Achtsamkeitsmeditation gelegt. Kabat-Zinn ist zwar kein Philosoph im akademischen Sinne, auch nimmt er Abstand davon eine Philosophie oder gar Ideologie zu lehren, dennoch steht er ganz offen zu den buddhistischen Wurzeln, aus denen er die Achtsamkeitsmeditation herausgelöst hat.²⁶⁴ Dem folgend handelt es sich bei Mindfulness nicht bloß um eine präventive- oder symptombehandelnde-Maßnahme. Kabat-Zinn schreibt, dass es bei Mindfulness nicht nur um Stressreduktion im alltäglichen Sinne geht. „Reduktion“ ist in diesem Zusammenhang eine „Fehlbezeichnung“. „Hier geht es nicht um Stressreduktion. Es geht um alle Aspekte meines Lebens! [...] Das Wort *Stress* enthält in sich auch das Element von *Dukkha*.“²⁶⁵ Kabat-Zinn betont explizit das Leiden am Werden dem sich sein

²⁶¹ Vgl. Khoury, Sharma, Rush u. Fournier, 2015

²⁶² Vgl. Ott 2010, zit.n. Aßmann, 2013, S.60

²⁶³ Vgl. Mark Williams u. Jon Kabat-Zinn, „Achtsamkeit“, 9; vgl. Steven Stanley, „Sīla and Sati: An Exploration of Ethics and Mindfulness in Pāli Buddhism and Their Implications for Secular Mindfulness-Based Applications“, in: *Buddhist foundations of Mindfulness*, Switzerland 2015, 89.

²⁶⁴ „Die frühen Veröffentlichungen über MBSR beriefen sich nicht nur auf die Wurzeln im Theravāda - Buddhismus, sondern auch auf die Wurzeln im Mahāyāna -Buddhismus der Zen-Traditionen der Soto-Schule und der Rinzai-Schule und auch den Traditionslinien des frühen chinesischen und koreanischen Zen-Buddhismus.“ Kabat-Zinn 2013, 490

²⁶⁵ Jon Kabat-Zinn, „Reflexionen über die Ursprünge von MBSR, hilfreiche Mittel und die Schwierigkeiten mit Modellen“, in: *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*, Freiburg 2013, 490.

Mindfulness Programm zu stellen versucht. Der folgende Unterpunkt wird analysieren, wie die Achtsamkeitsmeditation dieser Aufgabe nachgeht.

2.2 Mindfulness als leibliche Selbstreflexion

Obwohl der Glaube an das Selbst vorreflexiv und einem unbewussten Reiz-Reaktionen-Muster unterliegt und sich als *samsāra* unentwegt wiederholt, lehrt der Buddha, dass es doch die Möglichkeit gibt den Kreislauf zu durchbrechen. Die Schnittstelle ist die Empfindung, genauer gesagt die Reaktion auf die Empfindung. Die Zäsur erfolgt in Form einer Übung, der achtsamen Meditation. Die Übung ist das zentrale Mittel im buddhistischen Versuch der Selbstüberwindung.

Statt wie bisher unreflektiert auf die Umwelt zu reagieren, ist es das meditative Ziel, den Fokus der Aufmerksamkeit bewusst auf den „wahren“ Charakter des Reizes zu legen und damit die automatisierte Reaktion als eben solche wahrzunehmen. Den Empfindungen soll damit ihre bislang unumstrittene Befehlsgewalt entzogen werden. Ihr „wahrer“ Charakter ist ihre Substanz und Kernlosigkeit. Das stabil gedachte Selbst, das bisher auf Empfindungen blind reagierte, bricht sich an dieser aus erster Hand erfahrenen Tatsache.

Jon Kabat-Zinn hat über zwei Jahrzehnte in seinen Publikationen verschiedene Definitionen und Ergänzungen zur Mindfulness Meditation gegeben. Er selbst nennt sie „Arbeitsdefinitionen“ auch deshalb, weil sie sich je nach Kontext verändern lassen müssen, um praktisch anwendbar sein zu können.²⁶⁶ Zusammenfassend sind folgende Begriffe in seinen Definitionen enthalten: Aufmerksamkeit, Nicht-Urteilen, Gewahrsein, Mühelosigkeit, Akzeptanz, Geduld, Vertrauen, Offenheit, Los-lassen, Freundlichkeit, Mitgefühl, Interesse, Offenherzigkeit, Intentionalität, Nicht-Reaktivität, Erinnerung und Nicht-Dualität.²⁶⁷

Hier sollen vor allem drei unerlässliche mentale Faktoren von Mindfulness hervorgehoben werden: Aufmerksamkeit, Erinnerung und Nicht-Urteilen. Die

²⁶⁶ Vgl. Jon Kabat-Zinn, „Reflexionen über die Ursprünge von MBSR, hilfreiche Mittel und die Schwierigkeiten mit Modellen“, in: *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*, Freiburg 2013, 494. Zwei Beispiel Definitionen: In einer bestimmten Weise aufmerksam sein: absichtsvoll und nicht-urteilend im gegenwärtigen Moment; das Gewahrsein, das aus dem Aufmerksam sein entsteht, absichtsvoll und nicht-urteilend im gegenwärtigen Moment. Vgl. ebd.

²⁶⁷ G.T. Maurits Kwee, „Pristine Mindfulness: Heartfulness and Beyond“, in: *Buddhist foundations of Mindfulness*, Switzerland 2015, 355.

Aufmerksamkeit ist die geistige Konzentration auf einen bestimmten Punkt. Beispielsweise richtet man in der Sitzmeditation seine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen gezielter Körperteile. Die Technik nennt sich „Body Scan“ und verfolgt das Ziel, sich auf die ständig manifestierenden Körperempfindungen zu konzentrieren.²⁶⁸ Aufmerksamkeit ist eine Voraussetzung für erfolgreiche Achtsamkeit, jedoch reicht sie alleine nicht aus. Die bloße Konzentration ermöglicht keine umfassende Einsicht in den vergänglichen Charakter der Empfindung und damit keine Dekonstruktion von Identität. Beispielsweise mag es der Seiltänzerin zwar gelingen, sich in ihrer Performance als Person aufzuheben, sich hochkonzentriert nicht weiter als Subjekt zu reflektieren, dennoch würde man nicht sagen, dass sie damit ihre falsche Selbstzentrierung auflöst. Was fehlt ist die Intention, das Bewusstsein über die Vergänglichkeit der wahrgenommenen Empfindung. Es ist die Fähigkeit der Erinnerung, die diese absichtsvolle Aufmerksamkeit ermöglicht.

Das Wort Mindfulness ist die Übersetzung des Pāli Wortes *sati*. Erstmals wurde es durch Rhys Davids (1843-1922) als Erinnerung übersetzt, später etablierte sich das Wort Mindfulness.²⁶⁹ Kabat-Zinn benutzt das Wort *sati* explizit als den Begriff, an dem sich seine Interpretation von Mindfulness orientiert.²⁷⁰ Malcolm Huxter beschreibt den zeitlichen Aspekt des Wortes *sati* wie folgt: „remembering to be attentive“, „includes retrospective memory of things in the past, prospectively remembering to do something in the future, and present-centered recollection in the sense of maintaining unwavering attention to a present reality“ oder auch: “remembering where we are, what we are doing, and who we are with, as well as the presence of mind”.²⁷¹ So wie das substanziell gedachte Selbst die Erinnerung benötigt, um sich zu erstellen, muss auch die Erinnerung Teil der

²⁶⁸ Jon Kabat-Zinn, *Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk*, München 2011, 146-159.

²⁶⁹ Steven Stanley, „Sīla and Sati: An Exploration of Ethics and Mindfulness in Pāli Buddhism and Their Implications for Secular Mindfulness-Based Applications“, in: *Buddhist foundations of Mindfulness*, hrsg. v. Edo Shonin et al., Switzerland 2015, 97; u. Tim Lomas u. Jnanavaca“, in: *Buddhist foundations of Mindfulness*, hrsg. v. Edo Shonin et al., Switzerland 2015, 290. Steven Stanley streicht heraus, dass im alten Pāli und Sanskrit viele Wörter auf die Qualität von Mindfulness verweisen und die gesamte Tragweite des Begriffs Mindfulness nicht im buddhistischen *sati* erfasst werden könnte. Ebd., 89-113. Buddha gibt viele unterschiedliche Erklärungen von Mindfulness. So zum Beispiel: *Atapi* (Energie, Eifrigkeit, Disziplin) und *sampajano* (Wissensklarheit = das kognitive Element). Er betonte die Notwendigkeit der Offenheit der Lehre, da diese auch immer nur ein Hilfsmittel zur Selbstüberwindung darstellt und sich somit an die jeweilige Person die, sie erlernen will, anpassen muss. Vgl. Bhikkhu Bodhi, „Was bedeutet Achtsamkeit wirklich? Betrachtungen aus der Perspektive des Pāli- Kanons“, in: *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*, hg. v. Mark Williams u. Jon Kabat-Zinn, Freiburg 2013, 42f.

²⁷⁰ Jon Kabat-Zinn, „Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future“, in: *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 2003, 145.

²⁷¹ Malcolm Huxter, „Mindfulness and the Buddha's Noble Eightfold Path“, in: *Buddhist foundations of Mindfulness*, hrsg. v. Edo Shonin et al., Switzerland 2015, 31.

Dekonstruktion sein. Der Beobachter muss den gegenwärtigen Moment im vollen Gewahrsein seiner Vergangenheit betrachten. Es geht darum, den „wahren“ Charakter der Dinge aus den Augen der Identität zu betrachten, um eben diese in Frage zu stellen. Die Seiltänzerin konzentriert sich bloß auf ihre Aufgabe. In ihrem Fokus ist das Seil, ihre Körperspannung, ihre Schritte und so fort. Soll das Selbst überwunden werden, so muss der Fokus auf den vergänglichen Charakter von eben diesem liegen.

In der achtsamen Meditation konzentriert man sich auf die gegenwärtige Empfindung, dessen transitorischen Charakter, bei gleichzeitigen Bewusstsein seiner Selbst. Man weiß, wer man zu sein glaubt, was man gerade macht und zu welchem Zwecke. Um das Selbst zu dekonstruieren, muss der Aspekt der Erinnerung anwesend sein. Es muss sozusagen ganzheitlich nach außen gekehrt werden, um dann mit der Realität der Dinge konfrontiert zu werden. Es darf keine Möglichkeit finden, sich zu verstecken. Dabei ist der Zeitlichkeits-Aspekt des Selbst von höchster Bedeutung.

In diesem Zusammenhang sei hier auf den im zweiten Kapitel (Die dionysische Welt) von Nietzsche beschriebenen, dionysischen Rausch erinnert. Demnach ist es der Rausch, der die Schranken der Individualität aufzubrechen weiß. Nur durch diesen ist uns die dionysische Schau zugänglich. Jedoch währt der Anblick nur kurz und man wird zwangsläufig wieder auf sein individuelles Menschenschicksal zurückgeworfen, was stets die Gefahr birgt, ein negatives Urteil über die Welt und das Leben zu fällen. Nietzsche formuliert sein kulturelles Idealbild in einem ausgewogenen mittleren Weg. Menschen, welche die dionysische Tiefe nicht scheuen, jedoch rückkehrend an ihren individuellen Lebensumständen nicht verzweifeln. Nun lässt sich die Hypothese aufbringen, dass möglicherweise Mindfulness eine solche mittlere Schau der Realität sein könnte. Die Aufmerksamkeit liegt auf der Augenblicklichkeit und all den damit verbundenen Wahrnehmungen, egal, wie diese auch sein mögen, schmerzhaft, schön, langweilig etc. Man stellt sich der dionysischen Realität von Augenblick zu Augenblick. Gleichzeitig erhält man jedoch das Wissen über seine Individualität. Man bleibt der Faktizität, eine handelnde und wollende Entität zu sein, bewusst. Demnach folgt keine Ent-täuschung über den Rückwurf auf die gesplante Persönlichkeit, denn diese war stets anwesend. Die „höchste Gefahr des Willens“²⁷², wie sie Nietzsche beschreibt, wird durch die achtsame Wahrnehmung gebannt. Letztere schaffte es nämlich im nicht-urteilenden

²⁷² GT 7, eKGWB.

Gewahrsein eine Brücke zwischen non-dualer und individueller Wahrnehmung zu schlagen.²⁷³

Diese Hypothese enthält nun den dritten wesentlichen Aspekt der Achtsamkeitsmeditation, dem Nicht-Urteilen. Damit ist keine gleichgültige, geistige Haltung gemeint²⁷⁴, sondern die Fähigkeit der nicht-reaktiven Geisteshaltung. Es geht um den gleichmütigen Umgang mit der erlebten Realität. Ausgestattet mit dem theoretischen Wissen über die Substanzlosigkeit ist es das Ziel, die eintreffenden Körperempfindungen nicht mehr selbst-referentiell zu bewerten. Das bedeutet, dass man sie nicht als gut oder schlecht in Relation zum Selbstbild einteilt, sondern sie bloß gleichmütig beobachtet. Statt die Empfindungen danach zu bewerten, ob sie dem objektiv gesetzten Selbst zu- oder abträglich sind, gilt es, sich ihren transienten Charakter zu vergegenwärtigen.

Um diese Grundbausteine von Mindfulness zu verdeutlichen soll hier nochmal auf die, in Punkt 3.2 (Der Ekel am Dasein) erarbeitete, immanente Transzendenz hingewiesen werden. Brock beschreibt die apriorische Befindlichkeit des menschlichen Individuums, sich immer als handelndes und gleichzeitig als beobachtendes Wesen im Blick zu haben: man weiß, man handelt und man weiß zu wissen, dass man handelt. Zusätzlich ist man stets gezwungen sein Tun einzuordnen und zu bewerten. Der buddhistischen Theorie folgend geschieht diese Zuordnung und Wertung stets aus Sicht einer fiktiven und psychologisch angelegten Idee eines einheitlichen und unveränderlichen Selbst. Mittels der Achtsamkeitsmeditation kann nun dieser psychologische Automatismus neu bewertet

²⁷³ Da gibt es einen Sehenden und das Gesehene, einen Riechenden und das Gerochene, einen Schemckenden und das Geschmeckte – in einem Wort: den Beobachter und das Beobachtete. Es scheint eine natürliche Trennung zwischen den beiden zu geben, die so selbstverständlich ist, daß sie von den Philosophen kaum jemals in Frage gestellt wurde. [...] Die umfassendere, weniger egozentrische Sichtweise taucht auf, wenn wir über die konventionellen Grenzen unserer fünf Sinne hinausgehen und in die Landschaft oder vielleicht besser gesagt den Weltraum des Gewahrseins selbst eintreten, in das, was man auch ‚reines‘ Gewahrsein nennen könnte. Das ist etwas, was wir alle bereits auf die eine oder andere Weise in bestimmten, meist nur in kurzen Momenten geschmeckt haben, auch wenn wir uns noch nie mit Meditation beschäftigt haben. Widmen wir uns jedoch mit ganzem Herzen der Übung von Achtsamkeit, nimmt unser Vermögen zu, in einem subjektlosen, objektlosen, nichtdualen Gewahrsein zu verweilen [...]. Dieser Zustand kann sich uns unter bestimmten Umständen auch spontan offenbaren, oft ausgelöst durch intensiven Schmerz oder, nicht so oft, durch intensive Freude. Die Egozentrik fällt weg, und es gibt kein Zentrum und auch keine Peripherie des Gewahrseins mehr. Es gibt einfach nur noch Wissen, Sehen, Empfinden, Fühlen, Denken. [...] Das ist einfach eine Eigenschaft des Gewahrseins und des Geistes. Es bedeutet nicht, daß wir keine Person mehr sind, sondern nur, daß sich die Grenzen und Möglichkeiten unserer Personseins dramatisch erweitern haben und wir nicht länger auf den abgetrennten Bereich beschränkt sind, den wir üblicherweise bewohnen und in dem es ein ‚Ich‘ hier drinnen und eine Welt da draußen gibt [...]. Jon Kabat-Zinn, *Zur Besinnung kommen*, 173f.

²⁷⁴ Die Kritik an Mindfulness, wie etwa die in dieser Arbeit dargestellte von Slavoj Žižek, liegt häufig in dieser Missdeutung von Nicht-Urteilen. Es handelt sich hierbei um den Unterschied zwischen Gleichgültigkeit und Gleichmut.

werden. Dabei muss die handelnde Person, im Bewusstsein ihrer Intention, ihre Aufmerksamkeit auf die Empfindungen des Handelns lenken. Die sonst üblichen selbstreferentiellen Bewertungsreaktionen auf die empfundene Realität werden nun nicht-urteilend wahrgenommen. Die Beobachterposition der immanenten Transzendenz bleibt damit erhalten. Man beobachtet die inneren Geschehnisse nun wirklich. Die vormals unbewusste, selbstreferentielle Reaktion des Beobachtenden bleibt aus. Gleichmütig und aufmerksam verweilt man in der Nicht-Reaktion und erkennt den transitorischen Charakter der empfundenen Gegenwart.

Durch die Wahrnehmung der Phänomene als temporäre und durchlässig soll es schließlich dem Selbst (der prozessualen und reaktiven Fehlbewertung) erschwert werden dessen empfundene Realität weiterhin zu verobjektivieren. Dem/der Beobachtenden erschließt sich immer schon von einer verdinglichenden Interpretation der Empfindungen ausgegangen zu sein und mit jedem neuen Bewusst-werden über den „wahren“ Charakter der Dinge wird die eigene existenzielle Leere gegenwärtig. Man untergräbt sozusagen das Fundament, auf dem das Selbst steht. Das egoistische Aufgreifen bzw. Aneignen (*upadan*) wird unterbunden. Es gelingt nicht mehr die Außen und Innenwelt zu verdinglichen und damit das Selbstbild zu „füttern“.

Es handelt sich hierbei um ein langwieriges, geistiges Training mit dem anspruchsvollen Ziel, den vorprogrammierten, unbewussten, psychologischen Ablauf umzuprogrammieren. Dabei wird dem performativen Selbst ein performatives Nicht-Selbst entgegengesetzt, um sozusagen eine völlige psychologische Renovierung vorzunehmen.²⁷⁵

What is required is a complete transformation of the way in which we not only think self and world, but also feel and experience them.²⁷⁶

Diese Einsicht entfaltet sich durch konstante Einübung. Ebenso wie das Selbst keine einmalige Konstruktion ist, sondern ein sich immer wiederholender performativer Akt, so darf auch die Übung der Meditation keine einmalige sein, sondern ebenfalls ein sich stets wiederholender performativer Akt der De-konstruktion.

²⁷⁵ Karma Lekshe Tsomo, „Mindfulness and the Six Perfections“, in: *Buddhist foundations of Mindfulness*, hrsg. v. Edo Shonin et al., Switzerland 2015, 151.

²⁷⁶ Ebd., 152.

Mindfulness of the suffering of change requires the practitioner to have internalized and embodied the truth of impermanence to such a degree that it changes the way they interpret and process sensory information around them. The change we are referring to here could in effect, be described as a form of metacognitive reappraisal [metakognitive Neu-Bewertung, M.B.]. Instead of apprehending objects and situations as fixed or even existing, by practicing mindfulness of the suffering of change, the meditation practitioner begins to perceive and instinctively understand that reality is completely fluid, transient, and ephemeral.²⁷⁷

Das Bewusstsein bzw. die vorprogrammierte Wohlerfahrungssuche ist immer auf der Suche nach etwas, das Wohlerfahrung geben kann. Der Eigenwille (*tanhā*) ist die treibende Kraft, die diese Suche ermöglicht. Es gilt nun, den Eigenwillen von seiner Objekt- und „Wohlerfahrungs-Sucht“ zu entwöhnen. Statt in den Erscheinungen vergeblich nach sich selbst zu suchen, soll er sich auf die Leerheit der Dinge fokussieren und dadurch lernen, seine wahnhaftige Kontrolle abzugeben. In der Meditation soll der selbstreferentielle Wille im Nicht-Wollen geübt werden.²⁷⁸

Es geht jedoch nicht darum, aktiv die Leerheit, das Nichts, zu wollen. Das wäre das Gegenteil der Meditation, denn die Leerheit wäre dann das neue Objekt des egoistischen Begehrens und der Dualismus bliebe erhalten. Es geht nicht darum sich ändern zu wollen, sondern um das Loslassen. Es ist „die Entwicklung eines Klimas innerer Gelöstheit“.²⁷⁹

This inner work does not attempt to change our lives, nor does it involve an intervention, which modifies or disturbs our organization. It does not directly change the mental cinema; it interrupts it without triggering any other image to intercede. If it “does” anything, it consists of “not doing” what we usually do. [...] If we actively authorize consciousness to engage in its autonomous functions, completely, impartially, and unconditionally, we open ourselves to the unchanging presence of our very existence, with no preference for any object nor preconceptions, an alertness to everything.²⁸⁰

In diesem Zusammenhang kann auf Nietzsches *Ecce Homo* aufmerksam gemacht werden. Seine Ausführungen darin erinnern stark an das meditative Ideal des „Geschehenlassens“:

Es fehlt in meiner Erinnerung, dass ich mich je bemüht hätte, - es ist kein Zug von Ringen in meinem Leben nachweisbar, ich bin der Gegensatz einer heroischen Natur.

²⁷⁷ William Van Gordon et al., „Mindfulness and the Four Noble Truths“, in: *Buddhist Foundations of Mindfulness*, hg. v. William Van Gordon et al., Switzerland 2015, 22.

²⁷⁸ Vgl. Itta, *Zur Überwindung des großen Ekels vor dem Leben*, 269-271.

²⁷⁹ Ebd., 323.

²⁸⁰ McWilliams, „Mindfulness in an Authentic Transformative Everyday Zen“, 324.

Etwas „wollen“, nach Etwas „streben“, einen „Zweck“, einen „Wunsch“ im Auge haben - das kenne ich Alles nicht aus Erfahrung. Noch in diesem Augenblick sehe ich auf meine Zukunft – eine w e i t e Zukunft! - wie auf ein glattes Meer hinaus: kein Verlangen kräuselt sich auf ihm. Ich will nicht im Geringsten, dass Etwas anders wird als es ist; ich selber will nicht anders werden. Aber so habe ich immer gelebt. Ich habe keinen Wunsch gehabt.²⁸¹

Mindfulness ist keine esoterische Technik, die nur buddhistischen Mönchen vorbehalten ist, sondern eine universelle Möglichkeit der Selbstreflexion. Diese geschieht nun nicht ausschließlich durch eine geistige Reflexion von Selbst, sondern durch eine physische. Anhand des Leibes ist es möglich, die Vergänglichkeit der Empfindungen zu fühlen. Es ist sozusagen die praktische Einverleibung der Faktizität des Werdens.

Michal Pagis, der jahrelang Studien mit Meditierenden durchführte, nennt es „Embodied self-reflexivity“.²⁸²

[E]mbodied *self-reflexivity*, a process based predominantly on feeling the body, in which the relation of oneself unfolds through a corporeal medium by way of practices that increase the awareness of sensations, such as yoga, meditation and dance.²⁸³

Er beschreibt die Hyper-Sensibilität (Hyperawareness) der Meditation als eine leibliche Form der Selbstreflexion. Er erkennt, dass in der bisherigen soziologischen Literatur die Sprache bislang das vorzüglichere Medium der Selbstreflexion darstellt (discursive self-reflexivity). Darin wird die Entstehung des Selbstbildes als ein inneres Gespräch gedeutet. Das Identitätsgefühl konstituiert sich in einem beständigen Abgleich mit diesem begrifflichen Selbstbild. Schon mit der Verwendung des Wortes „Ich“ wird eine solche sprachliche Selbstreflexion eingeleitet.²⁸⁴

Die Achtsamkeitsmeditation hingegen ermöglicht einen Erkenntnismodus, in dem Subjekt und Objekt außerhalb der Sphäre der Sprache zusammenfallen. Ohne die Sprache abrufen zu müssen, entgeht Mindfulness auch der zeitlichen Verzögerung, die der innere Dialog immer mit sich bringt. Denn bevor der Dialog stattfinden kann, müssen zuerst die Empfindungen in ein vergleichbares Begriffssystem gebracht- und untereinander abgeglichen werden. Es entsteht eine zeitliche Interferenz zwischen Erlebtem und Reflektiertem. Die Meditation weist keine solche Lücke auf. Das Empfundene wird dem

²⁸¹ EH klug 9, eKWGB. Oder auch: „Sich selbst wie ein Fatum nehmen, nicht sich ‚anders‘ wollen.“ Ebd., 6.

²⁸² Michal Pagis, „Embodied Self-Reflexivity“, in: *Social Psychology Quarterly* 72 (3), 2009, 265-283.

²⁸³ Ebd., 266.

²⁸⁴ Ebd.

Bewusstsein direkt gegenwärtig und spaltet sich nicht als sprachliches Bild vom Beobachter ab.

Zusammenfassend lässt sich Mindfulness als geistige Haltung beschreiben, die zum Ziel hat, die automatisierten selbstbezüglichen Reaktionen auf die empfundene Realität mittels einer körperlichen Reflexion zu hinterfragen und schlussendlich aufzulösen.²⁸⁵

Rückblickend auf den Hauptgegenstand dieser Untersuchung, den letzten Menschen, kann frühzeitig geschlossen werden, dass Siddhārtha Gautama, und in seinem Sinne Jon Kabat-Zinn, mit Hilfe der Achtsamkeitsmeditation auch die letztmenschliche Lebensweise zu überwinden suchen. Mindfulness strebt die Überwindung des rigiden Selbst mittels der Nicht-Reaktion an. Der reaktive Teil des Lebens des letzten Menschen soll unterbunden werden. Statt sich wie bisher, aus Angst vor dem dionysischen Werden, in Scheinwelten zu flüchten, soll es ihm gelingen, dem Treiben des Künstlergotts gleichmütig zu begegnen.

Im direkten Vergleich zu Friedrich Nietzsches Wahrheitskriterium, der die Selbstüberwindung durch die Bejahung des Willens zur Macht voranzutreiben sucht, scheint sich jedoch ein gravierender Unterschied zu ergeben. Nietzsches Fokus liegt vollends auf der Aktivität. Man soll „Ja“ sagen zum Willen, zu Dionysos und zum Fatum. Der letzte Mensch soll sich aus seiner Passivität durch die entschiedene Affirmation zur „wahren“ Welt befreien lernen. Dieser Unterschied in der Herangehensweise birgt den Zweifel, ob sich das höchste Ideal des Buddhismus, das *nirvāṇa*²⁸⁶, mit Nietzsches Vorstellungen des selbstmächtigen Künstlers in Einklang bringen lässt. Das folgende Kapitel wird sich, mit Hilfe der buddhistischen Theorie, der Lösung dieses Zweifels widmen.

²⁸⁵ Im weiteren Verlauf dieser Arbeit, wird auf die Kritik eingegangen, dass Mindfulness, so wie die Bewegung im Westen auftritt, in erster Linie nicht die Selbstüberwindung forciert, sondern das Ausbleiben von Stress und Alltagsbeschwerden.

²⁸⁶ In Sanskrit: *nirvāṇa*, in Pāli: *nibbana*

2.3 Die Perspektive *nirvāṇa*

Der buddhistischen Theorie folgend, bedeutet die Stillung des vergifteten Willens *taṇhā* nicht das Ende des Wollens im Ganzen. Mit dem konstanten Ausbleiben der selbstreferentiellen Reaktion (*samskārah*) entsteht ein Bruch in der Kette der bedingten Entstehung. Wenn *samskārah* ausbleibt, dann hört auch der Wille (*taṇhā*) auf nach Selbstbestätigung zu dürsten, folglich ändert sich die programmierte Wohlerfahrungssuche (*viññāṇa*) und damit der Erkenntnismodus im Ganzen. Das selbstreflexive Begehren ist demnach gestillt und kann in seiner neugewonnen Freiheit nun anderweitig wollen.

Debes schreibt in diesem Zusammenhang von einem neuen Durst, der aufkommt, eine „zum Loslassen hinziehende Art von Durst, [...] der Durst nicht mehr mitgerissen zu werden“.²⁸⁷ Das Unwissen (*avijja*) wird folglich zu Wissen (*vijja*) bzw. zur endgültigen Einsicht in die „wahre“ Natur der Dinge. Die samsarische Perspektive hört auf sich zu reproduzieren und man erlebt die Welt aus der selbstbefreiten Perspektive des *nirvāṇa*.

Die von Buddha verwendete Sprache, Ver-nichtung, Auslöschung, Auflösung des Begehrens und des „Ichs“, brachte ihm heute wie damals die Kritik ein, eine nihilistische Lehre zu verkünden.²⁸⁸ Doch man darf sich den Begrifflichkeiten nicht undifferenziert nähern. Wie schon erarbeitet wurde, ging es Buddha immer um den fälschlichen Glauben an ein absolutes Selbst und einen selbstreferentiellen Willen. Nie war es die Absicht der Lehre das menschliche Begehren als Ganzes zu verneinen, als dieses Verfahren sich gemäß der Naturanschauung Buddhas prinzipiell widerspräche.²⁸⁹

Denn ebenso wie das Streben nach Fortdauer des Lebens, ist auch das Streben nach Vernichtung für den Erlösungssuchenden ein Irrweg.²⁹⁰

Das Nichts zu wollen, wäre der gleichen Wahnvorstellung unterworfen, wie das Sein zu wollen. Das Nichts ist ebenso leer wie das Selbst. Im Begehren das Leere zu wollen, unterläuft man wiederum einem Dualismus. Man bringt Substanz in die Leere. Wie schon erarbeitet, handelt es sich bei Mindfulness jedoch um ein Loslassen. Genauer gesagt um die Loslösung der Absolutheitstendenzen des Willens.

²⁸⁷ Paul Debes, *Meisterung der Existenz durch die Lehre des Buddha*, Ebern 1997, Bd.2., 720, zit.n. Itta, 2010, 272.

²⁸⁸ Volker Zotz, *Geschichte der buddhistischen Philosophie*, Reinbek bei Hamburg 1996, 19-28.

²⁸⁹ Zotz, *Buddha*, 76-79.

²⁹⁰ Frauwallner, *Philosophie des Buddhismus*, 17.

[...] und obwohl ich dies so sage und lehre, klagen mich einige Asketen und Brahmanen falsch und grundlos an, indem sie behaupten, der Asket Gotama ist ein Nihilist und lehrt die Vernichtung, Zerstörung und Nicht-Existenz des lebendigen Wesens. Dies bin ich nicht und solche Lehren bestätige ich nicht. Sowohl früher wie auch jetzt lehre ich Dukkha und das Ende von Dukkha.²⁹¹

Obgleich *nirvāṇa* nicht die physische Vernichtung bedeutet, kann immer noch der Verdacht bestehen, *nirvāṇa* wäre eine Art Hinterwelt, ein Parallelort der Ruhe und Glückseligkeit. Nâgârjuna (ca. 2.Jhr. nach Christus), der Begründer der Mādhyamaka Schule, betont besonders den Punkt, dass es sich bei *nirvāṇa* keineswegs um eine Hinterwelt handle.

Es gibt keinen Unterschied des Wesenskreislaufs vom Nirvāṇa und es gibt keinen Unterschied des Nirvāṇa vom Wesenskreislauf. Die Grenze des Nirvāṇa ist auch die Grenze des Wesenskreislaufs. Es gibt nicht das geringste, was die beiden voneinander trennt.²⁹²

Zwischen *samsāra* und *nirvāṇa* gibt es, Nâgârjuna folgend, keinen substanziellen Unterschied. Das Entstehen und Vergehen der Natur bleibt dasselbe. Panaïoti beschreibt Nâgârjunas Feststellung wie folgt: „Nirvana is simply the proper understanding of becoming“.²⁹³ Morrison spricht in diesem Zusammenhang vom „epistemic shift“: „the emergence of a new way of looking at life“.²⁹⁴ *Samsāra* ist der Kreislauf der Ich-Perspektive. Mit dem Verlassen dieser Perspektive verlässt man nicht die Natur. Im Gegenteil, man kehrt zu ihr zurück:

Like the repose that follows, when waking from a nightmare.

Like the reprieve of an isolated General, who recognizes the encroaching soldiers as his own troops.

²⁹¹ M 22. Hierzu Zotz: „Obwohl zum Beispiel große Teile der überlieferten Reden Gautamas auf alltägliche und soziale Themen eingehen, berücksichtigen selbst neuere Arbeiten vornehmlich jene Aspekte, die von der Erlösung hausloser Wanderer handeln. Auch wenn dies zweifellos ein zentrales Anliegen Gautamas war, hält dessen einseitige oder ausschließliche Betonung das Vorurteil vom pessimistischen Philosophen der Weltflucht aufrecht. [...] Doch dieselben Quellen die Gautama als Lehrer einer Gemeinschaft schildern, die weltliche Bindungen und Besitz aufgab, zeigen weitere Facetten. Gautama erscheint als viel gefragter Ratgeber für Menschen aller Bevölkerungsschichten, dem kein Anliegen zu weltlich war. Zu Ehe und Scheidung vertritt er ebenso klare Werte wie zur Sozialfürsorge oder Todesstrafe. Er berät Händler über den rechten Umgang mit ihrem Reichtum und dessen Erhaltung, Regierende über Wohlfahrt und Entwicklung des Staates.“ Zotz, *Buddha*, 11.

²⁹² Das ist auf Madhyamakakarika (es lässt sich finden) kapitel 25 nr 19 und 20. Frauwallner, *Philosophie des Buddhismus*, 127.

²⁹³ Panaïoti, *Nietzsche and Buddhist Philosophy*, 151.

²⁹⁴ Robert G. Morrison, *Nietzsche and Buddhism. a study in nihilism and ironic affinities*, Oxford 1997, 174.

Like the relief that arises, when realizing that the snake, was, all along, just a piece of old rope.

Like the rapture of the despairing treasure hunter, who returns to find the riches buried beneath his own home.

Oh self who has enslaved me for so long, now I have shed the shackles of ignorance, and Entered the non-returning blissful abode.²⁹⁵

Nirvāṇa ist die realisierte Möglichkeit der selbstüberwundenen Perspektive. Eigentlich ist sie immer schon da und wird bloß verdeckt gehalten vom Irrglauben an ein Selbst. Auch hier sei auf Nietzsche verwiesen, der im *Ecce Homo* anleitet: zu werden, der man ist.²⁹⁶ Das Werden ist immer schon da und wir sind immer schon im Werden. In der Realisierung dieser Tatsache, wird einem bewusst, dass man nie die Sphäre des Werdens verlassen hat.²⁹⁷

[E]mptiness is not a mystical state of mind or an alternative non-worldly dimension but constitutes the very nature and fabric of the reality in which we currently find ourselves (i.e. present moment). According to Buddhist, when an individual awakens to this fundamental truth – that has always been right in front of their eyes - they may move beyond the concept of *this* and *that*, of *existence* and *nonexistence*, and they encounter their indestructible Buddha nature.²⁹⁸

Die bedingte Entstehung, *nirvāṇa* und Mindfulness sind, wie alle Konzepte des Buddhismus, im Grunde Hilfsmittel zur Selbstüberwindung. Sie werden unbrauchbar, sobald sie ihren Zweck erfüllt haben. So beschreibt es eine der vielen Metaphern Siddhārtha Gautamas anschaulich. Er beschreibt seine Lehre als ein Floß, das helfen soll von einem Ufer zum anderen zu gelangen. Auf der anderen Seite angekommen, ist das Floß nicht mehr nötig und man kann ohne weitermachen.²⁹⁹ Van Gordon et al. schreiben, dass es noch nie einen Buddha gegeben hat, der Mindfulness praktizierte.³⁰⁰ Jemand, der frei ist vom rigiden Selbstbild, weiß nicht mehr, dass er etwas übt. Ein solcher kennt keinen Unterschied mehr zwischen sich selbst, der Achtsamkeit und dem gegenwärtigen Moment.³⁰¹

²⁹⁵ Van Gordon et al., „Mindfulness of Emptiness and the Emptiness of Mindfulness“, 175.

²⁹⁶ Vgl. EH, eKGWB.

²⁹⁷ Van Gordon et al., „Mindfulness of Emptiness and the Emptiness of Mindfulness“, 166.

²⁹⁸ Chögyal Namkhai Norbu u. Adriano Clemente, *The supreme source : the Kunjed Gyalpo, the fundamental tantra of Dzogchen Semde*, New York 1999, zit.n. ebd., 165-166.

²⁹⁹ M 22.

³⁰⁰ Van Gordon et al., „Mindfulness of Emptiness and the Emptiness of Mindfulness“, 173.

³⁰¹ Ebd., 173-175.

Durch den Bruch des Absolutheitscharakters der Identität verändert sich zwangsläufig die Wahrnehmung. Der vormals reaktive und eindimensionale Wahrnehmungsprozess, eröffnet nun aktives und kreatives Potenzial. Denn das selbstüberwundene Individuum ist weiterhin gezwungen sich in der Welt zu bemächtigen und sich neu zu erschaffen. Da *nirvāṇa* keine Hinterwelt ist, sondern immer noch den gleichen Bedingungen des Werdens und der Vergänglichkeit ausgesetzt ist, ist man als Buddha nicht von der Aufgabe befreit, sich ein neues „Ich“ zu kreieren. Mit dem wichtigen Unterschied jedoch, dass man sich der Konstruktion bewusst ist und sich seines kreativen Schaffens frei bedienen kann:

The realized being is like a master artist who uses the tools of insight, compassion, and skillful means to create a dynamic masterpiece of interwoven mind and matter upon the canvas of all-pervasive emptiness ... Each of our thoughts, words, and actions dictate who we are now and who we will be in the future. Those same thoughts, words, and deeds also influence who others will be in the future.³⁰²

Klaus Itta sieht den Unterschied zwischen dualistischem und nicht-dualistischem Denken in der Mühelosigkeit mit der Sprache und ihren Regeln zu spielen „ohne sich von ihnen vereinnahmen zu lassen und sich reibungslos – ohne anzuhaften – von einem Begriffssystem zum anderen zu bewegen“.³⁰³ Panaïoti kommt zum Schluss, dass Buddha ein Meister der Ironie (master of irony) ist.³⁰⁴ Es sind Personen, die weiterhin Ziele und Zwecke anstreben und sich die Welt dementsprechend aneignen, jedoch nicht an der Vergänglichkeit und Unbeständigkeit ihres Vorhabens verzweifeln. Die Erkenntnis der Substanzlosigkeit fordert nicht die Unfähigkeit, sondern ist vielmehr Quelle echter Autonomie und Selbstverwirklichung. Als ProtagonistInnen und gleichzeitige AutorInnen ihres eigenen Lebens können die „ÜberwinderInnen“ in eine fließende Welt ihre eigenen fließenden Werte setzen und sie ihren Zielen entsprechend nach Belieben verschieben, anpassen und neu erfinden. Siddhārtha Gautama zeigt diese Vielseitigkeit in seiner eigenen Lehre. Sie ist reich an Perspektive und pluralistisch wie seine Gesprächspartner. Er war geschickt darin, sich den Bedürfnissen seiner Gegenüber anzupassen und sie da „abzuholen“, wo sie standen:

³⁰² Van Gordon u. Shonin, „The consuming mind.“, 346.

³⁰³ Itta, *Zur Überwindung des großen Ekels vor dem Leben*, 341.

³⁰⁴ Panaïoti, *Nietzsche and Buddhist Philosophy*, 155.

The Buddha is described as changing and adapting with incredible skill to the situation he is presented with. Different roles and characters, different masks, or personae, are called for, depending on the situation. All of this, of course, is done with irony – with a full awareness of the performance at play. [...] As a therapist, the Buddha is known to have given different cures for different conditions. To some he taught there is a self, to others that there is no self, and to others, finally, that there is neither self nor no self.³⁰⁵

Panaïoti sieht das Ideal des gesunden Menschentypus (healthy type) bei Nietzsche und dem Buddhismus in der Ironie begründet. Beide sind Schauspieler ihres eigenen Lebens, setzten sich freimütig Masken auf und spielen ihre Rollen. „They both are masters of irony“.³⁰⁶

Nun könnte man den Einwand vorbringen, dass diese Verbindung vielleicht zwischen Nietzsche und dem Buddhismus bestünde, jedoch nicht mit dem westlichen Mindfulness, dass primär eine Stresstherapie ist. Die Menschen, die einen MBSR Kurs besuchen, haben höchst wahrscheinlich nicht die Intention, *nirvāṇa* zu erreichen, sondern etwas Ruhe von ihrem Alltags- oder Berufsstress zu gewinnen. Die ganzen erfolgsversprechenden Studien zu MBSR beziehen sich immer nur auf die acht Wochen der Kursdauer.³⁰⁷ Es existieren keine Langzeitstudien mit MBSR PatientInnen. Die westliche Forschung scheint sich nicht für die Theorien der Selbstauflösung zu interessieren. Ein Wechsel von rein psychologischen zu ontologischen Erhebungen wird im wissenschaftlichen Kontext noch nicht in Erwägung gezogen: „Such a switch is foreclosed, or categorically ruled out, in Western scientific research.“³⁰⁸

Somit bleibt der Verdacht aufrecht, dass Mindfulness nach Jon Kabat-Zinn, obgleich der Ursprünge im Buddhismus, immer noch ein Kunstgriff der letzten Menschen sein könnte. Denn die Kritik von Slavoj Žižek und co. ist mit dem bloßen Verweis auf die buddhistischen Ursprünge noch lange nicht entkräftet. Im Gegenteil, gerade in der selbstsüchtigen Aneignung und Zweckentfremdung der buddhistischen Theorien und Techniken durch den Westen steckt die Kritik. Jon Kabat-Zinn muss zu diesen Anschuldigungen regelmäßig Stellung beziehen, aber nicht nur aus wissenschaftlichen Reihen, sondern auch aus buddhistischen.

³⁰⁵ Panaïoti, *Nietzsche and Buddhist Philosophy*, 155.

³⁰⁶ Ebd.

³⁰⁷ Kaisa Puhakka, „Encountering the Psychological Research Paradigm: How Buddhist Practice Has Fared in the Most Recent Phase of Its Western Migration“, in: *Buddhist foundations of Mindfulness*, hrsg. v. Edo Shonin et al., Switzerland 2015, 228.

³⁰⁸ Ebd.

Im Folgenden soll sowohl der Kritik aus buddhistischer Sicht als auch die Antwort Jon Kabat-Zinns das Thema sein.

2.4 Kritik an Mindfulness aus buddhistischer Sicht und Stellungnahme Jon Kabat-Zinns

Die meiste Kritik aus buddhistischen Reihen hagelt es wegen zwei Programmen, die sich auf Mindfulness nach Jon Kabat-Zinn berufen, und zwar Googles *Search inside yourself programm* und dem *Mindfulness-Based Fitness Training* des US-amerikanischen Militärs.³⁰⁹ Die in buddhistischer Tradition in einem ethischen Rahmen gelehrt Achtsamkeitsmeditation wird hier als leistungssteigernde Technik für transnationale Konzerne und sogar für das Militär verwendet. Diese Tatsache widerspricht sämtlichen ethischen Prinzipien des Buddhismus. Mindfulness ist bloß *ein* Teil der umfangreichen buddhistischen Lehre und lässt sich nicht isoliert davon vermitteln³¹⁰ - darin liegt der Hauptkritikpunkt an Mindfulness. Steven Stanley erkennt zweideutige Aussagen bei Kabat-Zinn. Dieser bezeichne Mindfulness als „sacred as well as secular“ und beruft sich auf ein „universal dharma“ und versuche damit sich von der buddhistischen Theorie zu entfernen.³¹¹ Der Autor will klar zeigen, dass ein eindeutiger Unterschied zwischen der buddhistischen Mindfulness Lehre und der westlichen Version davon besteht. Wilson fasst den, seiner Meinung nach, gravierenden Unterschied wie folgt zusammen:

[...] to this point, where mindfulness apparently can exist entirely outside of Buddhism, and non-Buddhists can teach other non-Buddhists about Buddhist-derived mindfulness to gain control over mental illness, achieve self-fulfillment, and sell books, with nary a mention of the idea of pursuing *nirvana*?³¹²

Stanley gibt die Meinung einiger AutorInnen wieder, die zwar eine implizite ethische Theorie in Mindfulness erkennen, es jedoch für unerlässlich halten, diese explizit zu äußern.³¹³ Sie fordern, dass westliches Mindfulness ausdrücklich zu seinen Wurzeln steht, sich offen zur buddhistischen Lehre erweist und nicht, wie es häufig der Fall ist, sich als

³⁰⁹ Stanley, „Sīla and Sati“, 90.

³¹⁰ Ebd., 92.

³¹¹ Ebd.

³¹² Jeff Wilson, *Mindful America: The mutual transformation of Buddhist meditation and American culture*, New York 2014, 14.

³¹³ Stanley, „Sīla and Sati“, 93; u. Puhakka, „Encountering the Psychological Research Paradigm“, 213; u. Monteiro, „Dharma and Distress“, 209.

eine bloße psychologische Therapiemethode mit dem Ziel der Stressminderung ausgibt. Die Anleitenden von Mindfulness sollen neben der wissenschaftlich-psychologischen Methode ebenso mit der buddhistischen aufs Engste vertraut sein. Das Ziel soll die Selbstüberwindung sein und kein „quick fix“.³¹⁴ Im Zentrum darf folglich nicht die bloße Symptombehandlung stehen.

Buddhas Technik geht aus den vier edlen Wahrheiten hervor und verfolgt das Ziel die falsche Selbstzentrierung aufzulösen und damit die ganze Sphäre des psychologischen Leidens zu überwinden. Es ging ihm in erster Linie nie bloß darum, Erleichterung von offensichtlichem Leiden zu verfolgen, sondern um die langfristige Heilung der ontologischen Sucht.³¹⁵ Somit muss für eine „erfolgreiche Transformation“ auch im Westen die Überwindung des falschen Selbst und damit die Lehre der vier edlen Wahrheiten von Bedeutung sein.³¹⁶

Was Mindfulness im Westen eigentlich wirklich ist, „a state or trait, process or outcome, cure or care“, ist Gegenstand einer andauernden Diskussion.³¹⁷ McWilliams merkt an, dass der Buddhismus über die Jahrhunderte eine Vielzahl von Veränderungen, Anpassungen, Ergänzungen etc. durchgemacht hat.³¹⁸ Diese pluralistische Entwicklung ist ein Charakteristikum des Buddhismus, der sich durch die prinzipielle Offenheit seiner Lehre auszeichnet. Diesem Muster folgend änderte sich die Lehre entsprechend der Trägerkultur. Aber auch die Trägerkulturen gingen nie unverändert aus dem Kontakt heraus. Je nach den kulturellen Bedürfnissen wurden Dinge weggelassen und andere hervorgehoben und so fort, ohne den Kern der Lehre zu verschleiern. McWilliams argumentiert, dass sich diese Entwicklung sehr fruchtbar auf die Lehre auswirkte und es ihr ermöglichte, sich auch im Westen zu verbreiten. Im Westen hingegen verzeichnet McWilliams die Tendenz einer völligen Einbahnstraße: die Lehre wird nur nach ihren Qualitäten zur Befriedigung westlicher Wertesysteme zerpflückt. Es besteht keine prinzipielle Offenheit sich auf die volle Bandbreite der Techniken und den damit einhergehenden Konsequenzen einzulassen. Der streng wissenschaftliche Anspruch des Westens erlaubt nur einen sehr limitierten Austausch mit dem Buddhismus. Nach dem

³¹⁴ Stanley, „Sīla and Sati“, 93.

³¹⁵ Vgl. William Van Gordon et al., „Mindfulness and the Four Noble Truths“, in: *Buddhist Foundations of Mindfulness*, hg. v. William Van Gordon et al., Switzerland 2015, 20.

³¹⁶ Michael Chaskalson u. John D. Teasdale, „Wie kann Achtsamkeit das Leiden transformieren? Teil 1: Natur und Ursachen von Dukkha.“, in: *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*, hg. v. Mark Williams u. Jon Kabat-Zinn, Freiburg 2013, 177.

³¹⁷ Kwee, „Pristine Mindfulness“, 356.

³¹⁸ Vgl. McWilliams, „Mindfulness in an Authentic Transformative Everyday Zen“, 311.

Motto: „wenn es nicht messbar ist, nützt es nichts“. Eine solche Herangehensweise widerspricht der buddhistischen Lehre prinzipiell, da diese versucht, ein selbstzentriertes Zweck-Nutzen-Denken zu untergraben.³¹⁹

In einem 2015 erschienenen Aufsatz zeigt Antoine Panaïoti auf, wie ungern die psychologische Mindfulness Forschung mit dem Buddhismus in Kontakt gebracht wird und dass eine generelle Abneigung existiert, sich mit den radikaleren buddhistischen Konzepten wie der Lehre des Nicht-Selbst (*anattā*) auseinanderzusetzen.³²⁰ Panaïoti erkennt sogar den Versuch westlicher Mindfulness-Interpretierenden, das metaphysische Selbst weiterhin bewahren zu wollen. Die Konsequenzen der buddhistischen Lehre von Nicht-Selbst würden nicht herangezogen und ein „wahres“ Selbst (*true self*) bliebe im Kern erhalten, so die Anschuldigung. Auch Kabat-Zinn soll weiterhin der Substanzmetaphysik anhaften. Panaïoti zitiert hierfür einen Auszug aus der Homepage der University of Massachusetts Medical School's Centre for Mindfulness, in dem er mehrere Stellen zu erkennen meint, die eine Bejahung eines rigiden und „wahren“ Selbst vermuten lassen: „There is [...] the affirmation of a metaphysics of enduring, core selfhood.“³²¹

Dieser Kritik sieht sich Jon Kabat-Zinn nun ausgesetzt. Er argumentiert gegen den Vorwurf, „Buddhist-Lite“ Mindfulness zu lehren.³²² Zunächst erklärt er, dass er am Beginn der MBSR Klinik darauf Wert legte, so wenig buddhistische Begriffe wie möglich zu verwenden, um nicht als „New Age, oder östliche Mystik“ abgestempelt zu werden.³²³ Er hoffte dabei, eine breite Masse anzusprechen, die in einem klassisch-buddhistischen Kontext niemals meditative Techniken ausprobieren würde. Neben diesem taktischen Grund, das buddhistische Fundament von MBSR im Hintergrund zu halten, führt er auch an, dass für ihn die Lehre von *dharma* prinzipiell nicht von einem buddhistischen

³¹⁹ Vgl. McWilliams, „Mindfulness in an Authentic Transformative Everyday Zen“, 311.

³²⁰ Antoine Panaïoti, „Mindfulness and personal identity in the Western cultural context: A plea for greater cosmopolitanism“, in: *Transcultural Psychiatry*, 52 (4), 2015, 501-523.

³²¹ Ebd., 515. Der Auszug aus der Homepage ist der Folgende: „You've probably encountered moments of “mindlessness” - a loss of awareness resulting in forgetfulness, separation from *self*, and a sense of living mechanically. Restoring within yourself a balanced sense of health and well being requires increased awareness of all aspects of *self*, including body and mind, heart and *soul*. (<http://www.umassmed.edu/Forms.aspx?id=113856>, last accessed on March 4, 2015.)“ [Link ist nicht mehr aktiv]

³²² Kwee, „Pristine Mindfulness“, 357. Kwee bietet insgesamt eine ausführliche und gut recherchierte Zusammenfassung der Spannung zwischen Mindfulness im Westen (insbesondere Kabat-Zinn) und der buddhistischen Tradition an.

³²³ Jon Kabat-Zinn, „Reflexionen über die Ursprünge von MBSR“, 478.

Begriffssystem begrenzt wird. Sie ist vielmehr universell.³²⁴ Das Werden, die Substanzlosigkeit, die Natur der Dinge gelten für alles und jeden und sind unabhängig von den Worten *dukkha*, *dharma* etc.³²⁵ Er betont, dass MBSR in einem universellen Verständnis von *dharma* wurzelt. „Dieses Verständnis stimmt mit dem Buddha-Dharma überein, wird aber nicht von den historischen, kulturellen und religiösen Ausdrucksformen der Ursprungsländer und ihren besonderen Traditionen begrenzt.“³²⁶ Die Essenz von *dharma* darf nicht von „Sprache, von Texten und Lehrmethoden des traditionellen Buddhismus abhängig“ gemacht werden.³²⁷ MBSR sieht er, als „geschicktes Mittel“ Mindfulness im Westen einzuführen.³²⁸ Sozusagen als verdeckte buddhistische Botschaft, die jedoch an ihrer Schlagkraft nichts einbüßt. Denn Kabat-Zinn betont, dass seine Lehre mit „den Lehren des Buddha, dem Buddha-Dharma, einhergeht, [...] gar völlig damit übereinstimmt“³²⁹, sein Ziel war es lediglich, „Dharma einen neuen Kontext zu geben“.³³⁰ Dabei fragt er:

Warum sollte man Meditation nicht in einer allgemein verständlichen Weise lehren, so dass sich jeder davon angezogen fühlte? Warum sollte man nicht ein amerikanisches Vokabular entwickeln, das den Kern der Sache anspricht, sich aber gleichzeitig nicht auf die kulturellen Aspekte der Traditionen fokussierte, aus denen der Dharma entstanden war, so schön sie auch sein mochten?³³¹

Auch die Technik der Achtsamkeitsmeditation sieht er als eine universelle Methode. Sie ist zwar „das Herz der buddhistischen Meditation [...], [hat aber M.B.] nichts oder nur wenig mit dem Buddhismus an sich zu tun [...]. Es sind universelle Qualitäten des Menschseins und genau darauf weist das Wort Dharma hin“.³³²

Ferner stellt Kabat-Zinn klar, dass es nicht um einen „quick fix“ geht. Das Wort Stress ist für ihn ein geeignetes Wort für eine viel größere Bandbreite von Leiden.

Wenn wir in einem medizinischen oder psychologischen Kontext mit Menschen arbeiten, können wir deshalb Begriffe wie Stress benutzen, um die Situation der Patienten zu

³²⁴ Jon Kabat-Zinn, *Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt*, Freiamt im Schwarzwald 2006, 147-151.

³²⁵ Kabat-Zinn, „Mindfulness-based interventions in context“, 149.

³²⁶ Kabat-Zinn, „Reflexionen über die Ursprünge von MBSR“, 475.

³²⁷ Ebd., 477.

³²⁸ Ebd., 491.

³²⁹ Ebd.

³³⁰ Ebd., 488.

³³¹ Ebd., 478.

³³² Ebd., 480.

beschreiben. Und die Einladung im Kern dieser Arbeit besteht in der Möglichkeit der „Stressreduktion“. Dadurch können wir direkt zur Erfahrung von Dukkha in all seinen Ausdrucksformen vordringen, ohne je das Wort Dukkha zu erwähnen. Wir können uns direkt zu den letztendlichen Quellen von Dukkha begeben, ohne den klassischen Ursprung des Begriffes anzusprechen. Trotzdem sind wir in der Lage, das Anhaften und Festhalten aus erster Hand zu erfahren. Und wir können vorschlagen, dass wir die Möglichkeit untersuchen, diesen Schmerz oder dieses Leiden zu überwinden oder zumindest zu lindern (Erlöschen). Wir können einen möglichen erfahrungsbezogenen Weg erforschen, auf dem das erreicht werden kann [...] ohne die Vier Edlen Wahrheiten, den Edlen Achtfachen Pfad [...] zu erwähnen.³³³

Damit versucht Kabat-Zinn auch dem Vorwurf, Mindfulness aus der buddhistischen Ethik herausgelöst zu haben, beizukommen. Für ihn liegt die Verantwortung im Kursleitenden die Ethik zu lehren, ohne dabei jedoch gezwungen zu sein auf die buddhistische Tradition zurückgreifen zu müssen.³³⁴ Kabat-Zinn weist aber ebenso daraufhin, „dass es sehr hilfreich sein kann, eine starke persönliche Verankerung im Buddha-Dharma und seinen Lehren zu haben.“³³⁵ MBSR kann auch ein Einstieg in die buddhistische Theorie und Gesamtlehre sein. Lomas und Jnanavaca nennen beispielsweise eine Studie, die zeigt, dass Menschen, die zunächst bloß meditieren, um ihrem akuten Stress zu lindern, häufig eine Vertiefung ihrer Übung im Buddhismus suchen.³³⁶ Kabat-Zinn sieht die „Rechte Achtsamkeit“ auch immer schon als Träger der Vier Edlen Wahrheiten.³³⁷

Auf die Kritik Panaïotis, der weiterhin ein stabiles „wahres“ Selbst unter dem bloß abgelenkten oberflächlichen Selbst vermutet, antwortet Kabat-Zinn nicht explizit. Doch lässt sich, meiner Meinung nach, eine Antwort aus den Veröffentlichungen Kabat-Zinns geben. Diese lassen darauf schließen, dass mehr gegen Panaïotis Vorwurf spricht als dafür. Es ist wahr, dass Kabat-Zinn die Lehre des Nicht-Selbst (*anattā*) in seinen Büchern nicht in vorderster Reihe diskutiert. In seinem Hauptwerk *full catastrophe living* kommt sie nur vermittelt und ansatzweise vor.³³⁸ Der Grund dafür liegt, wie Kabat-Zinn schreibt,

³³³ Kabat-Zinn, „Reflexionen über die Ursprünge von MBSR“, 506.

³³⁴ Vgl. ebd., 500.

³³⁵ Ebd., 507.

³³⁶ Jnanavaca u. Lomas, „Types of Mindfulness“, 300.

³³⁷ Jon Kabat-Zinn, *Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt*, Freiamt im Schwarzwald 2006, 151.

³³⁸ Vgl. Jon Kabat-Zinn, *Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk*, München 2011 [Full Catastrophe Living].

im Abschreckungspotenzial der Lehre: „Wir müssen also sehr sanft und geschickt damit umgehen.“ Ein erster Schritt sei es, die Identifikation mit dem Schmerz aufzubrechen. „,[I]ch bin nicht mein Schmerz [...]. Dann können wir natürlich leicht die Frage stellen: Wer bin ich?“³³⁹ In seinem aktuelleren Buch *Zur Besinnung kommen* widmet Kabat-Zinn mehrere Kapitel (Leere, Bewusstsein, Tod) dem anspruchsvollen Thema der Lehre von *anattā* und verleiht dabei nicht den Eindruck, sich vor dessen Radikalität zu scheuen.³⁴⁰

Dies lässt den Rückschluss zu, dass es Kabat-Zinn in erster Linie darum geht, Menschen mit Meditation in Kontakt zu bringen. Er will sie durch die Technik an die universellen buddhistischen Prinzipien (*anattā* und *dharma*) heranführen und bedarf dabei keiner traditionellen Theorie oder Philosophie. In der Achtsamkeitsmeditation selbst sieht er alles Notwendige enthalten. In diesem Zusammenhang wird MBSR mit dem trojanischen Pferd in Verbindung gebracht. Eine im Buddhismus wurzelnde Methode der Selbstüberwindung verkleidet in einem unscheinbaren medizinisch-wissenschaftlichen Gewand.³⁴¹ Kabat-Zinn stellt dabei jedoch klar, dass „die Essenz“ von Mindfulness anwesend sein muss:

Egal, was wir tun oder meinen zu tun: Wenn diese Essenz nicht anwesend ist, dann basiert es ganz sicher nicht auf Achtsamkeit, so wie wir den Begriff hier verstehen.

[...] Aber wir berufen uns nie auf eine Autorität oder Tradition, sondern nur auf den gegenwärtigen Augenblick, den wir sanft im Gewahrsein halten.³⁴²

Resümierend kann man aus der Stellungnahme Kabat-Zinns auf die rege Kritik an Mindfulness schließen, dass sich dieser ausdrücklich dagegen wehren würde, eine letztmenschliche Meditationstechnik zu lehren. Nichtsdestotrotz ist das von ihm eben zitierte Argument, in dem er auf die Anwesenheit einer Essenz von Mindfulness verweist, ein Schwaches. Denn eine Form der Qualitätssicherung, welche die eben kritisierten Projekte von Google und dem amerikanischen Militär verhindern könnte, gibt es nicht. Somit bleibt im letzten Kapitel weiterhin die Frage zu beantworten, ob Mindfulness tatsächlich zur Überwindung des letzten Menschen beitragen oder schlussendlich doch ein hedonistischer Kunstgriff desselben sein könnte.

³³⁹ Kabat-Zinn, „Reflexionen über die Ursprünge von MBSR“, 507.

³⁴⁰ Jon Kabat-Zinn, *Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt*, Freiamt im Schwarzwald 2006 [Coming to our Senses].

³⁴¹ Kwee, „Pristine Mindfulness“, 356.

³⁴² Kabat-Zinn, „Reflexionen über die Ursprünge von MBSR“, 508.

Schlussbetrachtung und Konklusion

An dieser Stelle will ich den Weg, den diese Arbeit gegangen ist, zusammenfassend nachvollziehen und abschließend die Forschungsfrage beantworten.

Die von Friedrich Nietzsches Zarathustra ausgerufene Dystopie des letzten Menschen, wie es das erste Kapitel des ersten Teils (Der letzte Mensch und seine modernen Kunstgriffe) zeigt, ist brandaktuell. Diese These verteidigt Eike Brock, indem er den enormen Druck der auf der spätmodernen Gesellschaft lastet vernimmt. Bedingt durch chronische Zeitnot, sowie invasive wettbewerbliche und technische Strukturen wirkt sich der Druck verheerend auf das „seelische“ Wohlbefinden seiner Leidtragenden aus. Hinzu kommt, dass die zentralste, kulturelle Errungenschaft der westlichen Zivilisation, nämlich die Autonomie und Selbstverwirklichung des Individuums, in Wahrheit eine illusorische Abhängigkeit ist, die massenhaft zur Depression führt. Denn der Wunsch nach Selbstständigkeit und individueller Freiheit unterliegt immer noch denselben marktwirtschaftlichen Prinzipien. Das Problem ist, dass es sich bei der vermeintlichen Autonomie in Wirklichkeit um eine Massen-Autonomie handelt. Sie steht in Abhängigkeit zu einer Reihe von gesellschaftlichen Ansprüchen, Wertvorstellungen und Bedingungen, die depressive Auswirkungen auf die spätmodernen Akteure haben.

In diesem Zusammenhang ist es, Eike Brock folgend, die Annahme dieser Arbeit, dass sich das geräderte spätmoderne Subjekt die Unkultur des letzten Menschen von ganzen Herzen wünscht. Die Spätmoderne ist insgesamt ein hervorragender Nährboden für die erschöpfte und oberflächliche Lebensweise des letzten Menschen, der sich im Hedonismus und der Massengleichheit sein Glück erfindet. Dieser Annahme schließt sich sogleich eine Vermutung an, nämlich dass der westliche Buddhismus, wie etwa Mindfulness, eine ideale „Begleitphilosophie“ eines solchen letztmenschlichen Lebens darstelle. Dieser Hypothese folgend wurde stellvertretend für die tagesaktuelle Kritik an Mindfulness vor allem die kritische Analyse Slavoj Žižeks herangezogen. Aber auch Friedrich Nietzsche scheint sich schon als früher Kritiker der Achtsamkeitsmeditation herauszustellen.

Um der Forschungsfrage dieser Arbeit, nämlich ob Mindfulness ein Kunstgriff des letzten Menschen sein könnte, gerecht werden zu können, folgte eine Analyse des letzten Menschen unter nietzscheanischen Gesichtspunkten. Nietzsches philosophischen Gedanken zu Dionysos und dem Willen zur Macht folgend wurde gezeigt, wie unlebendig

und wider der Natur sich die letztmenschliche Lebensweise ausnimmt. Letztere steht im völligen Widerspruch zur dionysischen Machtwelt, einer Welt, die sich in jedem Augenblick neu erschafft, niedergeht und auf ewig zeitigt. Bloß aus einer ästhetischen Perspektive lässt sich das darin erlebte Leiden rechtfertigen. Der letzte Mensch hingegen ist ein reaktives Wesen und schafft es nicht diese ästhetische Perspektive aufs Leben einzunehmen. Er ist mit dem Gefühl der Rache vergiftet und reagiert auf die dionysische Wahrheit mit inbrünstigen Hass. Statt sich auf die dionysischen „Gesetze“ einzulassen, verdrängt er sie vehement und erschafft gleichzeitig seine eigenen. Seine Gesetze, entsprechend seines reaktiven Charakters, verherrlichen die Passivität und die Widerstandslosigkeit. Für Nietzsche ist klar, dass die negative Haltung des letzten Menschen-, bloß durch ein entschiedenes Ja-sagen zum Leben überwunden werden kann. Dabei muss der letzte Mensch nach dem Prinzip des Willens zur Macht leben lernen, das bedeutet er muss sich zu einem dionysischen Künstler erheben, der sich selbst an der Welt schaffend zu verherrlichen weiß.

Auf die nietzscheanischen Gedanken zum Werden, dem Nein-sagen und der Selbstüberwindung folgte ein Szenenwechsel zum Buddhismus. Ziel war es, den Inhalt von Mindfulness durch die Erschließung seiner Quelle auszuarbeiten. Der Buddhismus macht explizit auf die unterliegenden psychologischen Mechanismen der Verdrängung des Werdens aufmerksam. Für den Buddhismus liegt der Grund für die letztmenschliche Angst vor Dionysos, und die daraus resultierende Negation desselben, in einer vorreflexiven ontologischen Sucht. Der letzte Mensch erlebt sich als substanzielles und absolutes Selbst und wehrt sich die eigene Vergänglichkeit und den Tod zu akzeptieren. Der Lebensvollzug des letzten Menschen verbleibt in dem Versuch, seine rigide Identität zu erhalten, um das dionysische Nicht-Selbst in der Verdrängung zu halten.

Bei Nietzsche, als auch im Buddhismus ist es das Leiden am Werden, dass sich im reaktiven und oberflächlichen Verhalten äußert und ein tieferes und selbstmächtigeres Leben verhindert. Die Lösungsansätze hingegen unterscheiden sich, insofern der Buddhismus die Überwindung der negativen Reaktion in einer geistigen Meditationstechnik sucht. Der Meditierende soll durch achtsame Geisteshaltung das unbewusst indoktrinierte Bewertungsschema aufbrechen- und so ein Leben in Einklang mit der dionysischen Welt führen lernen.

Die Frage ob Mindfulness ein Kunstgriff des letzten Menschen ist, oder doch zur Überwindung desselben beitragen könnte, scheint hier beantwortet. Ausgehend von der

buddhistischen Theorie lässt sich eine klare Antwort zugunsten der Überwindung geben. Die achtsame Meditation verfolgt das Ziel, Individuen zu wirklicher Unabhängigkeit und Selbstmacht zu führen. Sie sollen in der Lage sein, sich ihren Umständen entsprechend in kreativer Art und Weise verändern und anpassen zu können, dabei Widerstände, Herausforderung und Unlust nicht zu scheuen, denn das von ontologischer Reaktion befreite Individuum, erkennt sie als Inbegriff von Aktivität und Lebenslust. Ferner läuft der „Erwachte“ nicht mehr Gefahr, dem nihilistischen Gefühl anheim zu fallen, denn dieser verkörpert die ästhetische Perspektive aufs Leben, die hinter den Dingen nichts anderes erwartet als dessen mächtige zur Schauellung.

Im Hinblick auf den Einsatz von Mindfulness bei Großkonzernen und Militär gerät man hingegen zwangsläufig ins Stocken. Wie kann es sein, dass eine solche tiefgreifende Technik für kapitalistische und militärische Zwecke entfremdet werden kann; zwei Zwecke, die den selbstsüchtigen und spätmodernen Selbstverwirklichungsanspruch in ihren Statuten eingeschrieben haben. Die Antwort, ob Mindfulness, so wie sie durch Menschen wie Jon Kabat-Zinn in den Westen kam, nun ein Kunstgriff des letzten Menschen sein könnte oder nicht, lässt sich nicht eindeutig geben. Der Grund dafür liegt in der prinzipiellen Offenheit und Vagheit des Begriffs. Die aus dem buddhistischen Kontext gelöste Übung der Achtsamkeitsmeditation ist außerhalb eines philosophischen Begriffssystems dehn- und unfeststellbar, so dass es nicht ausgeschlossen werden kann, dass man sie für letztmenschliche Zwecke heranzieht. „Das Wort Achtsamkeit ist so vage und elastisch, dass es fast als Codewort dient, in das wir alles, was wir wollen, hineindeuten können.“³⁴³ Es wäre denkbar, dass Achtsamkeit im Leben des letzten Menschen einen Platz finden könnte, wenn die Technik einseitig verwendet wird. Das bedeutet, wenn man bloß den Lüstchen gegenüber achtsam ist. Die Achtsamkeit richtet sich dann auf das Erleben und Erhalten von Wohlerfahrungen. Man übt sich also im Genießen der Lüstchen und im Ausweichen von Schwierigkeiten. Man möchte meinen, ein idealer hedonistischer Kunstgriff.

Zweifelsohne besteht gegenwärtig ein Versuch, Mindfulness als Mittel zum Zweck nutzbar zu machen, und zwar als Mittel sich der Befindlichkeit des Subjekts anzunehmen, dessen Unwohlsein aufzulösen, um weiterhin spätmodernen Zwecken folgen zu können. Wie die Kritik an Mindfulness verdeutlicht hat, ermöglicht das Fehlen einer expliziten

³⁴³ Malcolm Huxter, „Mindfulness and the Buddha's Noble Eightfold Path“, 43.

ethischen Position der Meditationstechnik neoliberalistischen Konzernen, sowie der von ihnen beeinflussten Masse und Politik, die freie Entstellung von Mindfulness.

Kabat-Zinn ist sich dieser Entwicklung bewusst und dennoch optimistisch. Er glaubt, dass die positiven Auswüchse der Popularisierung von Mindfulness überwiegen und dass die Technik auf lange Sicht nicht einseitig geübt werden kann.³⁴⁴ Der Versuch, sie für hedonistische Zwecke nutzbar zu machen, muss zwangsläufig scheitern. Denn wird Mindfulness als Meditation in der Art und Weise verwendet, wie es Jon Kabat-Zinn in Übereinstimmung mit der buddhistischen Theorie lehrt, nämlich als körperliche Einsicht in die Vergänglichkeit der erlebten Realität, werden die anfänglichen selbstzentrierten Zwecke notwendig dekonstruiert. In dieser Möglichkeit sieht Kabat-Zinn, auch das Potenzial den Kapitalismus als solchen zu ändern.³⁴⁵ Hier sei auf das bereits genannte trojanische Pferd verwiesen, ein metaphorischer Vergleich den Kabat-Zinn gerne zieht.³⁴⁶

Dennoch lässt es sich meiner Meinung nach nicht verhindern, dass der Begriff Mindfulness von jeglichen Interessengemeinschaften, so auch den letzten Menschen, herangezogen wird. Dennoch wäre es gleichermaßen überzogen, Mindfulness als eine „Begleitphilosophie“ des letzten Menschen zu postulieren bzw. sie als eine ideale Entlastungsstrategie, die Hedonismus und Askese vereint, darzustellen. Das volle Wirkpotenzial von Mindfulness wird sich, auf lange Sicht, als selbstreferentielle Meditationsübung nicht entfalten und damit bin ich mit Jon Kabat-Zinn auf einer Seite, wenn dieser meint, dass eine verfälschte Form der Technik, die ihre wichtigsten Aspekte (Erinnerung, Nicht-Urteilen und Aufmerksamkeit) nicht beinhaltet, sehr schnell langweilig wird.³⁴⁷ Der Erfolg der Achtsamkeitsmeditation erklärt sich durch die existenziellen Erkenntnisse der Praktizierenden und nicht durch ihren Zuwachs an hedonistischem Wohlbefinden, so zumindest Kabat-Zinn.³⁴⁸

Ich teile seinen Optimismus und bin der Meinung, dass die Achtsamkeit Zeit braucht, um richtig angewandt und verstanden zu werden. So wie alle brisanten Neuerscheinungen vom Weltmarkt hastig vereinnahmt und von der Massengesellschaft konsumiert werden, so sehe ich es auch mit Mindfulness geschehen. Auf lange Sicht wird sich eine

³⁴⁴ Vgl. SRF Kultur. (15.02.2016). *Jon Kabat-Zinn: Achtsamkeit – die neue Glücksformel? I Sternstunde Philosophie I SRF Kultur*. [YouTube]. Abgerufen von <https://www.youtube.com/watch?v=yNi5m14QMFU>

³⁴⁵ Ebd.

³⁴⁶ Kwee, „Pristine Mindfulness“, 356.

³⁴⁷ Vgl. SRF Kultur. (15.02.2016). *Jon Kabat-Zinn: Achtsamkeit – die neue Glücksformel? I Sternstunde Philosophie I SRF Kultur*. [YouTube]. Abgerufen von <https://www.youtube.com/watch?v=yNi5m14QMFU>

³⁴⁸ Ebd.

hedonistische und Mindfulness-Interpretation wahrscheinlich nicht durchsetzen. Um einer solchen oberflächlichen Beschäftigung mit Achtsamkeitsmeditation von vornherein beizukommen, ist eine philosophische Auseinandersetzung mit derselben empfehlenswert. Demnach unterstütze ich das Ansuchen westlicher und buddhistischer AutorInnen,³⁴⁹ Mindfulness direkt und explizit mit buddhistischen Theorien in Verbindung zu bringen. Dabei muss man zwar nicht auf deren Begriffssystem zurückgreifen, jedoch deren Kernlehre, vom Nicht-Ich und der Substanzlosigkeit aller Dinge, sollten direkt vermittelt werden.

Wenn Mindfulness in einer solchen Vermittlung auftritt, kann, der Analyse dieser Arbeit folgend, geschlossen werden, dass die Technik selbstmächtige und aktiv-wertsetzende Persönlichkeiten fördert und großangelegte Verdrängungsversuche von ängstlichen Masseindividuen unterbinden kann. Mindfulness bedeutet in seinem vollen Umfang die Auseinandersetzung mit dem Leiden am Werden und nicht mit oberflächlichen „Unlüstchen“. „[W]e [die Meditierenden, M.B.] experience true suffering without perpetuating more false suffering“.³⁵⁰ Die Lebensform des letzten Menschen hat in der Perfektionierung der Konfliktscheuheit ein Glück erfunden. Aus buddhistischer Sicht ist der eigentliche und einzige wahre Konflikt, der dabei gescheut wird, der Konflikt mit dem Werden und der Möglichkeit der Nicht-Existenz. Mindfulness ist ein Kunstgriff diesen Konflikt auszutragen. Schlussendlich ist es die Konfrontation mit dem Leiden am Werden, die sich als Befreiungsakt von letztmenschlichen Handlungsmustern herausstellt:

practicing mindfulness of suffering has the effect of honing [schärfen, M.B.] an individual's perceptive faculties to the point that the practitioner is effectively forced to apprehend reality in it's true form and render suffering as a cause for liberation.³⁵¹

Dabei liegt im Leiden am Werden, aus buddhistischer Perspektive, in Übereinkunft mit Nietzsche, gleichzeitig der Grund des Ressentiments und die Befreiung daraus. Aus diesem Grund ist die Achtsamkeitsmeditation alles andere als eine Entspannungsmethode. Denn es ist das Leiden am Tod und an der Ver-nichtung, das im

³⁴⁹ Stanley, „Sila and Sati“, 93; u. Puhakka, „Encountering the Psychological Research Paradigm“, 213; u. Monteiro, „Dharma and Distress“, 209.

³⁵⁰ McWilliams, „Mindfulness in an Authentic Transformative Everyday Zen“, 324.

³⁵¹ Van Gordon et al., „Mindfulness and the Four Noble Truths“, 22.

Zentrum der Meditation steht. Sie verlangt die Öffnung des am Stärksten unter Verschlussgehaltenen. Sie will den Kontrollverlust des am strengsten Kontrollierten.

Deshalb ist alles was als Meditation bekannt ist, nur ein freiwilliger Tod, ein inneres Fallen, ein inneres Ertrinken, ein inneres Tiefergehen, du wendest dich von der Oberfläche weg, der Tiefe zu. [...] Sobald du die Oberfläche verlässt, glaubst du zu sterben, weil du dich mit der Oberfläche des Lebens identifiziert hast. Du verstehst nicht, dass die Oberflächenwellen nur Oberflächenwellen sind, und du hast dich mit ihnen identifiziert, du bist die Oberfläche. Wenn du also die Oberfläche verlässt, verlässt du dich selbst, deine Identität: deinen Verstand, deine Vergangenheit, deine Erinnerung. Alles was du warst, mußt du verlassen, deshalb kommt dir Meditation wie ein Tod vor. Du stirbst, und nur wenn du bereit bist, diesen freiwilligen Tod zu sterben, weit über dich hinauszugehen, das Selbst zu verlassen, die Oberfläche hinter dir zu lassen, kommst du zu der Realität, die ewig ist. [...] Das ist das Schwierige, das Harte an der Meditation: Man muss in den Tod springen. ³⁵²

Wenn der Ekel am Dasein, die Sinnlosigkeit, die grauenhafte Angst vorm Sterben, das blanke Nichts uns beschleicht, fragt sich Nietzsche: „Der Nihilismus steht vor der Thür: woher kommt uns dieser unheimlichste aller Gäste?“³⁵³ Klaus Itta erkennt in der Meditation nun einen freundlichen Gastgeber, der den unheimlichsten aller Gäste hereinbittet und es sich mit ihm bequem macht.³⁵⁴ Es gilt sich mit ihm zu beschäftigen, ihn sogar lieben zu lernen. Beide Perspektiven *amor fati* und *nirvāṇa* müssen in ständiger Selbstüberwindung, durch das Hereinlassen des Nichts, erarbeitet werden.

Nicht wer in Kampf und Schlacht besiegt viel tausend Krieger,
Nur wer sich selbst besiegt, der ist der höchste Sieger.³⁵⁵

Auch Freny Mistry,³⁵⁶ die als Erste Nietzsches und Buddhas Lehre umfangreich verglich, erkennt einige offensichtliche Gemeinsamkeiten in deren Philosophie, dafür zitiert sie beispielsweise aus dem zweiten Buch des *Zarathustras*:

Böse heisse ich's und menschenfeindlich: all diess Lehren vom Einen und Vollen und Unbewegten und Satten und Unvergänglichen!
Alles Unvergängliche — das ist nur ein Gleichniss! Und die Dichter lügen zuviel. —

³⁵² Osho, Meditation. *Die Kunst der Ekstase*, Zürich 1995, 178ff., zit. n. Itta, 2010, 292.

³⁵³ NF 1885,2[127], eKGWB

³⁵⁴ Itta, *Zur Überwindung des großen Ekels vor dem Leben*, 255.

³⁵⁵ K Dhammapada 103.

³⁵⁶ Freny Mistry, *Nietzsche and Buddhism. Prolegomenon to a Comparative Study*, Berlin u. New York 1981.

Aber von Zeit und Werden sollen die besten Gleichnisse reden: ein Lob sollen sie sein und eine Rechtfertigung aller Vergänglichkeit!

Schaffen — das ist die grosse Erlösung vom Leiden, und des Lebens Leichtwerden. Aber dass der Schaffende sei, dazu selber thut Leid noth und viel Verwandlung.

Ja, viel bitteres Sterben muss in eurem Leben sein, ihr Schaffenden! ³⁵⁷

Die Überwindung der letztmenschlichen Unkultur und das damit einhergehende Leichtwerden des Lebens hängt, sowohl bei Nietzsche als auch bei Buddha, mit der Überwindung des Leidens am Werden (*dukkha*) und mit der Überwindung des vergifteten Ressentiments zusammen. Morrison, der zweite nach Mistry, der dem Thema Nietzsche und Buddhismus eine Monographie widmete, geht gar soweit, in Buddha den von Zarathustra verkündeten Übermenschen zu sehen.

And, as the Buddhist notion has been thoroughly worked out as a *practical* method, there is much that Nietzsche could have learned and borrowed from the Buddhists that would have helped him in his quest for a practical answer to nihilism. [...] By skillfully channeling certain deep rooted tendencies, man can venture on a path of continual self-overcoming that eventually culminates in a new kind of being: a Buddha. Perhaps, by borrowing much from the Buddhists, Nietzsche could have found a practical way of creating his as yet hypothetical *Übermensch*. Indeed, if Nietzsche had lived in an age where Buddhism was better understood, he might even have considered the Buddha to be such an *Übermensch*.³⁵⁸

Panaïoti, der die aktuellste Auseinandersetzung zwischen Nietzsche und buddhistischer Philosophie veröffentlichte, verbindet sie in einem kulturkritischen Plädoyer. Er schreibt vom Ideal einer „buddhonietzschean“ Ethik.³⁵⁹ Diese lässt sich nicht auf objektive Normen reduzieren, sie spricht auch keine Pflichten und Grenzen aus, sondern legt bloß die Konturen eines Strebens nach höherer Gesundheit. Für Panaïoti ist nämlich *amor fati* sowie *nirvāṇa* ein flüssiger und produktiver Zustand von höchster Gesundheit (great health). Das Streben nach Perfektion in Selbstmacht, Unabhängigkeit und pluralistischer Individualität ist es, was seine buddho-nietzscheanische Ethik als Maßstab setzt - er nennt es „great health perfectionism“. ³⁶⁰ Er vergleicht dabei den praktizierenden Buddhisten mit Nietzsches tragischen Künstler, der grenzenlos vielseitig und beweglich ist.³⁶¹

³⁵⁷ Z II Inseln, eKGWB, zit.n.: Mistry, 1981, 11.

³⁵⁸ Robert Morrison, *Nietzsche and Buddhism: a study in nihilism and ironic affinities*, Oxford 1997, 224f.

³⁵⁹ Panaïoti, *Nietzsche and Buddhist Philosophy*, 218-229.

³⁶⁰ Ebd., 218.

³⁶¹ Ebd., 222.

„Healthy types are supremely skillful actors.“³⁶² Buddha als auch Nietzsche sind die tragischen Schauspieler ihres eigenen Lebens, die an der Faktizität des Werdens erblühen und sich wie Dionysos in unendlicher Schaffenslust stets neu erfinden. Er betont, dass die mögliche Unerreichbarkeit der Perfektion das Ideal dennoch nicht disqualifiziert. Denn es handelt sich um eine graduelle Realisierung dieser größten Gesundheit (great health):

[E]ven if it were true that this ideal is impossible for anyone to attain, this would not disqualify it as a valid goal for human striving, granted that “health” is here understood to be a matter of degree. [...] It need not to follow that it fails as the goal of ethical striving.³⁶³

Zweifelsohne lassen die Gemeinsamkeiten zwischen buddhistischer und nietzschanischer Philosophie die Achtsamkeitsmeditation als einen dionysischen Kunstgriff erscheinen. Obschon Nietzsche den Irrglauben an das Selbst nicht an erster und zentralster Stelle diskutiert, wie es im Buddhismus der Fall ist, so findet auch er die Konzepte Realität, Existenz, Substanz, Sein etc. im primitiven Subjektgefühl begründet.³⁶⁴ Die gesamte Geschichte der Metaphysik führt er auf den „Seelen-Aberglauben“ zurück.³⁶⁵ Schließlich könnten Aphorismen Nietzsches auch ohne weiteres aus der Feder buddhistischer Interpreten stammen:

H a u p t g e d a n k e ! N i c h t die Natur täuscht uns, die Individuen und fördert ihre Zwecke durch unsre Hintergehung: sondern die Individuen legen sich alles Dasein nach individuellen d.h. falschen Maaßen zurecht; wir wollen damit Recht haben und folglich muß „die Natur“ als Betrügerin erscheinen. In Wahrheit giebt es keine i n d i v i d u e l l e n W a h r h e i t e n , sondern lauter individuelle I r r t h ü m e r - das I n d i v i d u u m selber ist ein I r r t h u m . Alles was in uns vorgeht, ist an sich e t w a s A n d e r e s , was wir nicht wissen: wir legen die Absicht und die Hintergehung und die Moral erst in die Natur hinein. - Ich unterscheide aber: die eingebildeten Individuen und die wahren „Lebenssysteme“, deren jeder von uns eins ist - man wirft beides in eins, während „das Individuum“ nur eine Summe von bewußten Empfindungen und Urtheilen und Irrthümern ist, ein G l a u b e , ein Stückchen vom wahren Lebenssystem oder viele Stückchen zusammengedacht und zusammengefabelt, eine „Einheit“, die nicht Stand hält. Wir sind Knospen an Einem Baume — was wissen wir von dem, was im Interesse des Baumes aus uns werden kann! Aber wir haben ein Bewußtsein, als ob wir A l l e s sein wollten und

³⁶² Panaïoti, *Nietzsche and Buddhist Philosophy*, 225.

³⁶³ Ebd., 229.

³⁶⁴ Vgl. GD Irrthümer 3, eKGWB; NF 1887,9[98], eKGWB, NF 1887,10[19], eKGWB.

³⁶⁵ NF-1886,7[63], eKGWB.

sollten, ein Phantasterei von „Ich“ und allem „Nicht-Ich“. **Aufhören, sich als solches phantastisches ego zu fühlen!** Schrittweise lernen, das vermeintliche Individuum abzuwerfen! Die Irrthümer des ego entdecken! Den Egoismus als Irrthum einsehen! Als Gegensatz ja nicht Altruismus zu verstehen! Das wäre die Liebe zu den anderen vermeintlichen Individuen! Nein! Über „m i c h“ und „d i c h“ **hinaus! Kosmisch empfinden!**³⁶⁶

Die nietzscheanische als auch die buddhistische Perspektive hebt sich vom rein Spekulativen ab und begehrt eine praktische Realisierung der Philosophie.³⁶⁷ Beide fordern die Überwindung des Ekels vor dem Leben durch einen lebensbejahenden Umgang mit dem Werden. Mindfulness ist eine Praxis, eine konstante Übung im Umgang mit dem Ressentiment, mit dem anspruchsvollen Ziel der Selbstüberwindung. Nietzsches Wahrheitskriterium, wonach ein Leben gemäß des Willens zur Macht sich an der Größe des zu überwindenden Widerstandes misst, findet in der meditativen Übung seine Entsprechung. Denn mit dem Ausbleiben der reaktiven und eindimensionalen Ich-Perspektive kann einem Leben nach dem Prinzip des Willens zur Macht Ausdruck verliehen werden. In Verbindung mit nietzscheanischen Optimismus, welcher durch aktives Handeln und Ja-sagen das Ressentiment zu überwinden drängt, kann Mindfulness ein Kunstgriff des lebensbejahenden Selbstüberwinders sein.

Abschließend soll auf Nietzsches lange Krankheitsgeschichte verwiesen werden: „Die Freiheit vom Ressentiment, die Aufklärung über das Ressentiment - wer weiss, wie sehr ich zuletzt auch darin meiner langen Krankheit zu Dank verpflichtet bin!“³⁶⁸ Ausgerechnet den leidvollsten Zeiten verdankt Nietzsche die Freiheit vom Ressentiment bzw. die Aufklärung darüber. Nietzsche schreibt: „Kranksein i s t eine Art Ressentiment selbst. [...] Das begriff jener tiefe Physiolog Buddha.“³⁶⁹ Es ist des Kranken „natürlichster Hang“³⁷⁰ zu verzweifeln und am Leben zu vergiften, nicht so hingegen Nietzsche:

³⁶⁶ NF 1881,11[7], eKGWB [Hervorhebungen und Fettdruck sic!]

³⁶⁷ Vgl. Mistry, *Nietzsche and Buddhism*, 10.

³⁶⁸ EH weise 6, eKGWB.

³⁶⁹ Ebd.

³⁷⁰ Ebd.

So in der That erscheint mir j e t z t jene lange Krankheits-Zeit [als Stimulans zum Leben, M.B.]; ich entdeckte das Leben gleichsam neu, mich selber eingerechnet, ich schmeckte alle guten und selbst kleinen Dinge, wie sie Andre nicht leicht schmecken könnten, - ich machte aus meinem Willen zur Gesundheit, zum L e b e n , meine Philosophie... Denn man gebe Acht darauf: die Jahre meiner niedrigsten Vitalität waren es, wo ich a u f h ö r t e , Pessimist zu sein.³⁷¹

Diese von Nietzsche beschriebene Fähigkeit zur optimistischen und gleichmütigen Geisteshaltung gegenüber der leiblich erfahrenen Realität, obgleich diese voller Unlust sein mag, findet seine gänzliche Entsprechung in Mindfulness, so wie sie in dieser Arbeit im Sinne Jon Kabat-Zinns zum Ausdruck kam.

³⁷¹ EH weise 2, eKGWB.

Literaturverzeichnis

- Raffnsøe, Sverre: *Nietzsches „Genealogie der Moral“*. Stuttgart: UTB 2007.
- Aßmann, Martina: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Eine Einführung“, in: Schmidt, Stefan, Michael Zimmermann und Christof Spitz (Hg.): *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Hrsg. Michael Zimmermann, Christof Spitz und Stefan Schmidt. 2. Aufl. Bern: Hans Huber, 2013, 59-70.
- Ates, Murat: „Perspektiven des Willens zur Macht oder: Nietzsche in unruhiger Spannung zwischen seinem höchsten und tiefsten Gedanken“, in: Ates, Murat (Hg.): *Nietzsches Zarathustra Auslegen : Thesen, Positionen und Entfaltungen zu »Also sprach Zarathustra« von Friedrich Wilhelm Nietzsche*, Marburg: Tectum 2014, 129-147.
- Bodhi, Bhikkhu: „Was bedeutet Achtsamkeit wirklich? Betrachtung aus der Perspektive des Pāli-Kanons“, in: Jon Kabat-Zinn u. Mark Williams et al. (Hg.): *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*. Freiburg: Arbor, 2013. 37-72.
- Brock, Eike: *Nietzsche und der Nihilismus*. Hrsg. Günter Abel und Werner Stegmaier. Berlin u.a: de Gruyter 2015.
- Caysa, Volker: „Nietzsches Lebenskunst und die Philosophie der Macht“, in: Reichert, André, Jaime De Salas u. Ulrich Johannes Schneider (Hg.): *Nietzsche und die Postmoderne*. Barleben: Leipziger Universitätsverlag 2012, 159-181.
- Chaskalson, Michael und Teasdale John D.: „Wie kann Achtsamkeit das Leiden transformieren? Teil 1: Natur und Ursachen von Dukkha“, in: Kabat-Zinn, Jon und Mark Williams (Hg.): *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*. Freiburg: arbor 2013, 157-180.
- Di Silvestro, Roger: „Are Other Animals Aware of Death?“, in: *The National Wildlife Federation*. 07. November 2012. <https://www.nwf.org/Magazines/National-Wildlife/2013/DecJan/Animals/Animal-Mourning> (Zugriff 12.12.2019)
- Debes, Paul: *Begriffe der Buddha-Reden mit Erklärung: nach den Arbeiten von Paul Debes*. Bindlbad: Buddhistisches Seminar 2006.
- Debes, Paul: *Meisterung der Existenz durch die Lehre des Buddha: aus den Arbeiten von Paul Debes*. Bd. 2. Ebern 1997.

- Ehrenberg, Alain: *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*. Frankfurt: Suhrkamp 2008 [La fatigue d'être soi].
- Feuerbach, Ludwig: *Das Wesen des Christentums*. Köln: Anaconda 2014 [EA 1841].
- Fleischer, Margot: „DIONYSOS ALS DING AN SICH. Der Anfang von Nietzsches Philosophie in der ästhetischen Metaphysik der ‚Geburt der Tragödie‘“, in: *Nietzsche Studien*, Vol.17, 1988, 74-90.
- Frauwallner, Erich: *Die Philosophie des Buddhismus*. 5. Aufl. Berlin: Akademie 2010.
- Gerhardt, Volker: *Friedrich Nietzsche*. München: Beck 1999.
- Hall, Shannon: „As SpaceX Launches 60 Starlink Satellites, Scientists See Threat to ‘Astronomy Itself’“, in: *The New York Times*. 11. November 2019. <https://www.nytimes.com/2019/11/11/science/spacex-starlink-satellites.html> (Zugriff 14.11.2019)
- Harari, Yuval Noah: *Homo Deus. Eine Geschichte von Morgen*. München: C.H. Beck 2017.
- Hofmann, Johann N.: *Wahrheit, Perspektive, Interpretation. Nietzsche und die philosophische Hermeneutik*. Hrsg. v. Ernst Behler, Wolfgang Müller-Lauter, Heinz Wenzel. Berlin u. Boston: de Gruyter 2016.
- Huxter, Malcolm: „Mindfulness and the Buddha's Noble Eightfold Path“, in: Shonin, Edo, William Van Gordon und Nirbhay N. Singh. *Buddhist Foundations of Mindfulness*. Switzerland: Springer, 2015. 29-53.
- Illies, Florian: „Mach dir keinen Stress!“, in: *Die Zeit Online*. 30. Dezember 2010. <https://www.zeit.de/2011/01/Entspannung> (Zugriff 13.10.2019.)
- Itta, Klaus: *Zur Überwindung des großen Ekels vor dem Leben. Ein interreligiöser und interdisziplinärer Dialog - orientiert am Leitfaden der Dekonstruktion des dualistischen Denkens und Wollens*. Bd. 93. Hamburg: Dr. Kovac 2010.
- Iwawaki-Riebel, Toyomi: *Nietzsches Philosophie des Wanderers : Interkulturelles Verstehen mit der Interpretation des Leibes*. Würzburg: Königshausen & Neumann 2004.
- Kabat-Zinn, Jon: „Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future“, in: *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2), 2003, 144-156.
- Kabat-Zinn, Jon: *Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt*, Freiamt im Schwarzwald: arbor 2006 [Coming to our Senses].

- Kabat-Zinn, Jon: *Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk*, München: Barth 2011 [Full Catastrophe Living, EA 1990]
- Kabat-Zinn, Jon: „Reflexionen über die Ursprünge von MBSR, hilfreiche Mittel und die Schwierigkeiten mit Modellen“, in: Jon Kabat-Zinn, Mark Williams et al. (Hg.): *Achtsamkeit – Ihre Wurzeln, ihre Früchte*. Freiburg im Breisgau: Arbor 2013, 475-518.
- . SRF Kultur. (15.02.2016). *Jon Kabat-Zinn: Achtsamkeit – die neue Glücksformel? I Sternstunde Philosophie I SRF Kultur*. [YouTube, Zugriff 08.06.2019] <https://www.youtube.com/watch?v=yNi5m14QMFU>
- Kierkegaard, Sören: *Die Wiederholung*. Übers., m. Einl. und Kommentar hrsg. v. Hans Rochol. Hamburg: Meiner 2000.
- Kovce, Philip: „Mit Achtsamkeit besser funktionieren. Boom der Bewusstseinsindustrie“, in: *Deutschlandfunkkultur*. 13. Juni 2019. https://www.deutschlandfunkkultur.de/boom-der-bewusstseinsindustrie-mit-achtsamkeit-besser.1005.de.html?dram:article_id=451116 (Zugriff 11.09.2019)
- Kwee, G.T. Maurits: „Pristine Mindfulness: Heartfulness and Beyond“, in: Edo Shonin, William Van Gordon, Nirbhay N. Singh (Hg.): *Buddhist Foundations of Mindfulness*. Switzerland: Springer 2015, 339-362.
- Land, Thomas: „Die Selbstüberwindung des Geistes. In der Rede »Von den drei Verwandlungen«, in: Murat Ates (Hg.): *Nietzsches Zarathustra Auslegen : Thesen, Positionen und Entfaltungen zu »Also sprach Zarathustra« von Friedrich Wilhelm Nietzsche*. Marburg: Tectum 2014, 45-71.
- Lomas, Tim und Jnanavaca. „Types of Mindfulness, Orders of Conditionality, and Stages of the Spiritual Path.“ Shonin, Edo, William Van Gordon und Nirbhay N. Singh. *Buddhist Foundations of Mindfulness*. Switzerland: Springer, 2015. 287-310.
- Møllgaard, Eske: „Slavoj Žižek’s critique of western buddhism“, in: *Contemporary Buddhism* (9)2, 01.11.2008, 167-180.
- Müller-Lauter, Wolfgang: *Über Werden und Wille zur Macht*. Berlin u. New York: de Gruyter 1999.
- Mattke, Soeren; Christopher Schnyer; Kristin R. Van Busum: „A Review of the U.S. Workplace Wellness Market“, in: *Rand Health quarterly*, (2)4, 2013.

- McWilliams, Spencer A: „Mindfulness in an Authentic Transformative Everyday Zen“, in: Shonin, Edo, William Van Gordon, Nirbhay N. Singh. (Hg.): *Buddhist Foundations of Mindfulness*. Switzerland: Springer 2015, 311-338.
- Mistry, Freny: *Nietzsche and Buddhism. Prolegmenon to a Comperative Study*. New York u. Berlin: de Gruyter 1981.
- Monteiro, Lynette M.: „Dharma and Distress: Buddhist Teachings that Supoort the Psychological Principles in a Mindfulness Program“, in: Shonin, Edo, William Van Gordon, Nirbhay N. Singh (Hg.): *Buddhist Foundations of Mindfulness*. Switzerland: Springer 2015, 181-215.
- Morrison, Robert: *Nietzsche and Buddhism: a study in nihilism and ironic affinities*. Oxford: Oxford University Press 1997.
- Nasher, Jack: *Die Moral des Glücks. Eine Einführung in den Utilitarismus*. Berlin: Duncker & Humblot GmbH 2009.
- Nietzsche, Friedrich: Nietzsche Source. [<http://www.nietzschesource.org>]. *Digitale Kritische Gesamtausgabe Werke und Briefe*. Hrsg v. Paolo D'Iorio. Digitale Fassung der deutschen Referenzausgabe der Werke, Korrespondenz u. Briefe Nietzsches der Gesamtausgabe: *Friedrich Nietzsche, Werke. Kritische Gesamtausgabe*. Hrsg. v. Giorgio Colli, Mazzino Montinari. Berlin u. New York: de Gruyter 1967; u. *Nietzsches Briefwechsel. Briefe von und an Nietzsche. Kritische Gesamtausgabe*. Hrsg. v. Giorgio Colli, Mazzino Montinari. Berlin u. New York: de Gruyter 1975.
- Ott, Ulrich: *Meditation für Skeptiker: ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. München: Barth 2010.
- Pagis, Michal: „Embodied Self-Reflexivity“, in: *Social Psychology Quarterly* (72)3, Sep., 2009, 265-283.
- Pāli Kanon: <http://www.palikanon.com> (letzter Zugriff 05.01.2020)
- Panaïoti, Antoine: „Mindfulness and personal identity in the Western cultural context: A plea for greater cosmopolitanism“, in: *Transcultural Psychiatry* (52)4, Aug., 2015, 501-523.
- Panaïoti, Antoine: *Nietzsche and Buddhist Philosophy*. Cambridge: Cambridge University Press 2013.
- Payk, Theo R: *Depression*. München: Reinhardt 2010.

- Pieper, Annemarie: *Ein Seil geknüpft zwischen Thier und Übermensch. Philosophische Erläuterungen zu Nietzsches Also sprach Zarathustra von 1883*. Basel: Schwabe 2010.
- Podrug, Berislav: „Vor Sonnen-Aufgang. »Die Welt ist tiefer als je der Tag gedacht hat«, in: Murat Ates (Hg.): *Nietzsches Zarathustra Auslegen : Thesen, Positionen und Entfaltungen zu »Also sprach Zarathustra« von Friedrich Wilhelm Nietzsche*. Marburg: Tectum 2014, 163-179.
- Puhakka, Kaisa: „Encountering the Psychological Research Paradigm: How Buddhist Practice Has Fared in the Most Recent Phase of Its Western Migration“, in: Edo Shonin, William Van Gordon, Nirbhay N. Singh (Hg.): *Buddhist Foundations of Mindfulness*. Switzerland: Springer 2015, 217-242.
- Ronald Purser, Ronald: *McMindfulness. How Mindfulness became the new capitalist spirituality*. London: Repeater 2019.
- Rosa, Hartmut: *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2005.
- Ryogi, Okochi: *Wie man wird, was man ist. Gedanken zu Nietzsche aus östlicher Sicht*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft 1995.
- Schmidt, Jochen: *Band 1.1 Kommentar zu Nietzsches "Die Geburt der Tragödie"*. Berlin u. Boston: de Gruyter 2012.
- Sloterdijk, Peter: *Du mußt Dein Leben ändern. Über Anthropotechnik*. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2009.
- Stanley, Steven: „Sīla and Sati: An Exploration of Ethics and Mindfulness in Pāli Buddhism and Their Implications for Secular Mindfulness-Based Applications.“ in: Edo Shonin, William Van Gordon, Nirbhay N. Singh (Hg.): *Buddhist Foundations of Mindfulness*. Switzerland: Springer 2015, 89-113.
- Teasdale, John D.; Chaskalson, Michael: „Wie kann Achtsamkeit das Leiden transformieren? Teil 1: Natur und Ursachen von Dukkha“, in: Mark Williams, Jon Kabat-Zinn et al. (Hg.): *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*. Freiburg: Arbor 2013, 157-181.
- Tholl, Max: „Totalitarismus der Selbstoptimierung. Die gefährlichen Folgen der Achtsamkeitslehre“, in: *Tagesspiegel*. 9. August 2019.
<https://www.tagesspiegel.de/kultur/totalitarismus-der-selbstoptimierung-die->

- gefaehrlichen-folgen-der-achtsamkeitslehre/24915166.html (Zugriff am 21.10.2019)
- Tsomo, Karma Lekshe: „Mindfulness and the Six Perfections“, in: Edo Shonin, William Van Gordon, Nirbhay N. Singh (Hg.): *Buddhist Foundations of Mindfulness*. Switzerland: Springer 2015, 139-157.
- Van Gordon, William; Shonin, Edo. „The consuming mind“, in: *Mindfulness* (5)3, Juni 2014, 345-347.
- Van Gordon, William; Shonin, Edo; Singh, Nirbhay N.; Griffiths, Mark D.: „Mindfulness and the Four Noble Truths“, in: Edo Shonin, William Van Gordon, Nirbhay N. Singh (Hg.): *Buddhist Foundations of Mindfulness*. Switzerland: Springer 2015, 9-29.
- Van Gordon, William; Shonin, Edo; Singh, Nirbhay N.; Griffiths, Mark D.: „Mindfulness of Emptiness and the Emptiness of Mindfulness“, in: Edo Shonin, William Van Gordon, Nirbhay N. Singh (Hg.): *Buddhist Foundations of Mindfulness*. Switzerland: Springer 2015, 159-178.
- Williams, Mark; Kabat-Zinn, Jon: „Achtsamkeit - warum sie wichtig ist, woher sie kommt und wie sie an der Schnittstelle von Wissenschaft und Dharma angewendet werden kann“, in: Mark Williams, Jon Kabat-Zinn e al. (Hg.): *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*. Freiburg: arbor 2013. 7-36.
- Wilson, Jeff: *Mindful America: the mutual transformation of Buddhist meditation and American culture*. New York: Oxford University Press 2014.
- Žižek, Slavoj: „The prospects of radical politics today“, in: *Slavoj Žižek. The universal exception* Vol.2, 2006, 237-258.
- Žižek, Slavoj: *The Puppet and the Dwarf. The Perverse Core of Christianity*. Cambridge: The MIT Press 2003.
- Zotz, Volker: *Buddha: mit Selbstzeugnissen und Bilddokumenten*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt 1993.
- Zotz, Volker: *Geschichte der buddhistischen Philosophie*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch 1996.

Abstract

Deutsch

Diese Arbeit hat das Ziel herauszufinden ob Mindfulness ein Kunstgriff des letzten Menschen ist, oder ein Hilfsmittel zu nietzscheanischer Lebensbejahung sein könnte. Die wissenschaftlichen Publikationen zum Thema Mindfulness, zu Deutsch Achtsamkeit, liegen seit dem Jahr 2015 im vierstelligen Bereich und scheinen eine Vielzahl von positiven medizinischen Auswirkungen zu beweisen. Die zentrale Figur des Mindfulness-Booms ist Jon Kabat-Zinn, der neben überschwänglichem Lob, sich aber ebenso umfangreicher Kritik ausgesetzt sieht. Unter dem Schlagwort „McMindfulness“ wird die, aus den Fugen geratene, buddhistische Achtsamkeitsmeditation parodiert. Friedrich Nietzsche äußerte sich schon 1883 in Zarathustras Vorwort, abfällig über die achtsame Lebensweise des letzten Menschen. Eine weitere Annahme dieser Arbeit ist, dass die Gesellschaftsdystopie des letzten Menschen auch als Sinnbild der Spätmoderne fungieren könnte. Mit Hilfe nietzscheanischer Theorien, Dionysos, dem Willen zur Macht, dem Ressentiment, sowie *amor fati*, werden die Gründe für die Entstehung, Erhaltung und Verächtlichkeit der letztmenschlichen Werte und Kunstgriffe diskutiert.

Der zweite Teil erforscht die Quelle von Mindfulness. Diese befindet sich in der buddhistischen Philosophie, und zwar in den vier edlen Wahrheiten. Im Zuge dessen sind die ontologische Sucht des egoistischen Willens *taṇhā*, sowie die bedingte Entstehung die Hauptthemen der buddhistischen Theorie. Darüber hinaus werden Verbindungen und Querverweise zum letzten Menschen und zu Nietzsches Theorien gemacht.

Das Ende der Arbeit beschäftigt sich eingehenden mit der Analyse der Achtsamkeitsmeditation, wie sie im Westen von Jon Kabat Zinn unterrichtet und verbreitet wird. Dabei wird Kabat-Zinns Stellungnahme zur Kritik nachgezeichnet. Die Frage ob Mindfulness ein Kunstgriff des letzten Menschen sein könnte, wird mit Vorbehalten verneint. Die Arbeit schließt mit einem Plädoyer für die Achtsamkeitsmeditation, als positive und lebensbejahende Ergänzung zur nietzscheanischen Theorie. Ein philosophisch fundiertes Mindfulness kann ein Hilfsmittel zur Überwindung der letztmenschlichen Ideale- und eine gelebte Übung des *amor fati* sein.

Schlagwörter: Mindfulness, Der letzte Mensch, Nietzsche, buddhistische Philosophie

English

The aim of this thesis is to find out whether mindfulness is a stratagem of the last man, or whether it could be an aid to Nietzschean affirmation of life. Scientific publications on mindfulness have been in the four-figure range since 2015 and seem to prove a multitude of positive medical effects. The central figure of the mindfulness boom is Jon Kabat-Zinn, who, in addition to lavish praise, is also subject to extensive criticism. The catchphrase "McMindfulness" is used to parody the unhinged Buddhist mindfulness meditation. Friedrich Nietzsche already in 1883 expressed himself in Zarathustra's preface, disparagingly about the mindfulness of the last man. A further assumption of this work is that the social dystopia of the last man could also function as a symbol of late modernity. With the help of Nietzschean theories, Dionysus, the will to power, resentment, as well as *amor fati*, the reasons for the emergence, preservation and contempt of the last man's values and aids are discussed.

The second part explores the source of mindfulness. This can be found in Buddhist philosophy, namely in the four noble truths. In the course of this, the ontological addiction of the selfish will *taṇhā*, as well as the conditional arising are the main topics of Buddhist theory discussed. In addition, connections and cross-references to the last man and Nietzsche's theories are made.

The end of the work deals in detail with the analysis of mindfulness meditation as taught and spread in the West by Jon Kabat Zinn. Kabat Zinn's statement on criticism is traced. The question whether mindfulness could be a stratagem of the last man is rejected with reservations. The work concludes with a plea for mindfulness meditation, as a positive and life-affirming supplement to Nietzschean theory. A philosophically founded mindfulness can be a tool to overcome the last human ideal and a lived exercise of *amor fati*.

Key words: Mindfulness, The Last Man, Friedrich Nietzsche, Buddhist Philosophy