

MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Dispositivanalyse der Meditationsapp Waking Up

verfasst von | submitted by
Helena Wallner BSc

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

Wien | Vienna, 2024

Studienkennzahl lt. Studienblatt | Degree
programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Psychologie

Betreut von | Supervisor:

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

„But the choice between the blue and the red pill is not really a choice between illusion and reality. Of course, ‘Matrix’ is a machine for fictions, but these are fictions which already structure our reality. If you take away from our reality the symbolic fictions that regulate it, you lose reality itself. I want a third pill: Definitely not some kind of transcendental pill which enables a fake fast-food religious experience, but a pill that would enable me to perceive not the reality behind the illusion, but the reality in illusion itself.”

Slavoj Žižek: *The Pervert's Guide to Cinema – Lacanian Psychoanalysis and Film* (2006)

Inhaltsverzeichnis

1. Untersuchungshorizont: Yoga und Meditation digitalisiert	3
1.1 Meditation im Umbruch.....	5
1.2 Meditation, Gesundheit und die modernen Wissenschaften	9
2. Forschungsstil.....	14
2.1 Waking Up als Mikrodispositiv	14
2.2 Walkthrough: Die App im Gebrauch.....	15
2.2 Vorgehen der materialistischen Dispositivanalyse.....	16
3. Geschichtlichkeit und die Konstruktion menschlicher Erfahrung	17
3.1 Starkes Subjekt und die Arbeit an sich selbst	17
3.2 „Zur Realität erwachen“ kritisch gesehen.....	19
4. Walkthrough	21
4.1 Ausrichtung	21
4.2 Kontext	21
4.3 Appstore.....	23
4.4 Logo.....	25
4.5 Einstieg	26
4.5.1 Website und Bezahlssystem.....	26
4.5.2 Testwoche und Willkommens-E-Mail	31
4.5.3 Die App	32
4.6 Benutzung	35
4.6.1 Rahmung des Audiomaterials „that may appear too credulous“.....	36
4.6.2 Generelle Einstellungen.....	37
4.6.3 „Meditate at your own pace“	39
4.6.4 Wiedergabegeschwindigkeit und Minuten der Achtsamkeit.....	40
4.6.5 Moments und ein Exkurs in die Welt der tantrischen und buddhistischen Lehren	41
4.6.6 Quotes	45
4.6.7 Community Forum	46
4.7 Datenfragen.....	47
4.8 Effektiver Altruismus	49
4.9 Ausstieg.....	51
5 Auswertung und Reflexion.....	53
5.1 „Sam Harris“: Leitfigur und CEO	53
5.2 Serious Seeker und Moral Hero: Unterwanderung des starken Subjekts	54
5.3 Hastiges Sammeln	58
5.4 Meditation: Ihre Technik und Messung	61

6	Psychoanalytische Vertiefung	62
6.1	Die <i>lathouse</i>	62
6.2	Hegemonie des Technologischen und Digitalen	63
6.3	Die <i>lathouse</i> und die Alethosphäre.....	64
6.4	Smartphone und <i>gadget</i>	64
7	Zooming Out	66
7.1	Makrodispositiv des Kapitalismus: Der neue Meister	66
7.2	Makrodispositiv der Wissenschaft: Köderndes Kuratorentum	72
8	Ausblick.....	74
9	Manöverkritik	76
10	Literaturverzeichnis.....	78
11	Anhang	82
11.1	A letter from Sam Harris.....	82
11.2	Abstract.....	84

Ich möchte der Arbeit eine kurze Einführung voranstellen und den hier genannten Personen sehr herzlich für ihre großartige Unterstützung danken. Vergangenes Sommersemester 2023 verfasste ich mit Christoph Gaßner eine Arbeit unter dem Titel „Dispositivanalyse der Yoga-App Zenia. Please guide me so that I don't have to think“. Dies geschah im Rahmen des Anwendungsseminars „Kulturpsychologische Zugänge zur Analyse von Apps und Plattformen“ unter der Leitung von Univ.-Prof. Mag. Dr. Thomas Slunecko und Moritz Meister M.Sc. Ich werde in den folgenden Untersuchungen wiederholt auf die vorangegangene Arbeit Bezug nehmen und solche Stellen kennzeichnen. Ich möchte meine Position klarstellen, dass es sich bei der Meditation weiterhin um eine Auseinandersetzung mit dem Yoga handelt, wenn auch ein Akzentwechsel vorliegt. Denn ich fasse unter das Wort „Yoga“ sehr breit „allgemein jede Askesetechnik, jede Methode der Meditation“ (Eliade 1958, S. 12). Es geht dabei nicht um eine definitorische Festlegung dessen, was Yoga oder Meditation sein soll und was nicht, sondern um eine Bestimmung meines Untersuchungsgegenstandes, wie und wo Meditation praktiziert wird. Eine strenge Definition wäre dem Vorhaben kaum dienlich, sondern würde die Arbeit erheblich aus dem Lot bringen.

1. Untersuchungshorizont: Yoga und Meditation digitalisiert

Yoga und Meditation gelten heute als universell erfahrbare Methoden, die massenhafte Verbreitung finden (Hauser, 2018). Immer selbstverständlicher scheinen Aspekte von Yoga und Meditation bis in die kleinsten Ecken des Alltags Einzug gefunden zu haben. Dazu werden Yoga und Meditation in der Regel auf ihre Übungstechniken reduziert und von ihren religiös-spirituellen Ursprüngen und Lehren losgelöst. Die folgende Untersuchung zentriert sich auf deren Verschiebung in das Digitale. Es wird immer akzeptierter, beziehungsweise „normaler“ körperbetonten oder meditativen Yoga im sicheren Rückzugsort der eigenen Wohnung oder des eigenen Schlafzimmers zu praktizieren. Anders gesagt: man stößt selten auf Überraschung, wenn man mitteilt, dazu eine App zu benutzen, sei es zum Einschlafen oder Entspannen. Zunehmend scheinen Yoga und Meditation beinahe unhinterfragt über das Smartphone orchestriert zu werden. Wir werden dazu mit der Empfindung versorgt, uns in bester Begleitung auf dem Weg zu einer fortwährenden Verbesserung zu befinden. Hier schaltet sich das spezifische Erkenntnisinteresse der vorliegenden Arbeit ein. Wo befinden wir uns in diesem Raum „aus Physio-techniken und Psycho-techniken, aus Diätologien und selbstbezüglichen Trainings, mithin all der Formen selbstbezüglichen Übens und Arbeitens an der eigenen vitalen Form“ (Sloterdijk, 2009, S. 59)? Achtsamkeit, etwa in Form von Yoga und Meditation, soll heute eine säkularisierte kontextfreie Essenz haben, die – wenn sie extrahiert wird – dazu führen

soll, dass diese Achtsamkeit als Praxis besser verstanden und umgesetzt wird: das Subjekt lerne sein Selbst durch diese Extraktion besser verstehen und regulieren (Purser, 2019). Das Individuum steht im Zentrum – unternehmerisches Ethos und Wissenschaftlichkeit werden relativ unhinterfragt aus dem sozialen Kontext übernommen und auf Yoga und Meditation übertragen. Diese Übungen oder Trainings mit asketischen Wurzeln vielfältiger Traditionen werden als dem Individuum niederschwellig zugängliche Selbstoptimierungstechniken verkauft. Diese werden unter der Führung des eigenen Selbst gelernt und praktiziert.

Folglich soll untersucht werden, wie Macht herrschaftstechnisch über solche Praktiken ausgeübt wird, die von den Subjekten in Form von Selbsttechniken aufgegriffen werden. Es geht darum zu untersuchen, inwiefern solche Selbsttechniken nicht frei von Macht und Fremdbeeinflussung sind. Wo liegen die Schnittpunkte der Steuerung der Subjekte und ihrer Selbstführung? Wie bereits in der vorangegangenen Seminararbeit beschrieben, handelt es sich bei den Subjektivierungsprozessen um ein wechselseitiges Spiel des *Subjektiviert-Werdens* und des *Sich-Selbst-Subjektivierens*. Das Erkenntnisinteresse zielt sowohl auf die Schnittstelle der Herrschafts- und Selbsttechniken als auch auf deren Wechselwirkungen im Kontext Fitness, Körper und Spiritualität als Kernbereiche der Subjektivierung. Digitale Applikationen und Plattformen, die Yoga und Meditation anbieten, sind Teil eines umfassenden „digitale[n] Gestell[s]“ (Meister & Slunecko, 2021, S. 248). Damit fügen sie sich in die beschleunigende Bewegung fortschreitender Digitalisierungsbestrebungen: Diese technokratischen Bestrebungen sind es, die unaufhaltsamen „Fortschritt“ jeglicher Art versprechen (Meister & Slunecko, 2021). Sie werden von vielen unhinterfragt übernommen; von anderen für alle gegenwärtigen Missstände beschuldigt. Ohne ein weiteres generalisierendes Urteil diesbezüglich zu fällen, gilt es, mittels dieser Arbeit zu untersuchen, inwiefern Subjektivierungsformen in diesen Zusammenhängen wirksam werden und auf welche Weise Selbsttechniken und Machttechniken dazu ineinandergreifen müssen. Zu diesem Ziel soll im ersten Teil der Arbeit die Meditation innerhalb ihrer verschiedenen Rezeptionsvorgänge betrachtet werden, die zur Konstellation ihrer gegenwärtigen Position beigetragen haben. Das Verständnis dessen, was Meditation für uns bedeuten könnte, hat sich über die vergangenen Jahrzehnte stark verändert. Dem soll nachgegangen werden. Hierzu umschreibe ich die Meditationsbewegung und ihre geschichtlichen Bedingungen entlang des Werks „Meditation und Moderne: zur Genese eines Kernbereichs moderner Spiritualität in der Wechselwirkung zwischen Westeuropa, Nordamerika und Asien“ von Karl Baier (2009).

1.1 Meditation im Umbruch

William James (1842-1910) beschrieb, wie sich entlang des Phänomens der „American Nervousness“ (eine Überspanntheit bzw. „schlechte Gewohnheit“ der Gesellschaft) unter dem Spitznamen „Amerikanitis“ Symptome wie Nervenzusammenbrüche, Angespanntheit, Ängste, Atemlosigkeit und Unruhe beinahe atmosphärisch verbreiteten (Baier, 2009, S. 452). Gleichzeitig berichtete James vermehrt von positiven Erfahrungen bezüglich etwaiger Entspannungstechniken und körperorientiertem Hatha-Yoga. Das immer größer werdende Ziel körperlichen Wohlbefindens tauchte vor dem Hintergrund der Integration von Frauen in die Arbeits- und Sportwelt auf, unter dem Titel eines sogenannten „well-toned motor-apparatus“ (ebda.). Neben der Körperkulturbewegung als neu errungene Frauendomäne, verfolgt Baier, wie „[p]arallel zur Entwicklung des Turnens und Wettkampf-Sports im letzten Drittel des 19. Jahrhunderts Körperübungssysteme [entstanden], die auf eine umfassende Gesundheitsbildung und Persönlichkeitsentwicklung abzielten und oft religiös gefärbt waren“ (Baier, 2009, S. 455). Die Tendenz ging weiter in die Richtung, die seelisch-geistige Entwicklung, insbesondere die der Frauen, zu fördern.

Baier erkennt die Geschichte nicht als Einbahnstraße, auf der man Richtung Fortschritt pflügt, sondern hebt gerade die interkulturellen Verflechtungen leibzentrierter Meditationsübungen hervor. Er betont die Körperkulturbewegung als eine der mächtigsten unsichtbaren Bewegungen des beginnenden 20. Jahrhunderts, aus der bspw. die intensive Rezeption des bewegungszentrierten Yoga hervorging. Insofern sei es ein „[v]erbreiteter Irrglaube, zu meinen, dass die meditativen Leistungsübungen aus einem vermeintlich ganzheitlich denkenden Asien importiert wurden“ (Baier, 2009, S. 456). Denn:

„[d]ie Entstehungssituation ist wesentlich komplexer. Erstens gibt es kaum eine diesbezügliche Neuerung aus Asien, die ohne Parallele in der amerikanischen oder europäischen alternativreligiösen Szene gewesen wäre. Und zweitens wurden die westlichen Strömungen in Asien rezipiert und trugen zur Entstehung moderner östlicher Übungsformen bei, die dann wieder mit dem Label original asiatisch in den Westen exportiert wurden.“ (ebda.)

Den Aufstieg der Körperkulturbewegung im Hinblick auf Meditation und Yoga verfolgt Baier an einigen für den Zeitgeist charakteristischen Leitfiguren, wie etwa Genevieve Stebbins (1857-1934). Während Atemübungen bereits allgemeine Verbreitung gefunden hatten, war Entspannung zu diesem Zeitpunkt noch ein Randthema. Hier trug Stebbins ab 1892 mit den „Dynamic Breathing and Harmonic Gymnastics“ entscheidend dazu bei, beide Aspekte auf

gleichberechtigter Ebene zu vereinen (Baier, 2009, S. 457). Dabei wurde ein enger Zusammenhang zwischen Atmung und dem Gefühlsleben entdeckt, wobei die Kontrolle des Atems es ermöglicht, auf den geistigen Zustand einzuwirken – doch besonders der tiefe Atem wurde für therapeutische Zwecke entdeckt. Stebbins Ansätze passten jedenfalls zu der damaligen Hybridisierung von Lebensreformbewegungen im Dickicht aus „Okkultismus, Freikörperkultur, Sexualreform und Naturmystik“ (Baier, 2009, S. 464). Insbesondere die Großkirchen betrachteten die zu dieser Zeit entstehende Mischung aus Gymnastik und Tanz misstrauisch als „neuheidnische“ Tendenz, und fürchteten die Sakralisierung der Nacktheit als eine Herabsetzung der Schamgrenzen, was wiederum alles auf indische Einflüsse zurückgeführt wurde (Baier, 2009, S. 465). Schließlich verbreitete nicht nur Stebbins alternativreligiös gefärbte Körperkultur im deutschsprachigen Raum: Die Bewegung erstreckte sich noch viel weiter.

Unter vielen weiteren Lehrenden des Yoga fand sich zu dieser Zeit in Swami Vivekananda (1863-1902) einer, der den Yoga und Hinduismus im Sinne eines modernisierten Vedanta auf den Weg zur Weltmission sandte. In ihm fand sich ein Redner mit gewaltiger Autorität in Sachen Hinduismus, Yoga und Meditation (Baier, 2009, S. 467). Der moderne Yoga wurde von Vivekananda als hinduistische Reformkampagne eingeleitet, während Mahatma Gandhi (1869-1948) etwa die Strategie des patriotischen Asketentums verfolgte. Vivekananda fand, dass Hinduismus und Yoga sich von den rationalen, philosophischen und wissenschaftlichen Wurzeln der Veden und Upanishaden entfernt hatten, bis sie schlichtweg darauf reduziert worden waren, belanglose übernatürliche Fähigkeiten zu fördern (Baier, 2009). Damit ist gemeint, dass ein Zwiespalt zwischen dem kontemplativen, nach innen orientierten Pfad der Selbstrealisierung und den nach außen orientierten außergewöhnlichen Kräften der Yogis entstanden war. Letzterer wurde zunehmend als eine Art der Selbsttäuschung verstanden und dem theosophischen und okkultistischen Hype um den Erwerb übernatürlicher Fähigkeiten wurde über die Zeit zunehmend der Rücken gewandt (Baier, 2009). Dennoch gab es in der anfänglichen Begegnung mit Yoga zunächst nicht wenige einflussreiche Personen, die Interesse an dem Erwerb übernatürlicher Fähigkeiten zeigten und Teil dieser Strömung wurden. Der erste Wiener Yogalehrer etwa, der Okkultist Karl Kellner war einer der Gründer des Orientalischen Tempplerordens, dessen berühmtestes Mitglied Aleister Crowley (1875-1947) werden sollte (Baier, 2009). Vivekananda selbst trat 1884 der Freimaurerloge von Kalkutta bei und teilte die okkultistische Auffassung, dass okkulte Kräfte „Naturkräfte“ seien, die ursprünglich im alten Indien wissenschaftlich erforscht wurden. Aber Interesse dafür hielt er für materialistisch – er vermutete Betrug im Spiritismus (ebda.). Zentral war schließlich die Meditation (*dhyana*) für

Yogi Vivekananda, in der die göttliche Natur spürbar werden sollte und es weiter galt, materielle Bedingungen abzulegen (Baier 2009, S. 472). Kernprinzip dabei sei es nämlich, den Geist beherrschen zu lernen und sich vom Körperlichen zu emanzipieren: Meditation bildet so den Mittelpunkt religiöser Praxis und kritisiert gleichzeitig Religion als Werk schlichter Barmherzigkeit.

Wieso ist es wichtig zu wissen, dass die Rezeption des Yoga und der Meditation sich derartig verändert und verschoben hat? Diese geschichtlichen Entwicklungen scheinen in der Erinnerung weitgehend verblasst zu sein, wenn man die eifrige und geschichtsvergessene Verbreitung des Yoga und der Meditation über Apps zur selbstberuhigenden Einschlaf- und Lernhilfe oder zur Stressreduktion im Alltag betrachtet (Zinn, 2023). Die ersten, die den Yoga im deutschsprachigen Raum aufgegriffen haben, verfolgten keineswegs dieselben zahmen Ziele eines besseren Funktionierens im Alltag, wie es in der Gegenwart in der Regel der Fall ist. Inzwischen scheint es, dass sich in der westlichen Gesellschaft Gewissensbisse und Nostalgie eingestellt haben: Seit einer Weile vermisst man die verschiedenen Pflanzen-, Tier- und Lebensarten, die im Zuge der Industrialisierung und Imperialisierung der Welt vernichtet worden sind (White, 2010). Spätestens zu Ende des neunzehnten Jahrhunderts hatten die Briten nach der gewinnbringenden Einnahme Indiens begonnen, die Yogis zu romantisieren, deren Lebensweisen sie bis dahin vernichtet hatten (ebda.). Vor allem die Mittelklasse begann den freundlich-friedlichen, im Wald meditierenden, entsagenden Yogi mit brahmanischem Hintergrund (vgl. Herman Hesses „Pop-Yogi“ *Siddharta*) als freundliche Schablone über den gefürchteten und unberechenbaren wilden, nackten, und kriegerischen Asketen zu legen. Im Buch „Sinister Yogis“ stellt White (2010) den Yoga sogar als moderne (post-)koloniale Konstruktion des Europas des 19. Jahrhunderts vor. Diese Romantisierung durch das westliche Auge bedeutet somit eine Art *Othering*, eine Ersatztechnik, es handelt sich um eine substitutive Neuerfindung, aber nicht nur durch die Briten, sondern auch durch die zunehmend anglisierten städtischen Inder (White, 2010). Sehr treffend muss schließlich hinzugefügt werden, dass „[d]ie Beschäftigung mit einer Kultur in ihr vorzüglich das [findet], zu dessen Entdeckung sie schon vorbereitet ist“ (Eliade, 1958, S. 1).

Baier (2009) betrachtet die Meditationsbewegung im Zuge der Entwicklung von Buddhismus und Yoga, die das Christentum, nichtchristliche Religionen, und die neureligiöse spirituelle Szene allesamt erfassten. Die Voraussetzung der westlichen Meditationsbewegung, auch in Laienkreisen, war die Reaktion auf die Modernisierung asiatischer Gesellschaften anhand einer Revitalisierung alter Meditationstraditionen: „Man interessierte sich nicht für Meditation, weil sie zu bestimmten asiatischen Religionen gehörte, sondern umgekehrt“ (Baier,

2009, S. 928). Sie wurden interessant, gerade wegen ihrer Meditationslehren, was zu Bezeichnungen der Jahre zwischen 1964 und 1977 in Deutschland als „Meditations-Buddhismus“ führte, vor allem in Gestalt des „Zen“ (Baier, 2009, S. 928). Die Inkulturation buddhistischer Inhalte wurde durch die Aufnahme nicht-buddhistischer Inhalte aus den Gebieten der Meditationsbewegung und der Körperkulturbewegung beschleunigt (Baier, 2009). Dabei handelte es sich um Elemente der Atemtherapie, Massage, sowie Tai-Chi oder des körperorientierten Yoga. Erst in der zweiten Hälfte der 1970er Jahre gelangten neue Impulse in den Meditations-Buddhismus hinein, und zwar durch das Aufkommen tibetischer Lehrer und des Vajrayana Buddhismus. Generell kann gesagt werden, dass sich „charismatische Lehrer, die eine einfache, klar umrissene und intensive Meditationsform vertraten, [sich] gegenüber den mit einer breiten Palette von Meditationsweisen arbeitenden Meditationslehren durchsetzen“ (Baier, 2009, S. 933ff.). Das Ende der Meditationsbewegung erkennt Baier (2009) in den Jahren um 1990, als viele Wortführende der Bewegung des Meditationsbuddhismus verstorben waren. Die Meditationseuphorie verging auch im bewegungsorientierten Yoga, als der „Modern Postural Yoga“ (vgl. Iyengar Yoga, Ashtanga Yoga, Power Yoga) ab Mitte der 1980er Fahrt aufnahm und die meditativen Übungsformen zunehmend verdrängte. Während die Yogameditation lange Zeit als der Gipfel der Übungsformen galt, ist sie im 21. Jahrhundert den meisten unbekannt geworden (ebda.). Zwar hatte „Autogenes Training“ nach Johannes H. Schultz (1884-1970) im Lebensreformmilieu der Zwischenkriegszeit bereits Bezugnahme auf Yoga und die Körperkulturbewegung genommen: Aber damit ging vermehrt eine verwissenschaftlichte Form von Entspannungsübung, Autosuggestion und Meditation einher, die ohne spezifischen religiösen Hintergrund auskommt und keine Weltanschauung vorgibt (Baier, 2009, S. 655). Die religiösen Motive gerieten spätestens dreißig Jahre später immer weiter in den Hintergrund und Yoga näherte sich dem Sport und der Gesundheitsvorsorge an, ehe er zur Wellnessbewegung wurde. Trotz des fest etablierten Platzes von Yoga und Meditation in der Gesellschaft wurden seitdem die „Stimmen, die voller Heilserwartung den Anbruch einer neuen Zeit mit dem Stichwort Meditation verbinden“, sehr selten (Baier, 2009, S. 940).

Was bedeuten diese Vorgänge für die vorliegende Arbeit? Das Untersuchungsfeld „Yoga Boom“ fasste ich bereits in der Dispositivanalyse der Zenia App zusammen: Yoga als translokale kulturelle Strömung in Zeiten der Globalisierung wird durch verstärkte Mobilität, transnationale Abhängigkeiten und Fortschritte in der digitalen Kommunikationstechnologie geprägt (Hauser, 2018). Einem ähnlichen Boom unterliegt inzwischen die Meditation: einerseits entlang der beschleunigten globalen Verbreitung von Ideen, Routinen und Waren und

andererseits entlang der jüngsten Popularität von Yoga: Es gibt zumindest keine Knappheit an Meditationsapps und kommerziellen Angeboten zu „Meditation und Achtsamkeit“. Doch unter welchen Rahmenbedingungen und unter Zuhilfenahme welcher Selbsttechniken und Machttechniken können diese Vorgänge stattfinden? Um noch genauer nachzufragen: Kann man es denn überhaupt wagen, als Mensch einer humanistischen Epoche, in der „Gott tot ist“ und der gesunde Mensch im Zentrum steht, nichts oder wenig aus sich zu machen? Denn es scheint: „Mit oder ohne Gott kommt jeder nur so weit, wie seine Form ihn trägt“ (Sloterdijk, 2009, S. 67). Wenn Nietzsche in seinem Werk „Zur Genealogie der Moral“ durch ein extremes Zooming-Out-Verfahren herausgearbeitet hat, dass wir auf einem zutiefst „asketischen Stern“ leben, so konnte Peter Sloterdijk in seinen Überlegungen zum Zeitgeist der Askesetechniken diese Entdeckung sehr gut aufgreifen. Ähnlich wie Baier angedeutet hat, befinden wir uns mit Sloterdijk in einer Zeit, „in der sich die Askesen post-spirituell somatisieren, die Manifestation von Spiritualität dagegen auf post-asketische, disziplinerne und informelle Wege geraten“ (Sloterdijk, 2009, S. 65). Die Verschiebung dieser Tendenzen ist für diese Arbeit nicht ohne Relevanz, denn genauer betrachtet, kann man mit Sloterdijk weiter folgern:

„Die Entspiritualisierung der Askesen ist vermutlich das umfassendste, seiner Großformatigkeit wegen am schwersten wahrnehmbare, gleichwohl spürbarste und atmosphärisch mächtigste Ereignis in der aktuellen Geistesgeschichte der Menschheit. Im Gegenverkehr entspricht dem die Informalisierung der Spiritualität – begleitet von deren Vermarktung in entsprechenden Subkulturen.“ (Sloterdijk, 2009, S. 65)

Unter der ersten Tendenz kann der Sport als Leistungsmetapher schlechthin subsumiert werden, und unter der zweiten Tendenz „die populäre Neo-Mystik, diese devotio postmoderna, die das Leben der zeitgenössischen Einzelnen mit unvorhersehbaren Blitzen innerer Ausnahmezustände überzieht“ (Sloterdijk, 2009, S. 66). Die entspiritualisierte Askese nennt sich dann „Training“ und ist „Methodismus ohne religiösen Bezug“ (ebda.). Angesichts dieser Verkehrungen und Verdrehungen der grundlegenden Bedeutungszusammenhänge zwischen Spiritualität und Selbsttechniken, ist es wichtig, sich zu fragen, welche Diskurse gerade Macht über diese neuen Wendungen ergreifen, und wie deren Machtauswirkungen sich auf die Subjekte übertragen und sie formen.

1.2 Meditation, Gesundheit und die modernen Wissenschaften

Um sich dieser Frage anzunähern, folgt eine Kontextualisierung der Termini „Meditation“ und „Achtsamkeit“ innerhalb der Konstruktion ihrer Bedeutungszusammenhänge durch die gegenwärtige Wissenschaft. Darunter fällt die Untersuchung des Sachverhalts, dass

Meditation und Achtsamkeit zunehmend mit Gesundheit in Verbindung gebracht werden und in den modernen Wissenschaften als beliebtes Untersuchungsobjekt Einzug gefunden haben. Die folgenden Punkte stellen meinen Versuch dar, auf die Unzulänglichkeit einer wissenschaftlichen Reduktion von Meditation im Forschungskontext hinzuweisen.

Ich beginne hierzu mit einem ersten Überblick über die methodologischen Probleme bei der Operationalisierung und Messung von Achtsamkeit und Meditation. „Achtsamkeit“ gilt als ein weiter Oberbegriff, der eine Vielzahl von Praktiken, Prozessen, Merkmalen und Eigenschaften umschließt, die hauptsächlich um den Erwerb von „Fähigkeiten“ kreisen und die sich wiederum als Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Gewahrsein, Erinnerung oder Akzeptanz fassen lassen (Van Dam et al., 2017). Die Autor*innen reflektieren den inflationären und mehrdeutigen Gebrauch der Begriffe „Achtsamkeit“ und „Meditation“, sowie zentrale methodologische Fragen angesichts der möglichen Konsequenzen, die eine weitere Missachtung des mehrdeutigen Gebrauchs der Begriffe mit sich führen könnte: „As mindfulness has increasingly pervaded every aspect of contemporary society, so have misunderstandings about what it is, whom it helps, and how it affects the mind and brain“ (Van Dam et al., 2017, S. 37). Dabei beobachten sie, wie sich im Verlauf des neuen Millenniums die Achtsamkeitsmeditation von ihrer Position am Rande der wissenschaftlichen Forschung zu einer weit verbreiteten und weit beforschten pädagogischen Bildungspraxis hin verschoben hat, die inzwischen Anwendung in beinahe allen Gesellschaftsbereichen findet: Sei es als gelegentlicher Ersatz für Psychotherapie oder als ein Instrument für die Steigerung des Wohlbefindens in Konzernen (Van Dam et al., 2017). Allerdings deutet sich bereits ein Zusammenhang diesbezüglicher Forschung mit der Replikationskrise in der psychologischen Wissenschaft an. Doch es gibt etwaige weitere methodologische Kritikpunkte abgesehen davon, dass die meisten dieser Studien nicht repliziert werden (ebda.). Obendrein unterscheiden sich die Achtsamkeitspraktiken nicht nur in ihrer Methodik, Intensität und Dauer, sondern sie haben sich auch seit Beginn ihrer Erforschung verändert, was selten in der Forschung mitbedacht wird (Tang et al., 2015). Die meisten dieser Probleme lassen sich auf eine unzureichende Konstruktvalidität bei der Messung von Achtsamkeit zurückführen, was unter anderem mit diversen grundlegenden konzeptionellen und begrifflichen Schwierigkeiten bei der Operationalisierung und Messung von Achtsamkeit im Laborsetting verbunden ist (Van Dam et al., 2017). Denn ohne angemessen validierte Achtsamkeitsmaße und ohne eine einheitliche theoretische Definition von Achtsamkeit ist jegliche Veränderung dieser durch Anweisungen und geführte Praxis schwer erfassbar, was etwa Auswirkungen gesteigerter Achtsamkeit auf die kognitiven Fähigkeiten betrifft. Weiter gibt es kaum langzeitliche Studien,

sodass zwar viel über kurzfristige Effekte gesagt werden kann, aber wenig über die langzeitlichen Effekte (Tang et al., 2015).

Hieran schließt die Kritik des gängigen Neuroreduktionismus in der Wissenschaft an, die im neurowissenschaftlichen Forschungsbereich zu Meditation allerdings immer lauter und umso deutlicher wird: Das Wissen über die neurowissenschaftlichen Mechanismen um die Meditation und ihre Effekte stecke derzeit noch in den Kinderschuhen (Tang et al., 2015, S. 222). Zwar kenne man die beteiligten Gehirnareale, „however, the underlying neural mechanisms remain unclear“ (Tang et al., 2015, S. 213). Vor allem wird mit starken technischen Einschränkungen bei der Darstellung der Gehirnaktivität während der Meditation gekämpft. Denn einen besonders fraglichen Aspekt verlangen die Neuroimaging-Analysen den Forschenden ab, die ohne (gefestigte) Theorien anhand übermäßig vereinfachender Interpretationen nuancierter neurokognitiver und affektiver Phänomene operieren müssen (Tang et al., 2015; Van Dam et al., 2017). Hier lässt sich im Allgemeinen hinterfragen, ob die Neigung der Neurolog*innen sich nicht darin finden könnte, „die Tatsachen des Bewusstseins in funktionaler Verfremdung und äußerer Reflexion aufzufassen, ohne dem unauflösbaren Eigensinn von Vorstellungsinhalten, wie sie in der Erste-Person-Perspektive auftreten, gerecht werden zu können“ (Sloterdijk, 2009, S. 32). Im Spezifischen sollte man sich aber vor allem fragen, wo das plötzliche und ungebremste Forschungsinteresse herkommt, denn: „Many researchers are enthusiastic meditators themselves“ (Tang et al., 2015, S. 213). Die meisten Forscher*innen lassen sich sehr bedenkenlos offen von deren persönlichem Interesse an Meditation leiten, was sich schließlich in den vorwiegend einseitigen Effekten widerspiegeln könnte. Schließlich wird doch gewisser Druck auf Forschende ausgeübt, positive Effekte bezüglich irgendeiner Meditations- oder Achtsamkeitsmeditationen zu finden, weil sich solche Ergebnisse leichter publizieren lassen. Dementsprechend stellt die geringe Bescheidenheit bei der Ergebnisinterpretation einen großen Belastungsfaktor hinsichtlich der Qualität dieser wissenschaftlichen Studien dar, im Sinne einer Tendenz zur Überinterpretation von Neuroplastizitätszusammenhängen (Van Dam et al., 2017).

Daran anknüpfend führe ich die Engführung meditationsbezogener Erfahrung für gesundheitliche Zwecke als letzten Kritikpunkt an. Inzwischen wird in der Forschung bereits an einigen Stellen auf meditationsbezogene Erfahrungen eingegangen, die schwerwiegend genug waren, um eine zusätzliche Behandlung oder medizinische Intervention zu benötigen (Van Dam et al., 2017). Dass es abseits der Beruhigung der Gedankenwellen eine viel weitere Spannbreite von Meditationserfahrungen gibt, gerät zunehmend in das Blickfeld von Forschenden: „However, the limited focus on the benefits of meditation for physical and

psychological health and well-being is a modern and largely Western creation that neither represents the diversity of meditation practices nor the range of possible or even likely effects of those practices” (Lindahl et al., 2017, S. 2). Lindahl et al. (2017) sehen den gegenwärtigen Boom von Meditationstechniken in der Gesundheitsförderung als eine Folge der beschriebenen Einführung der Meditationserfahrungen, die diese ausschließlich als gesundheitlich-vorteilhaft erscheinen lässt und vermarktbarmacht. Doch die buddhistischen Textquellen, die gegebenenfalls zu wissenschaftlicher Inspiration dienen, geben ursprünglich noch eine Vielzahl weiterer Wirkungen an, und zwar jenseits von positiven gesundheitsbezogenen Ergebnissen (Britton, 2019). Somit ist ein für selbstverständlich gehaltener positiver Zusammenhang von Meditation und Gesundheit durchaus zu hinterfragen. Die als universell vorteilhaft dargestellten Achtsamkeits- und Meditationspraktiken ließen einige Forschende, wie Britton (2019) misstrauisch werden, da bisher nur äußerst selten psychologische oder physiologische Prozesse in der Forschung derart eingeordnet werden konnten. In ihrer Studie stellt Britton (2019) dar, wie positive „Meditationsphänomene“ tendenziell einem nicht linearen Verlauf folgen, bei dem sich ihre typischerweise positiven Auswirkungen schließlich ins Negative umkehren, und bspw. zu Schlafproblemen führen. Angesichts dieser Tatsachen wird die Annahme einer allgegenwärtigen, positiven und linearen Beziehung zwischen Achtsamkeit und Wohlergehen zunehmend hinterfragt (Britton, 2019, S. 162). Eigentlich ist es aber bei weitem nichts Neues, dass um die Meditation herum herausfordernde Phasen und Schwierigkeiten aufkommen können: Tibetisch-buddhistische Traditionen fassen solche unter den Begriff der „nyams“, der auf eine Vielzahl von „Meditationserfahrungen“ verweist, die von Glückseligkeit und Visionen bis hin zu intensiven körperlichen Schmerzen, physiologischen Störungen, Paranoia oder Emotionen wie Traurigkeit, Wut und Furcht reichen (Wallace, 2011). Die Zen-buddhistischen Traditionen in Japan prägten dazu den Begriff „makyō“, der eine Klasse von weitgehend wahrnehmungsbezogenen Nebeneffekten oder störenden Bedingungen umfasst, die unter anderem aber auch als Zeichen für Fortschritt in der Meditationspraxis gedeutet werden (Sogen, 2001).

Wurde im letzten Kapitel die Geschichtlichkeit der Meditation hervorgehoben, so ging es in diesem Kapitel darum, wie sie von der gegenwärtigen Wissenschaft bestimmt und geformt wird. Obwohl Meditation geschichtlich gesehen nicht von den unterschiedlichen religiös-spirituellen Pfaden, die zur Erleuchtung führen sollen, zu trennen ist, stellt sie im modernen wissenschaftlichen Kontext v.a. eine beliebte Form der allgemeinen Gesundheitsförderung dar. Auf Studien, die uns Meditation und Achtsamkeit auf Basis einer durchaus fraglichen empirisch-wissenschaftlichen Fundierung schmackhaft machen wollen, um eben gesünder und

fitter zu werden, wird nicht nur von medial gestützter Wissenschaftskommunikation, Psychologiezeitschriften und Therapieschulen zurückgegriffen, sondern vermehrt auch von digitalen Apps und Plattformen (Tang et al., 2015; Lindahl et al., 2017). Allerdings sollte diese kritische Einführung zum wissenschaftlichen Diskurs um Meditation und Achtsamkeit die gegenwärtige wissenschaftliche Rezeption nicht nur im Hinblick auf deren gesellschaftlichen Anwendungsbereich auf den Prüfstand stellen. Denn egal welche quantitative Forschungsagenda vorgeschlagen, kritisiert oder verbessert wird, keine der hier referierten Studien aus dem Hauptstrom der Psychologie scheint die Verzahnung der Mediation mit dem jeweiligen Herrschaftswissen wahrnehmen zu können. Einer der bekanntesten Philosophen, der unlängst „mit dem epistemischen Vorurteil in der Wissenschaftstheorie“ gebrochen hat, ist der Philosoph Michel Foucault (1926-1984) – stattdessen wollte er hervorheben, wie „die von ihm untersuchten Disziplinen“ immer bereits *performativen* Charakter haben, und weniger schlichte „Widerspiegelungen‘ der Wirklichkeit“ darstellen (Sloterdijk, 2009, S. 234f.). So gilt es vielmehr, die eigene Position inmitten einer Welt wahrzunehmen, die von „Wissenschaftszweige[n] bzw. epistemische[n] Disziplinen“ bestimmt wird, die wiederum als „komplex zusammengesetzte Sprachspiele, alias Diskurse bzw. diskursive Praktiken“ verstanden werden können (ebda.). Während die geschichtlichen Bedingungen oft in den Hintergrund geraten und vergessen werden und der Blick kaum mehr vom massentauglichen Wissenschaftsdiskurs abweicht, „bilden die Disziplinen der episteme die diskursiven Zurechtlegungen der Theorie-Machthaber“ (ebda.).

Somit ist im vorliegenden Untersuchungszusammenhang die qualitativwissenschaftliche Haltung eines kulturpsychologisch orientierten Erkenntnisprozesses nahezulegen. Auf diese Weise kann herausgearbeitet werden, wie Macht herrschaftstechnisch über die Meditation ausgeübt wird, die dann von den Subjekten in Form von Selbsttechniken aufgegriffen wird. Diesen Ansatz übernehme ich entlang des Forschungsstils der Dispositivanalyse, der im folgenden Kapitel nachvollziehbar gemacht werden soll. Dieser folgende Teil entspricht dazu weitgehend dem in der Analyse der Yoga-App durch Gaßner und Wallner (2023), den ich zusammengefasst und an die spezifischen Ansprüche angepasst habe, die sich aus der Untersuchung einer Meditationsapp ergeben. Diese Spezialisierung begründet sich aus der Verschiebung des Zugriffs der Macht weg von einem Verständnis des Yoga als körperliche Übung in einer Yoga-App hin zu dem Verständnis des Yoga als eine geistige Übung in einer Meditationsapp.

2. Forschungsstil

2.1 Waking Up als Mikrodispositiv

Durch eine Dispositivanalyse der audiobasierten Meditationsapp „Waking Up“ möchte ich untersuchen, inwiefern Meditation dort in gewisse Macht- bzw. Wissensstrukturen eingebettet ist. Apps sind in Architektur, Design, Darstellungen und verwendeter Symbolik in verschiedene Narrative und Annahmen eingebettet, aus denen sie auch selbst hervorkommen. Solche oft impliziten Annahmen entfalten sich aus normativen Wissensordnungen, die wiederum anhand von Affordanzen an die Nutzer*innen herangetragen werden. Diese spezifischen Affordanzen sollen in dem Vorhaben einer Dispositivanalyse ins Licht gerückt werden. Mit „Affordanzen“ sind Anforderungen einer App gemeint, die sich durch die Grenzen bzw. Restriktionen der spezifischen Nutzungsmöglichkeiten erkennbar machen (Meister & Slunecko, 2021). Die User*innenperspektive wird dazu künstlich eingenommen, ohne spekulative Aussagen darüber zu treffen, wie diese selbst auf solche Angebote reagieren würden. Es geht darum, inwiefern welche Angebote welchen idealen Nutzer*innen unter Zuhilfenahme welcher Imperative aufgestellt werden. Schließlich ist es für die Appnutzung unumgänglich, auf gewisse Angebote einzugehen oder wenigstens bestimmten Mindestanforderungen zuzustimmen (Meister & Slunecko, 2021). Die Subjektivierungsformen, die dabei aufkommen, können noch so subtil sein. Begrenzte Auswahlmöglichkeiten durch Eingabemasken treffen eine Vorauswahl der ein- bzw. ausgeschlossenen Informationen und bestimmen deren Relevanz und empfundene „Normalisierung“. Ohne sich vieler dieser Anforderungen bewusst zu sein, müssen sich die Subjekte, um überhaupt teilnehmen zu können, meist ohne große Widerspruchsmöglichkeiten fügen. In Folge dieser Überlegungen wird die Waking Up App als Mikrodispositiv der Macht analysiert. Das Wort „Mikrodispositiv“ basiert auf dem Dispositivbegriff nach Michel Foucault, den er folgendermaßen beschreibt:

„Was ich unter diesem Titel festzumachen versuche ist erstens ein entschieden heterogenes Ensemble, das Diskurse, Institutionen, architekturelle Einrichtungen, reglementierende Entscheidungen, Gesetze, administrative Maßnahmen, wissenschaftliche Aussagen, philosophische, moralische oder philanthropische Lehrsätze, kurz: Gesagtes ebenso wie Ungesagtes umfasst. Soweit die Elemente des Dispositivs. Das Dispositiv selbst ist das Netz, das zwischen diesen Elementen geknüpft werden kann. Zweitens möchte ich in dem Dispositiv gerade die Natur der Verbindung deutlich machen, die zwischen diesen heterogenen Elementen sich herstellen kann. [...] Drittens verstehe ich unter Dispositiv eine Art von [...] Formation, deren Hauptfunktion

zu einem gegebenen historischen Zeitpunkt darin bestanden hat, auf einen Notstand (urgence) zu antworten. Das Dispositiv hat also vorwiegend strategische Funktion.“ (Foucault, 1978, S. 119)

Nach Schaupp (2019) handelt es sich hierbei um eine materiell-technische Extension der Diskursebene, denn gerade abseits des Diskursiven befinden sich etwa Institutionen oder eben die digitalen Applikationen, die sich nicht vollständig unter dem sprachlich, bzw. symbolisch vermittelten Diskurs einordnen lassen (Bührmann & Schneider, 2012; Schaupp, 2019). Gerade im Wechselspiel der Abhängigkeiten zwischen Diskursiven und Nicht-Diskursiven lassen sich anhand der Dispositivanalyse deren handlungsstrukturierenden Funktionen ableiten (Schaupp, 2019). Mit der Dispositivanalyse als Forschungsstil wird es möglich, solchen komplexen Vorgängen nachzuspüren. Ohne eine klar definierte Methodologie vorzugeben, geht die Dispositivanalyse weder mit einem eindeutig abgesteckten Feldzugang einher, noch arbeitet sie mit einem festgelegten Auswertungsverfahren (Bührmann & Schneider, 2012). Für die empirische Untersuchung des Mediums „App“ wurde hierzu auf die Walkthrough-Methode zugegriffen.

2.2 Walkthrough: Die App im Gebrauch

Medien sind nie unabhängig von ihren kontextuellen und gesellschaftlichen Bedingungen und Wirkungen, sodass sie innerhalb ihres Nutzungszusammenhangs, also „im Gebrauch begriffen“ und untersucht werden müssen (Slunecko, 2008, S. 10). Somit liegt ein performativer Medienbegriff vor, bei dem man im Forschungsprozess in das Medium eintaucht. Dazu nimmt man aktiv an den Prozessen des Einstiegs, Gebrauchs und Ausstiegs teil. Entlang eines kulturpsychologisch orientierten Erkenntnisprozesses dieser qualitativen Methodologie werden Irritationen und eigene Überlegungen reflektiert und dokumentiert. Der Walkthrough wird dazu als enaktiv-ethnographische Methode gefasst und verlangt eine unmittelbare Beteiligung der Forschenden, die „den sachkundigen und empfindsamen Organismus der Beobachter_in als zentrales Untersuchungswerkzeug [einsetzen]“ (Wacquant, 2014, S. 97; vgl. auch Meister & Slunecko, 2021).

Im „Front-End“ der App, dem sinnlich zugänglichen Interfacebereich auf dem Smartphone-Bildschirm, lassen sich kulturelle Kodierungen und Bedeutungszuschreibungen erforschen. Wenn die Forschenden selbst mit diesem Bereich interagieren, in dem üblicherweise das Handeln der User*innen strukturiert wird, können sie die impliziten Abläufe aufzeigen, die sich dahinter verbergen (Møller & Robards, 2019). Der Walkthrough unterscheidet sich von einer alltäglichen Nutzung des Mediums, die meist unreflektiert und

gewohnheitsmäßig verläuft. Denn der Gebrauch der App findet im Forschungsprozess stark verlangsamt statt, wobei alle Designelemente zerlegt und neu angeordnet werden (Møller & Robards, 2019). Was sonst kaum auffallen könnte, wurde vom alltäglichen Gebrauch wirksam entfremdet und wirkt nun seltsam. Denn gerade „mitten im Überfallensein durch die falschen Gegenstände [gilt es] wieder Raum zu gewinnen, sich von zu rasch bekannt gemachten Gegenstandstheorien zu lösen, um sich vom Phänomen oder von einer Irritation wieder verstricken lassen zu können“ (Slunecko, 2017, S. 35).

2.2 Vorgehen der materialistischen Dispositivanalyse

Ein Dispositiv versucht immer auf ein gegenwärtiges gesellschaftliches Problem mit einer Lösung aufzuwarten und antwortet auf einen Notstand (*urgence*) (Schaupp, 2019, S. 233). Duttweiler (2016) hat stellvertretend für den Notstand den treffenderen Begriff „Problematisierungsformel“ etabliert. Dieser Formelcharakter weist auf eine variabel einsetzbare gegenseitige Konstitution eines Problems und einer Lösung hin, wobei die Machtausübung durch das Dispositiv zwar eine strategische Funktion aufweist, aber es sich dezidiert um eine Strategie ohne Strateg*innen handelt (Schaupp, 2019, S. 233). Es geht daher in der Dispositivanalyse keineswegs darum, den Appgründer*innen vermeintliche Intentionen zuzuordnen. Vielmehr soll aufgedeckt werden, auf welche Weise die App als ein technologisches Artefakt mit den sie konstituierenden politisch-ökonomischen Makrostrukturen zusammenhängt (Schaupp, 2019, S. 229ff.).

Die vorliegende Arbeit folgt Schaupps Konzept der materialistischen Dispositivanalyse. Gegenstand der materialistischen Analyse sind einerseits die digitalen Technologien entlang ihres sozialen Wirkungsgefüges und andererseits die sie konstituierenden und rekonstituierenden politisch-ökonomischen äußeren Gegebenheiten (Schaupp, 2019, S. 227). Die spezifische Untersuchungsstrategie der Dispositivanalyse unterscheidet klar zwischen dem Makrodispositiv, vergleichbar mit einer abstrakten, der Gesellschaft innewohnenden „Maschinerie“, und dem Mikrodispositiv (Schaupp, 2019). Das Makrodispositiv, umfasst eine soziale Formation, die „zwar deutlich über einzelne Situationen hinausragt, jedoch keinen Anspruch auf Universalität erhebt“ (Schaupp, 2019, S. 240). So können verschiedene Makrodispositive bis zu einem gewissen Grad im gegenseitigen Widerspruch nebeneinander existieren. Ein Makrodispositiv liegt allerdings erst dann vor, wenn mehrere Mikrodispositive sinnvoll identifiziert werden konnten, die seiner Funktionslogik folgen und es dadurch unterstützen sowie reproduzieren (Schaupp, 2019, S. 240). Es obliegt der Dispositivanalyse, die Mikro- und Makroebene innerhalb eines zusammenhängenden Gefüges miteinander zu verbinden, indem die Verhältnisse zwischen den Subjektivierungsweisen, die durch das digitale

Gestell vermittelt werden und den übergreifenden gesellschaftlichen Tendenzen aufgezeigt werden (Schaupp, 2019; Meister & Slunecko, 2021).

Dazu empfiehlt Schaupp (2019) anhand dreier Schritte vorzugehen. Im ersten Schritt wird die Funktionsweise des Mikrodispositivs beschrieben. Dazu muss, wie bereits angedeutet, das Zusammenspiel von symbolisch und diskursiv vermittelten Wissensbeständen und Affordanzen, sowie der nicht-diskursiven Materialität der App im Spannungsfeld zwischen Medium und Körper beschrieben werden. Im zweiten Schritt wird ermittelt, mittels welcher Problematisierungsformel dieses Mikrodispositiv reagiert, bzw. welche strategische Funktion die App in der Machtausübung einnimmt. Zuletzt wird versucht, ein übergreifendes Makrodispositiv auszumachen, in das sich die App als Mikrodispositiv einbetten lässt.

3. Geschichtlichkeit und die Konstruktion menschlicher Erfahrung

3.1 Starkes Subjekt und die Arbeit an sich selbst

Betrachten wir die Waking Up App im Sinne einer Dispositivanalyse, so muss hervorgehoben werden, dass unsere Realität notwendigerweise von Machtbeziehungen durchzogen ist und von diesen strukturiert wird. Foucault richtete den Fokus darauf, dass unsere menschliche Erfahrung und Identität innerhalb unserer Geschichtlichkeit konstruiert werden (Banerji & Ghose, 2016). Er untersuchte dazu, wie die Techniken des Selbst – von der christlichen Beichte bis zum Verhör moderner Disziplinarinstitutionen – unter gesellschaftlicher Kontrolle externalisiert wurden (Banerji & Ghose, 2016). Durch verschiedene Subjektivierungsprozesse stellt das Subjekt seine eigene Realität zwar selbst her, doch es ist dabei keineswegs frei, sondern übernimmt am Ende bereitwillig die Aufgabe sich selbst zu regieren.

Zunächst versuche ich zu rekonstruieren, weshalb ich nicht davon ausgehe, dass das Subjekt so frei ist, wie es auf ersten Blick vielleicht scheint. Die vorliegende Arbeit folgt dazu einer „medientheoretisch informierte[n] Kulturpsychologie“ (Slunecko & Bösel, 2022, S. 131). Betrachtet man etwa die „die Subjektkonzeption der zeitgenössischen Psychologie“ und gerade auch die Sozialpsychologie, so wird dort „zumeist von einem starken Subjekt [ausgegangen], das sich im hellen Licht des Bewusstseins für etwas entscheidet“ – wie ein modellhafter „generalisierter homo oeconomicus“ (Slunecko & Bösel, 2022, S. 130). Dieser, so die Annahme, könne selbstbestimmt mit „alle[n] Lebensumstände[n]“ genauso umgehen, wie bspw. bei der „Kaufentscheidung zwischen verschiedenen Reissorten im Supermarkt“ (ebda.).

Die Aufgabe der Kulturpsycholog*innen ist es hingegen, „das Subjekt schwächer oder ‘durchflossener’ zu denken, durchflossen von den historischen Kräften, die es von vorneherein übersteigen, durchflossen von der Sprache, der es entspricht, wenn es spricht“ (ebda.). Die Subjekte, ob sie nun wahrlich stark und selbstbestimmt sind oder nicht, stehen schließlich nicht im luftleeren Raum: Sie können keine Entscheidung auf unbeeinflusster komplett neutraler Basis fällen und sind somit in der Regel, ungeachtet dessen, was ihnen vermittelt wird, nicht eigenständig und vollkommen stark, sondern mehr oder weniger bewusst beeinflusst von mehr oder weniger wohlgesinnten Einflusskräften. Wir beobachten somit das „mediale Subjekt“, das „von der Technologie hochgradig transformiert wird“, während „das starke Subjekt sozusagen der letzte ist, der davon erfährt“ (Slunecko & Bösel, 2022, S. 137). Würde man nicht beachten, dass das starke Subjekt bspw. in Apps einer stark begrenzten Auswahlmöglichkeit durch Eingabemasken gegenübersteht, dann könnte man meinen, dass seine Entscheidung tatsächlich frei seien. Wenn das Subjekt an dieser Stelle ein „Unbehagen“ verspürt, dann gerade aus dem Grund, dass das mediale Subjekt „sich [...] nicht in den Formen artikulieren kann, in denen das starke Subjekt befragt wird“ (ebda.). Mikrodispositive, wie etwa Apps, greifen auf dieses abgekartete Spiel zwischen starkem und medialem Subjekt zu. Sie locken mit der illusorischen Versprechung, aus der „Black Box Leben“ ein „machbares Spiel“ zu machen (Nosthoff & Maschewski, 2019, S. 25). Dem medialen Subjekt wird dabei glaubhaft gemacht, das Leben mit seinen wachsenden und sich ändernden Anforderungen sei mit der technologischen Unterstützung vielleicht doch noch zu bewältigen. So findet man nur schwer „heraus aus dieser Anrufung zum starken Subjekt“ und wird „verurteilt zum Starken-Subjekt-Seinmüssen“ (Slunecko & Bösel, 2022, S. 138). Hier „können die digitalen Gestelle [...] perfekt andocken, weil die Subjekte konstitutiv damit überfordert sind, so stark sein zu müssen“ (ebda.). Zu beachten, dass das Subjekt medial beeinflusst wird, nähert sich der Vermutung, dass es sich am Ende selbst regieren könnte. Um dem genauer nachzuspüren, betrachte ich im Folgenden die Eingespanntheit des Subjekts zwischen Meditation und Moral.

Meditation fasse ich als eine der Selbstpraktiken und Übungen im Sinne einer „Arbeit an sich selbst“, bei denen es sich zwar um Subjektivierungen handelt, aber um solche, die vermeintlich einem starken, selbsttätigen Subjekt obliegen. Wenn nun von einer „Arbeit an sich selbst“ durch Selbstpraktiken und Übungen gesprochen wird, ist zu beachten, dass die „Subjektivierungsleistung“ zunächst intern verläuft – die Handlungen sind die eines „selbsttätigen Subjekts, wie es Klassifiziertwerden und Kontrolliertwerden nicht sind“ (Saar, 2007, S. 264). Diese Selbstpraktiken und Übungen wiederum folgen klaren „Regeln oder Prinzipien“, die aus verschiedenen externen Quellen schöpfen können, wie aus

„Moralvorstellungen, Expertenwissen, Bildungsidealen, Traditionen“ (Saar, 2007, S: 264). Es muss klar werden, dass „[a]uch sie regelgeleitetes Handeln [sind], und in diesem Sinne unterliegen sie per definitionem nicht allein der Verfügung des Subjekts“, denn „jede Moral [ist] eng an gewisse Techniken des Selbst gebunden“, sodass das Subjekt sich die Regeln zu eigen machen und dann auf sich anwenden kann (ebda.). Die Moral (nach Foucault) bedient unsere Vorstellung hinsichtlich der eigenen Selbstverhältnisse, und schreibt uns vor, wie wir uns verhalten sollen (ebda.). Foucault verwendet den Moralbegriff sehr spezifisch, denn genauer bedeutet dies, dass „Ethik“ (bzw. „Asketik“) „als Teil einer Moral“ „subjektiviert, formt oder ein praktisches Selbst [schafft]“ (Saar, 2007, S. 267). Foucault klagt schließlich nicht die „Überlast moralischer Kodifizierung (etwa in Form der Verrechtlichung oder fortschreitenden Bürokratisierung)“ in diesem Zusammenhang an, sondern vermisst ein „bestimmte[s] Ethos“, das „(noch) keine wissenschaftliche Wahrheitsnorm enthält“, schließlich gehe gerade so das Potential zur Selbstführung und Selbstbestimmung im Unterschied zu antiken Ethiken verloren (Saar, 2007, S. 264).

3.2 „Zur Realität erwachen“ kritisch gesehen

Nach der Spezifizierung des Verständnisses dessen, worauf das sachkundige Augenmerk in der vorliegenden Arbeit gerichtet werden soll, möchte ich bestimmte Ideen und Begriffe des Psychoanalytikers Jacques Lacan (1901-1981) erläutern, um das Ansinnen der vorliegenden Arbeit besser fassbar zu machen. Auf Basis einer kritischen Auseinandersetzung mit der Machttheorie Foucaults wird der Frage nachgegangen, was weiter impliziert sein könnte, wenn man davon ausgeht, zu „der Realität“ erwachen zu können.

Die drei fundamentalen Dimensionen, in denen sich der Mensch nach Lacan aufhält, sind durch die Begriffe des „Realen“, des „Symbolischen“ und des „Imaginären“ gekennzeichnet (Žižek, 2014). Die Dimension des Realen ist paradoxerweise die „unmögliche“, sie kann weder direkt erfahren werden, noch ist sie symbolisch zu beschreiben (Žižek, 2014, S. 74). Lacan fasst darunter nicht die gelebte Realität, wie wir sie gewöhnlich kennen. Um das Reale verständlich zu machen, vergleicht es Žižek (2014) mit einer traumatischen Erfahrung, etwa durch extreme Gewalteinwirkung, die jeden Bedeutungshorizont, den man sich bisher zurechtgelegt hat, erschüttert. Diese Dimension ist somit nur entlang ihrer „traces, effects or aftershocks“ zu erörtern (Žižek, 2014, S. 74). Dies gegeben, lässt sich das Imaginäre wiederum als unsere direkt gelebte Erfahrung der externalen Realität beschreiben, einschließlich unserer Träume: „it is the domain of appearing, of how things appear to us“ (Žižek, 2014, S. 74). In der Bewertung dessen, wie uns Dinge erscheinen, kann die gelebte Erfahrung der „Realität“ in ihren verschiedenen Qualitäten *erscheinen*, sodass sie sich treffenderweise im „Imaginären“ befindet.

Unter der symbolischen Dimension ist der „große Andere“ Lacans zu verstehen, der sich als unsichtbare Ordnung offenbart, die wiederum unsere Realität überhaupt erst zu strukturieren vermag – gewissermaßen anhand eines „complex network of rules and meanings which makes us see what we see the way we see it (and what we don't see the way we don't see it)“ (Žižek, 2014, S. 74). Auf die „Realität“ kann folglich nicht ohne diese Dimensionen unvermittelt zugegriffen werden. Denn es gibt Wahrnehmungs- und Bedeutungsfilter, die von innen und außen auf uns einwirken. Dieses Verhältnis zeichnete sich bereits am vorangegangenen Kapitel bezüglich der Problematik der Konstruktion eines starken, selbsttätigen Subjekts ab.

Die Absicht dieser kurzen Einführung zu Žižek und Lacan ist es, meine Zweifel am Glauben an eine unbeeinflusste Wahl (zwischen der blauen und der roten Pille) zum Aufwachen aus der „Matrix“ zu „der Realität“ zu verdeutlichen. Ohne eine weitere metaphysische oder ontologische Position aufstellen zu wollen, hinterfrage ich im Hinblick auf eine Welt, die nie ohne Machtzugriffe ist, ob eine solche binäre Unterscheidung und künstliche dualistische Trennung zwischen Illusion und Realität der Komplexität des menschlichen Seins Genüge tun kann. Dies versuchte ich bereits durch das Žižek Zitat zu Beginn dieser Arbeit anzudeuten. Žižek hinterfragt dort im Hinblick auf den Film „Matrix“, inwiefern man sich zwischen Illusion und Realität als zwei voneinander getrennte Dimensionen „einfach so“ entscheiden kann. Die Fiktionen der illusorischen Matrix strukturieren nämlich bereits unsere Realität. Schließlich bleibt keine Realität übrig, wenn man jede symbolische Fiktion abstreitet, negiert und von der Gleichung subtrahiert. Viel vorsichtiger, und bescheidener, möchte er lernen, die Realität *in* der Illusion zu erkennen, mittels einer dritten Pille. Mit dieser Pille könnte man erkennen, wo eine künstliche Trennung zwischen Realität und Illusion stattfindet, die jede symbolische Fiktion abstreitet. Hier könnte viel eher ein starkes Subjekt angesiedelt werden, und zwar eines, das sich der Existenz einer solchen dritten Pille gewahr ist und gewillt ist, sich die unaufhörliche Aufgabe dieser regen Wachheit anzutun.

Nicht, dass an diesem Punkt der Untersuchung bereits ausgesagt werden könnte, dass die Waking Up App als Mikrodispositiv uns vor diese Wahl stellen würde. Wenn, dann könnte vorerst eine Vermutung aufgestellt werden, die aus deren Namen „Waking Up“ resultieren würde. Viel mehr (oder weniger) soll an dieser Stelle zunächst meine Kritik bezüglich der Vorstellung eines Erwachens zu „der einen Wahrheit“ oder „der einen Realität“ deutlich gemacht werden. Es obliegt vielmehr den Leser*innen, im Verlauf des empirischen Walkthroughs, sich selbst ein Bild von der Meditationsapp Waking Up zu verschaffen und dies mit meinen Schlüssen im analytischen Teil abzugleichen. Dazu gilt es, sich behutsam mit der Ambivalenz und den Verwirrungen auseinanderzusetzen, die sich aus den sich wiederholt

widersprechenden Botschaften, und simplifizierenden Vereinfachungen bezüglich eines von diversen Machtlinien umwobenen Feldes „Meditation“ ergeben.

4. Walkthrough

4.1 Ausrichtung

Um diesen Abgleich zu ermöglichen, möchte ich die Forschungsfragen anführen, anhand derer ich die Waking Up App im technischen Walkthrough empirisch untersucht habe. Es soll den Fragen nachgegangen werden, welches Angebot gemacht wird, welche idealen Nutzer*innen dabei vorausgesetzt werden und mit welchen expliziten oder impliziten Imperativen an die Subjekte herangetreten wird. Weitere hilfreiche Fragen zur Orientierung sind dabei: Welche Auswahloptionen werden weggelassen, bzw. was wird nicht gesagt und kommt nicht vor? Andererseits, was übernimmt die App für die Nutzenden? Inwiefern adressiert die App dabei tatsächlich ein starkes, selbsttätiges Subjekt? Und inwiefern unterläuft sie gleichzeitig dieses starke Subjekt?

4.2 Kontext

Bevor ich zum Einstieg in die App Waking Up gelange, folgt etwas Kontext zur Applikation und zu ihrem Gründer Sam Harris. Daraufhin werde ich Ausschnitte aus dem Playstore und der Webseite zeigen. Es geht darum, wie dort konkret für die App geworben wird. Wie wir sehen werden, scheint es sehr zentral zu sein, sich von anderen Meditationsapps abzuheben. Ein Abheben von der Konkurrenz ist zwar ohnehin wichtig im Marketing, aber die Art und Weise, *wie* man sich abgrenzt, ist wiederum interessant, weil dies eine Annäherung daraufhin zulässt, was die Kernbotschaften des eigenen Produkts sein könnten.

Bei dem App-Gründer handelt es sich um den amerikanischen Philosophen und Neurowissenschaftler Sam Harris, der 2014 ein beinahe gleichnamiges Buch „Waking Up: A Guide to Spirituality Without Religion“ herausgegeben hat. Innerhalb von 28 Tagen kann man ziemlich parallel zu seinem Buch einen Einführungskurs in die Meditation absolvieren. Die App hängt zudem mit seinem Podcast „Making Sense“ zusammen, der sich eines Publikums von über einer halben Million monatlicher Zuhörer*innen erfreut. Etwaige Inhalte aus seinem Podcast lassen sich auch in der App wiederfinden. Die App wurde 2018 veröffentlicht. Sie bietet eine immer weiterwachsende Bibliothek ausgewählter Aufnahmen von (relativ) prominenten Meditierenden an. Es wird wiederholt verkündet, dass einzig und allein „Sam Harris“ die Appinhalte „kuratorisch“ zusammenstelle. Dieser Aussage möchte ich weder blind vertrauen, noch möchte ich sie komplett absprechen. Deshalb werde ich zwischen

verschiedenen Ebenen des „Sam Harris“ unterscheiden. Denn es gibt ihn einerseits klar und faktisch und andererseits nimmt er eine idealisierte und symbolhafte Rolle in der App ein. Letzteren, durch die App konstruierten „Sam Harris“, werde ich zum einfacheren Verständnis immer als solchen kennzeichnen, indem ich ihn in Anführungszeichen setze. Schließlich kann ich durch meinen empirischen Zugang zum Front-End der App nicht überprüfen, ob „Sam Harris“ wirklich die Appinhalte komplett eigenhändig zusammenstellt. Ich kann zwar entlang des empirischen Materials Vermutungen anstellen, aber darüber hinaus habe ich keinerlei Möglichkeit, den faktischen Wahrheitsgehalt der Angaben, die von der App gemacht werden, zu überprüfen. Stattdessen werde ich versuchen, herauszuarbeiten, wie der symbolische „Sam Harris“ in der App dargestellt und konstruiert wird. Darauf komme ich dann später zurück, denn in einem zweiten Schritt möchte ich daran zeigen, wer denn von einem solchen „Sam Harris“ angesprochen werden könnte.

Folgt man den Angaben aus einem Internetartikel von Reporter (2019), so verfasste Harris 2004, zeitnah zu den Anschlägen auf das World Trade Center, das Buch „The End of Faith“, das sehr erfolgreich den amerikanischen Markt eroberte und ihm seine breite Zuhörerschaft verschaffte. Reporter (2019) konzipiert die „Lehre“ von Harris als einen vornehmlich intellektuellen Weg, der teilweise fragwürdige Aspekte des „Neuen Atheismus“ zum Vorschein bringt. Dies zeige sich etwa durch häufige und kritisch unreflektierte gegenseitige Einladungen zwischen Podcasts von Mitgliedern der „Alt-Right“ Bewegung und Harris. Somit lasse sich Harris dem „Intellectual Dark Web“ (IDW) zuordnen. Damit ist ein loser Gruppenbegriff einiger bekannter Namen gemeint (Wakeling, 2021). Dabei handelt es sich allen voran um Eric und Bret Weinstein, Jordan Peterson, Ben Shapiro, Sam Harris, Joe Rogan und Dave Rubin (Wakeling, 2021). Im geschlossenen Rahmen politisch konservativer Talkshows gratulieren sich diese Männer einander für ihre Disposition, ihre weitgehend als unwillkommen und politisch gefährlich eingeordneten „Wahrheiten“ entgegen der vorherrschenden und von ihnen als progressiv-liberal erachteten Doktrin vermitteln zu können, wobei sie sich einer ungebremsst erfolgreichen Rezeption erfreuen (Reporter, 2019; Wakeling, 2021). Rufo (2023) zufolge möchte sich Sam Harris allerdings von der Zuordnung zu dieser Gruppierung distanziert wissen, denn trotz zentraler Gemeinsamkeiten unterscheiden sich die Männer des IDW weitgehend in ihren spezifischen Meinungen (Wakeling, 2021).

Wenn man der Webseite „Pitchbook“ vertrauen kann, dann konnte ich dort die wenigen spärlichen Informationen zu etwaigen Hintergründen der App als Firma erhaschen. Die Firma ist privat und wurde bereits 2013 gegründet, also ein Jahr bevor das gleichnamige Buch herauskam (Waking Up Company Profile, 2024). Sie umfasst insgesamt 28 Angestellte und

einen Investor. Der finanzielle Status der Firma ist der einer „Venture-Capital-Firma“ in der „Later Stage“ (Waking Up Company Profile, 2024). Demzufolge sollten bereits größere Investitionen getätigt worden sein, was in der Regel das Wachstum eines Startups beschleunigt, mit dem Ziel eines baldigen Börsengangs oder einer Übernahme (*Late Stage - Was Bedeutet das für Startups und VC?*, 2023). Als größter Konkurrent gilt die App „Head Space“ mit einem Wert von drei Billionen Dollar (Waking Up Company Profile, 2024). Ich erwähne Head Space auch aus dem Grund, dass diese und die weitere bekannte Meditationsapp „Calm“ 2010 von weißen, männlichen und englischsprachigen Unternehmern gegründet wurden (was nicht zuletzt auch auf Waking Up zutrifft, bis auf das Gründungsjahr) (Zinn, 2023). Ein Geldwert für die Waking Up App ließ sich erst im Verlauf der empirischen Untersuchung schätzungsweise ermitteln¹. Ich habe etwaige Spekulationen auf verschiedenen Webseiten bezüglich des jährlichen Nettoeinkommens von Sam Harris gefunden, das auf circa fünfzehn Millionen Dollar hinausläuft und auf seinen Büchern, seinem Podcast, etwaigen Reden und Publikationen und natürlich seiner App basieren muss (Sam Harris Net Worth [2024], o. D.).

4.3 Appstore

Mit über einer Million Downloads wirbt die Waking Up App mit folgender großgedruckter Überschrift in ihrer Beschreibung im Appstore: „NOT JUST ANOTHER MEDITATION APP“. Es wird unmissverständlich klargestellt, dass es sich nicht um eine weitere konventionelle Meditationsapp handelt, sondern um ein „new operating system for your mind, a guide to living a better life“. Was „besser“ in diesem Zusammenhang konkret bedeuten soll, bleibt erst mal unklar. Die weise „Lebensführung“ erhalten wir allerdings in einem Zug gemeinsam mit einem neuen Betriebssystem für den Geist oder Verstand. Auffallend ist die technische Analogie „Betriebssystem“. Dieses wird eigentlich nicht in Menschen, sondern in Maschinen installiert.

In der Beschreibung wird ein viel „tieferer“ Zugang zu Achtsamkeit im Vergleich zu anderen Anbietern versprochen, und zwar: „one that fundamentally transforms how you see yourself, and the world around you“. Die Anrufung formuliert nicht, dass man sich selbst oder die Welt ändern muss, sondern (zunächst) den Blick auf sich selbst und die Welt. Weiter wird impliziert, dass die erwünschte Veränderung des Selbstbilds über die Benutzung der App erreicht werden kann. So wird versprochen, dass den Nutzenden durch das Herunterladen dieser App, „sekuläre Weisheiten“ verfügbar gemacht werden, und zwar nicht etwa von

¹ Im Kapitel 4.8 untersuche ich das „Spendenlotterimodel“ der App. Dort wird angegeben, dass 10% des jährlichen Profits einer Million US-Dollar entsprechen (vgl. Abb. 19). Wenn man dieser Angabe vertrauen kann, dann sollte der Wert für Waking Up auf über zehn Millionen US-Dollar im Jahr hinauslaufen.

unbedeutenden Menschen, sondern von „top scholars and experts, on everything from sleep and doing good in the world to time management and happiness“. Darunter fallen Alan Watts, Joseph Goldstein, Diana Winston, Adyashanti, Jayasāra, and Henry Shukman. Der „tiefere“ Zugang zu Achtsamkeit (im Vergleich zu anderen Achtsamkeitsangeboten) zeichnet sich in den Themenbereichen Schlaf, Weltverbesserung, Zeitmanagement und Glücklichein noch nicht ab.

Die App wird als ein „comprehensive guide“, also als ein umfassender Leitfaden definiert, der die Nutzer*innen in ihrem „Wachstum und ihrer Entwicklung“ auf verschiedenste Weise unterstützen kann. Zur weiteren Beschreibung der App fällt das Wort „resource“, und zwar eine, die sich der von der App porträtierte „Sam Harris“ gewünscht hätte, als er vor über dreißig Jahren selbst begann Meditation zu praktizieren. Es scheint demnach vorteilhaft zu sein, sich nicht wie „Sam Harris“ das Meditationswissen mühsam und auf eigene Faust anzueignen, sondern sich auf die Inhalte zu beschränken, die sorgfältig für uns ausgewählt wurden. Denn „Sam only includes those practices and insights he’s found to be utterly life-changing“. Durch die Benutzung der App gelange man – ohne unnötige Umwege – in den „deep end of real mindfulness, so you don’t waste any time on the surface“. Die App wird als eine vorteilhafte und zeitsparende Ressource konzipiert, die uns auf direktem Weg zu dieser „echten“ Achtsamkeit führt, denn: „Unlike conventional meditation apps, Waking Up helps you explore the transformative aspects of meditation from the very beginning, so you can make more progress—faster“.

Der Zweck der Meditation wird im Kontrast bestimmt: „more than just relieving stress, sleeping better, or improving your focus“. So könne man die Tür „to a deeper understanding of yourself“ öffnen. Es geht in der App nicht lediglich ums *Wie*, sondern auch um das *Wieso* der Meditation: „Waking Up explains both the theory and the practice of meditation“. Man beachte dazu auch den komplett ausformulierten Titel der App im Appstore: „Waking Up: Meditation & Wisdom: Insights for a Better Life“. Unter dem Programm „Timeless insights, modern lens“ gibt es in der App die „most profound spiritual teachings from throughout history“ zu finden. Zumindest diejenigen, die den „test of time“ aus Sicht der App bestanden haben. Besonders kennzeichnend wirkt der folgende Satz, der an selbst die skeptischsten potenziellen Nutzer*innen richten könnte: „But we also pressure-test ancient wisdom against modern science, so you won’t find outlandish claims or anything we haven’t found to be empirically true“. Keine „haarsträubenden Behauptungen“, nur „empirische Wahrheiten“ können dem Druck moderner Wissenschaften standhalten.

4.4 Logo



Abbildung 1: Logo

Das Logo der App bildet eine hellblaue Form mit scharfen Kanten ab, die sich von einem dunkelblauen Hintergrund abhebt (vgl. Abb. 1). Beide Farben hellen sich in gleichmäßigem Verlauf von unten nach oben hin etwas auf. In erster Linie kann ein zur rechten Seite blickender Querschnitt, bzw. das seitliche Profil eines Kopfes erkannt werden. Der Hals läuft messerspitz zum unteren Bildrand hin, und formt über Kinn und Nase eine Art Treppe mit nach oben hin immer kleiner werdenden Treppenstufen. Der Scheitel bildet den mit Abstand hellsten Bereich.

Als Querschnitt gesehen, erinnert mich das Logo, aufgrund meines Hintergrunds als Psychologiestudentin, an die sagittale Schnittebene, wie sie im bildgebenden Verfahren der Magnetresonanztomographie zur Diagnostik und Forschung üblicherweise eingesetzt wird. Es ist keineswegs verwunderlich, dass die App derart kopflastig verbleibt. Was man z.B. nicht sieht, ist eine*n sitzend Meditierende*n in Ganzkörperdarstellung. Im Werbetext wurde bereits auf allgemeinerer Ebene davon gesprochen, dass die App ein neues „Betriebssystem“ für den Geist liefere und so das Erwachen aus festgefahrenen Gedankenmustern möglich mache. Die Kopfzentrierung verbleibt bei der implizierten Auffassung der App von Meditation als eine Befreiung, also einem „Erwachen“ aus festgefahrenen Gedankenmustern, die im Gehirn stattfinden. Zwar könnte man den Kopf auch als einen vom Körper trennscharf losgelösten und enthaupteten deuten. Der Kopf, der das Gehirn trägt und in dem die Gedanken pausenlos ablaufen, von denen man sich vermutlich losgelöst wissen möchte, wird dabei aber trotzdem zentral hervorgehoben. Zumindest ruft ein seitlich blickender Kopf bei mir sonst keine weitere direkte Verbindung zu Meditation hervor. Wenn doch, dann eher in Hinsicht auf eine wissenschaftlich fundierte Erforschung des als Untersuchungsobjekt gefassten Meditationsvorgangs. Es schleicht sich die Vermutung einer Orientierung am Gehirn als Zentrum des Geistes und somit auch der Meditation ein. Die Wahl dieses Symbols ist nicht

selbstverständlich, denn man hätte für das Logo auch ein anderes Körperorgan, wie bspw. die Brust mit dem Herzen wählen können. Entlang dieses binären Kontrastes zwischen Herz und Hirn könnte man viele Vermutungen weiter ausschwingen lassen. Das Hirn steht in der Regel für Rationalität und Kognition, die dem kopflosen Herz fehlen, das seinerseits für Gefühle und Emotionen steht. Der Kopf mit dem Gehirn steht über dem Herzen, er thront über allen Organen und wird als rationaler Kontrollschaltplatz über den Körper und über das Herz zentral hervorgehoben. Entlang des Musters scharfer und spitzer Kanten wirkt der kühle blaue Farbton zudem nicht wirklich herzlich einladend. Die Treppe entlang von Kinn, Mund und Nase könnte andeuten, dass man irgendwo hinmöchte oder zumindest irgendwo hingeführt werden soll. Es bahnt sich ein Weg von unten links nach oben rechts hin an und entlang des Farbverlaufs wird der Blick von der Dunkelheit zum Licht geführt.

Es muss aber nicht unbedingt ein Kopf in dieser Kontur erkannt werden. Wenn man einen Geschwindigkeits- und Richtungsmoment in die Darstellung miteinbezieht, könnte man einen runden Kometen erinnert werden, der Richtung linke obere Bildecke rast und seinen spitzzulaufenden Schweif nach sich zieht. Auch ein umgedrehter Wassertropfen oder eine Stichflamme, die der Schwerkraft trotzen, wären so assoziierbar. Die Form könnte weiter eine Sprechblase oder einen digitalen Standortmarker andeuten. Hauptsächlich steht das Logo mit dem eigenen User*innenprofil in Verbindung. Ein eigenes Profilbild kann man bspw. nicht verwenden, denn alle Benutzenden werden mit dem gleichen Kopfsymbol abgebildet und damit „verkopft“.

4.5 Einstieg

4.5.1 Website und Bezahlssystem

Öffnet man die Website, erscheinen zuallererst die Zahlungsmodalitäten (vgl. Abb. 2). Links erhält man einen ersten Einblick in den Homescreen der App auf einem Smartphone (vgl. Abb. 2). Rechts von dieser Abbildung ist die Zahlungsvariante mit dem besten Preis-Leistungsverhältnis gekennzeichnet und durch einen grünen Haken vorausgewählt. Dort zahlt man 119.99 US-Dollar jährlich und erhält während der ersten beiden Wochen einen Gratiszugang. Das Abonnement wird automatisch verlängert, man kann aber jederzeit kündigen. Die zweite Option einer monatlichen Bezahlung von 19.99 US-Dollar ist offensichtlich weniger langfristig verbindlich und nicht weiß hervorgehoben. Ein gelb markierter Kasten darunter lädt ein, die Applikation „kostenlos“ auszuprobieren, was die ersten beiden Wochen bei der ersten Option betrifft, bzw. eine Woche bei der zweiten Option (vgl. Abb. 2). Unter Angabe der Emailadresse wird man sofort zu einer Bezahlwebsite weitergeleitet.

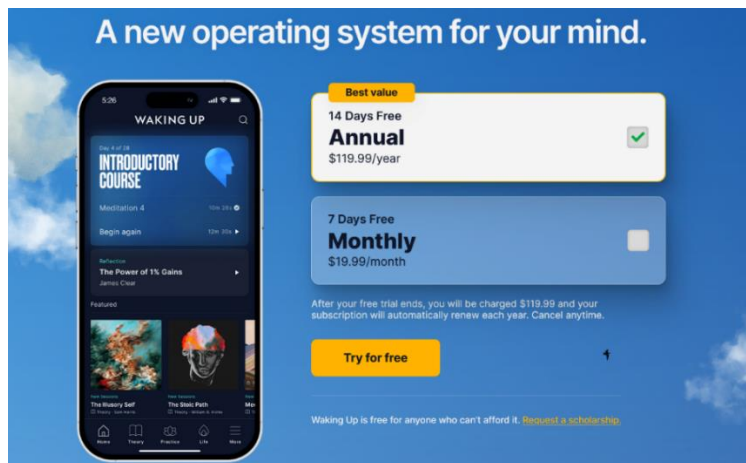


Abbildung 2: Webseite mit Bezahlungssystem

Ganz unten auf der Seite, direkt auf blauem Himmelshintergrund mit weißen Wolken und frei fliegenden Vögeln, steht eine weitere entscheidende Information: „Waking Up ist kostenlos für alle, die es sich nicht leisten können. Beantragen Sie ein Stipendium“ (vgl. Abb. 2). Der zweite Satz ist verlinkt. Folgt man dem Link, so erscheint eine „persönliche“ Nachricht von „Sam Harris“:

„Our intention is to make Waking Up available to everyone, regardless of financial circumstance. While we need to function as a business, we never want money to be the reason why someone can't benefit from what we've built. If you truly can't afford the cost of membership, we invite you to join Waking Up for free. If you feel you're able to pay for a subscription, then I hope you will consider becoming a member, knowing that there's no risk in doing so—if you don't find Waking Up valuable, we'll give you a full refund, no questions asked. Whatever your financial situation, then, there's no reason not to fully experience Waking Up now.“

Die Erläuterung umschließt zwei wichtige Punkte. Man bezeichnet sich als eine gemeinnützige Organisation, die sich dazu gezwungen sieht, als Unternehmen zu funktionieren und Umsatz zu machen. Und man wird aufgefordert, ehrlicherweise nur die kostenlose Beitrittsoption zu wählen, wenn man sich die Kosten für die Mitgliedschaft „wirklich“ nicht leisten kann. Nachdem man die Nachricht gelesen hat, muss man noch einmal auf den Link „Request a Scholarship“ gehen. Es poppt eine Nachricht auf: Man kann für die Hälfte des vollen jährlichen Preises ein Teilstipendium beantragen oder über einen weiteren Link endlich zu einem Antragsformular auf ein (volles) Stipendium gelangen (vgl. Abb. 3). Der Stipendiums-begriff sticht besonders ins Auge, und hebt zunächst den philanthropischen Gemeinnützigkeitsaspekt der App hervor. Es werden durch den Begriff auch gewisse

Erwartungen an die App geschürt: Stipendien werden eigentlich von institutionellen Bildungseinrichtungen oder Stiftungen an Schüler*innen, Studierende, Forschende oder Künstler*innen vergeben und bedeuten in der Regel eine Wissensvermittlung an die Nutzenden und eine Positionierung dieser als Lernende oder Forschende.

Abbildung 3: „Antrags“-formular für das Stipendium

Ich habe den Zugang zu Waking Up über ein volles Stipendium „beantragt“ und wurde nicht, wie im obersten Satz des Formulars angedeutet, von dem Waking Up Team diesbezüglich kontaktiert (vgl. Abb. 3). Ungeachtet der Wahl zur Beantragung des vollen Stipendiums muss man weiterhin zwischen vier Preisvorschlägen wählen, wovon der erste allerdings erneut die Hälfte des vollen jährlichen Preises bedeutet, obwohl man einem Link zur Beantragung des vollen Stipendiums gefolgt ist (vgl. Abb. 3). Die anderen Vorschläge senken den Preis in Schritten von zehn Dollar. Erst rechts unten ist erst das vollständige Stipendium zu finden (vgl. Abb. 3). Dazu ist die Angabe zu sehen, dass ungeachtet der Preiswahl, die Wahrscheinlichkeit nicht sinkt, dass der Antrag bewilligt wird. Abgesehen von den eben beschriebenen Hürden muss man keinen weiteren Beweis oder Erklärung erbringen, denn es wird auf die bekennende Ehrlichkeit der potenziellen Benutzer*innen gesetzt. Wurden alle erforderlichen Angaben gemacht, kann der „Antrag“ eingereicht werden. „Request“ kann mit „Anfrage“, „Antrag“ oder „Wunsch“ und „Bitte“ übersetzt werden. „Antrag“ erschien zur Übersetzung am passendsten, da dieser Vorgang auf den eines bürokratischen Verwaltungsaktes anspielt, bzw. sich seinem Anschein nach einem annähert. Führe ich diesen Gedanken aus, so stellt man einen Antrag auf ein Stipendium und muss darauf hoffen, dass er mit einer undurchsichtigen Wahrscheinlichkeit bewilligt wird, denn die Kriterien nach denen dies erfolgt, werden nicht transparent gemacht (vgl. Abb. 3). Weiter wird angedeutet, dass die gemachten Angaben einer Prüfung unterzogen werden, was gegebenenfalls („if necessary“) zu einer Kontaktierung durch das Waking Up

Team führen kann (vgl. Abb. 3). Der „Wunsch“ oder die „Bitte“ ein Stipendium zu erhalten, nimmt die Form eines relativ intransparenten Bewilligungsantrags an. Ob und wie dieser einer Prüfung unterzogen wird, bleibt dahingestellt. Ich habe zumindest noch am selben Tag den vollen Zugang zur Applikation erhalten.

Scrollt man auf der Seite weiter nach unten, erscheint eine Anzeige mit Bewertungen der App von einigen als prominent dargestellten Nutzer*innen, wie etwa wichtige CEOs und Investoren (von „Salesforce“, einem Cloud-Computing-Unternehmen oder „ACTIVISION“, einem Spielepublisher), einem Neurowissenschaftler, einem Physiker und einer Rednerin. Eine der dort angeführten Bewertungen lautet: „Waking Up is not an app, it’s a path. It is equal parts a meditation guide, a philosophy master-class and a highly-focused TED Conference“. So lobt Eric Hirschberg, der ehemalige „CEO of ACTIVISION“. In dieser Aussage wird die App durch den Vergleich mit einer „philosophy master-class“ als eine Bildungsinstitution hervorgehoben. Die hier angeführten Bewertungen fallen maximal positiv aus, mit fünf von fünf Sternen (vgl. Abb. 4 ganz oben). Die App scheint ein großes und einflussreiches Publikum überzeugt zu haben. Zumindest wird damit geworben, dass über 50.000 Fünf-Sterne-Bewertungen abgegeben worden sind.

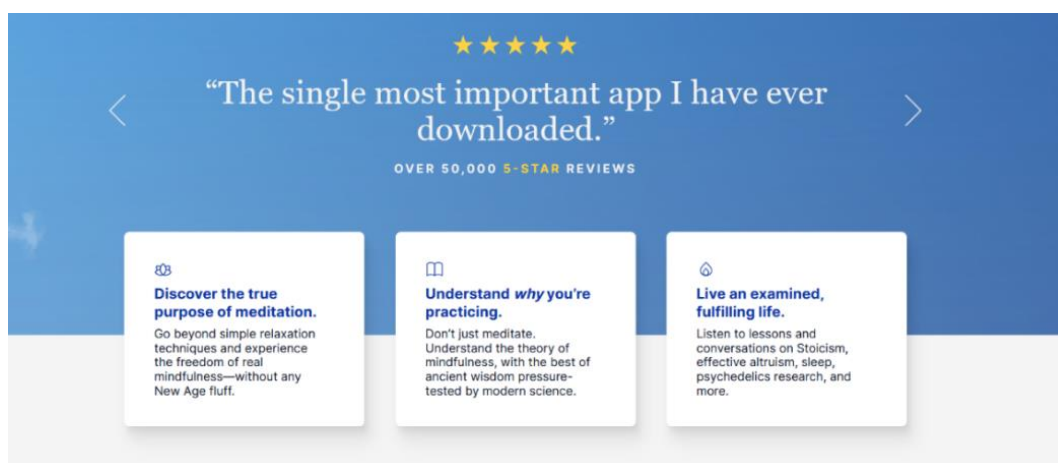


Abbildung 4: Motive zum Download

Drei zentrale Beweggründe sollen durch Download und Abonnement sichergestellt sein. Die App ermögliche es, den „wahren Zweck“ der Meditation kennenzulernen: Man wird nicht nur Entspannungstechniken kennenlernen, sondern die „Freiheit echter Achtsamkeit“ spüren. Sie schließt dazu das aus, was unter „New Age fluff“ fällt (vgl. Abb. 4). Die Definition dessen, was „echte“ Achtsamkeit und was ein „examined, fulfilling life“ sei, bleibt innerhalb des Ermessensspielraums der Applikation. Und das beinahe unter Ausschluss dessen, dass Benutzende selbst bereits eine leise Ahnung davon haben könnten. Zumal nicht klar wird, inwiefern ein erfülltes Leben auch unbedingt „examined“ und nicht etwa einfach gelebt sein

sollte. Das „examined“ ist dem „fulfilling“ vorangestellt, fast so, als gäbe es Letzteres nicht ohne Ersteres.

Unter dem zweiten Reiter (vgl. Abb. 4) erfährt man den Grund zur Meditationsübung: „Don’t just meditate. Understand the theory of mindfulness, with the best of ancient wisdom pressure-tested by modern science“. Die Subjekte werden aufgefordert, nicht einfach „nur“ zu meditieren, ohne sich die wissenschaftlich überprüfte Theorie der Achtsamkeit zusätzlich anzueignen. Es wird hierzu erneut auf die Vermittlung einer gewissen „Theorie“ hingewiesen, wobei auf die Themen Stoizismus, effektivem Altruismus, Schlaf und Psychedelika-Forschung verwiesen wird. Durch die Nennung dieser Themen wird angedeutet, dass nicht etwa eine allgemeine oder eigenständige Theorie der Achtsamkeit entwickelt wird, sondern diese durch den Bezug auf andere Theorien hergestellt wird.

Der letzte Bildschirm fasst die User*innen unter die schmeichelhafte Anrede „Serious Seekers“ (vgl. Abb. 5). An diese Serious Seekers richtet sich die Aufforderung: „Explore thought-provoking conversations and lessons on life’s most important questions—free from religious dogma“ (vgl. Abb. 5). Links befindet sich wieder ein Screenshot aus der App, auf dem ein Hörbeispiel zum Thema „The Stoic Path“ zu sehen ist. Das Motiv im Hintergrund hat sich von dem freien Wolkenhimmel hin zu einem äußerst nebligen See verwandelt, wo eine Person auf einem Steg steht und in die Ferne blickt (vgl. Abb. 5). Spaß oder Freunde an der Meditation zeichnen sich nicht ab, stattdessen dringt etwas wie die Ernsthaftigkeit einer einsam Suchenden durch den dichten Nebel.

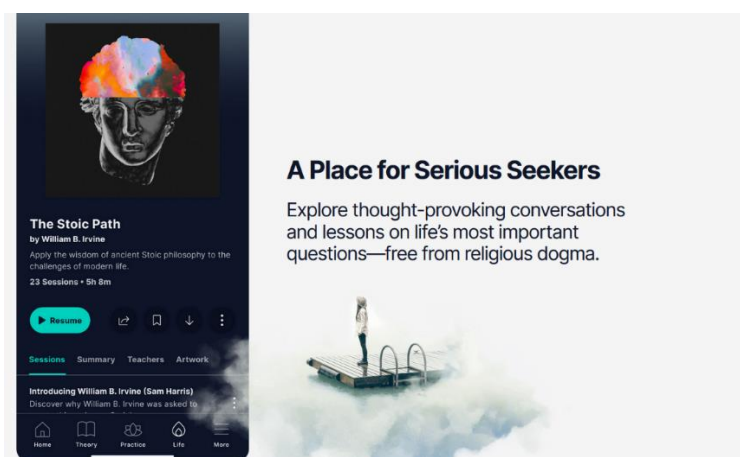


Abbildung 5: Werbung für „ernsthaft Suchende“

Die Beschreibung „thought-provoking conversations“ verschiebt den Fokus auf das Anhören von Gesprächen und Lektionen, weg von der *Praxis* hin zu einer *Theorie* des Meditierens, vom eigenen Tun zum Zuhören. Es wird dabei dezidiert jegliches „religiöse

Dogma“ (vgl. Abb. 5) abgewiesen, während erkundet werden soll, was im Leben wirklich „wichtig“ sei.

4.5.2 Testwoche und Willkommens-E-Mail

Obwohl ich bereits Zugang zur App durch das Stipendium erlangt hatte, habe ich mich unter der Angabe einer weiteren Emailadresse eingeloggt und war nach Erhalt eines vierstelligen Verifizierungscodes im Rahmen einer gratis Testwoche erneut in die App eingestiegen. Ein Abonnement ist danach freiwillig abschließbar. Die App funktioniert genau wie sonst, nur thront am oberen Ende der Seite ein Banner mit einem Countdown und einer großgeschriebenen Aufforderung „7 days remaining on your free trial. SUBSCRIBE“. In den „account settings“ lassen sich Informationen zu meinem Abonnement einholen, das in diesem Fall der „free trial“ und keine der „Membership“ Varianten ist. Darunter kann ich zwischen zwei Optionen auswählen, und zwar dem standardmäßigen Jahresabonnement oder einer „Lifetime“ Variante zu 1499,99 US-Dollar. Darunter steht: „One-time payment. Never think about billing again“. Unter Umständen kann ich also durch dieses entgegenkommende Angebot dem Verlangen nach einer lebenslangen App-Unterweisung mit einem Klick nachgeben.

In der Gratiswoche erreichte mich eine E-Mail unter dem Titel „A letter from Sam Harris“. Diesen Brief habe ich als Ganzes in den Anhang dieser Arbeit eingefügt. Darin stellt sich „Sam Harris“ den potenziellen Abonnent*innen „persönlich“ vor. Die Darstellung dieses idealisierten „Sam Harris“ gibt einen groben Abriss seiner Lebensgeschichte wieder, der zeigen soll, weshalb die App entstanden ist. Die Geschichte beginnt in „Sam Harris“ jungen Jahren, als dieser die Schule abbrach und über zehn Jahre nach Indien und Tibet reiste, mit Meistern verschiedener Traditionen meditierte und sich in die Stille zurückzog:

„When I was in my teens, after the deaths of two people very close to me, I suddenly became interested in esoteric questions like: What is the nature of consciousness? What is the self? What is the connection between the human mind and reality? And how should our answers to such questions inform how we live? These topics didn’t just interest me philosophically or scientifically—I wanted to explore them directly, through firsthand experience. I wasn’t looking merely to know more or to believe new things; I wanted to live differently”.

Es scheint so, als würde sich „Sam Harris“ entlang dieser Rhetorik von seinem jüngeren und naiveren Selbst abgegrenzt wissen wollen. Dieses frühere Selbst gedachte noch solchen Fragen auf esoterischer Ebene begegnen zu können. Inzwischen wurde „Sam Harris“ eines Besseren belehrt, und hat zum rechten Weg der Wissenschaft zurückgefunden (vgl. Anhang 1).

Obendrein wird betont, dass er diesen Weg selbst beschritten habe, ohne nur bei einem theoretischen Standpunkt stehen zu bleiben. Gleichzeitig gibt „Sam Harris“ an, viel über Religion und Spiritualität im Zusammenhang mit diesen Fragen gelesen zu haben. Jedenfalls kehrte er als „a very different person“ zurück. „Sam Harris“ wird so dargestellt, als habe er die Antworten auf seine Fragen im Verlauf der Jahre seines asketischen Exils in Südostasien gefunden. Zurückgekehrt, schloss er ein Studium in Philosophie ab. Darauf folgte ein Doktorgrad der Neurowissenschaften zum Forschungsgebiet „belief, disbelief, and uncertainty using fMRI“. Das geschah bis zu einem einschlägigen Moment seines hier dargestellten Lebens, dem Terrorangriff am 11. Septembers 2001 auf das World Trade Center in New York: „Having spent the previous decade deeply immersed in religious literature, my concerns about the threat of fundamentalism were already well-formed“. Er gab als Reaktion zwei Bücher heraus, die aufzeigen sollten, dass Glaube und Vernunft grundlegend nicht miteinander vereinbar seien: „I became known as a ‘New Atheist’, and as one of the ‘Four Horsemen’ of a new wave of opposition to organized religion“. „Sam Harris“ gibt in diesem Zusammenhang an, von Politik „gelangweilt“ zu sein. Indes führten diese Geschehnisse zu einer neuen wichtigen Frage, die durch die App beantwortet werden soll: „what it means to live a good life?“ Dahinter gibt „Sam Harris“ in Klammern zu, was diese Frage unweigerlich bezüglich seines politischen Desinteresses auslösen muss: „ironically [...] bringing me back to politics“. Der Brief endet mit einer letzten wichtigen Frage: „How can we all live together in such a way as to maximize the chance that humanity will thrive, now and in the future?“. In der Beantwortung dieser beiden letzten Fragen, sieht „Sam Harris“ seinen letzten Beweggrund, die Waking Up App ins Leben zu rufen.

4.5.3 Die App

Es folgt der Einstieg in die App selbst. Der Ladebildschirm gibt sich beim direkten Öffnen der Applikation sehr schlicht, mit Logo und Namen in weißer Farbe auf dunklem Hintergrund (vgl. Abb. 6). Die zentrale Schrift strahlt auf die sie umgebende Dunkelheit aus. Der Ladebildschirm wirkt seriös und professionell.



Abbildung 6: Ladebildschirm

Alle weiteren Bildschirme, die für den Einstieg relevant sind, haben denselben Wolkenhimmel als Hintergrund, wie er bereits auf der Webseite zu finden war (vgl. Abb. 2). Man muss durch vier beschriftete Bildschirme durchscrollen. Dabei wird, wie auf der Webseite, mit der der „wahren“ Achtsamkeit, der Theorie, einem „fulfilling, meaningful life“ und den „top teachers“ geworben. Anschließend erreicht man einen Bildschirm mit der Aufforderung: „Get started today“ (vgl. Abb. 7). „Practice“, „Theory“ und „Life“ werden dort als die tragenden Elemente, bzw. Kategorien der App vorgestellt. Sie werden durch drei Symbole verdeutlicht: Eine Lotusblume, ein aufgeschlagenes Buch und eine Flamme.

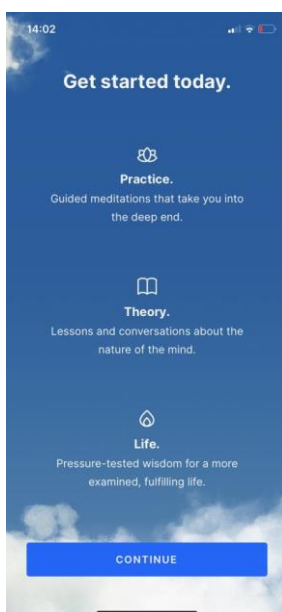


Abbildung 7: Aufteilung der App

Die Aufteilung in die drei Kategorien wird mit zunehmender Beschreibung allerdings nicht unbedingt deutlicher und wirkt anhand der Wortwahl und Symbolik etwas artifiziell und erzwungen. Vor allem der Unterschied zwischen „Theorie“ und „Leben“ wird nicht eindeutig. Klickt man auf „Continue“ ganz unten am Bildschirm (vgl. Abb. 7), folgt eine Meldung bezüglich eines Features, das „Daily Moment“ heißt. Dabei handelt es sich um kurze „Audireflexionen“ des symbolischen „Sam Harris“, die helfen sollen während des Alltags präsenter zu bleiben. Man kann auswählen, innerhalb welcher Uhrzeiten am Tag man die Nachricht empfangen möchte. Man kann auch die Option wählen, keine Benachrichtigung zu empfangen. Die Voreinstellung läuft von neun Uhr morgens bis zehn Uhr abends, aber man könnte auch nachts erreicht werden. Die Benachrichtigung überrascht dann immer zu einer anderen Uhrzeit innerhalb dieses Zeitraums. Obwohl man die Benachrichtigung nicht zwingend aktivieren muss, scheint sie ein wichtiger Bestandteil der App zu sein, da die Auswahloption in den Einstiegsprozess fest miteingebunden ist.

Bevor man schließlich zum Home-Bildschirm gelangt, muss man sich bezüglich der eigenen Meditationserfahrung einstufen, sonst gelangt man nicht weiter. Man hat dazu die Wahl zwischen drei Möglichkeiten: „Just starting“, „some practice“, und „more experienced“ (vgl. Abb. 8). Es ist fraglich, inwiefern sich die beiden ersten Auswahlmöglichkeiten wirklich voneinander unterscheiden. Wenn ich gerade „am Beginnen“ bin, werde ich doch wahrscheinlich schon etwas Übung haben und nicht absolut am Nullpunkt stehen. Soll ein Unterschied bestehen, so muss die Formulierung „Just starting“ bedeuten, dass man noch nie meditiert hat und nicht einmal „some practice“ irgendeiner Art hat. Eigentlich wirken alle drei Level, zwischen denen man auswählen kann, eher wie verschiedene Stufen einer Person mit mehr oder weniger anfänglicher Meditationserfahrung. So müsste eine Person, die über dreißig Jahre Meditationserfahrung gesammelt hat (eine Zahl, die bspw. „Sam Harris“ in der Willkommens-E-Mail angegeben hat) sich mit der Einstufung als „more experienced“ zufriedengeben.

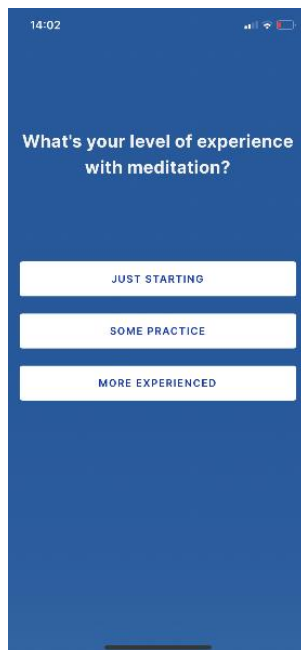


Abbildung 8: Auswahl des Erfahrungslevels

Die anfängliche Selbsteinstufung scheint keinerlei Auswirkung auf die Benutzung der App zu haben. Die Inhalte bleiben gleich. Nach diesem Einstufungsprozess folgt ein Willkommensbildschirm, der auffordert, über Apple, Google oder E-Mail einen Account zu erstellen, oder sich einzuloggen. Da ich bereits über die Webseite einen Zugang beantragt hatte, konnte ich mich einloggen.

4.6 Benutzung

Zunächst stützt sich die generelle Architektur der App hauptsächlich auf die drei Pfeiler „Practice“, „Theory“ und „Life“, wie im Einstieg der App erläutert (vgl. Abb. 7). Unter „Practice“ fällt der von Sam Harris gesprochene Einführungskurs, der im Mittelpunkt der App steht, insofern man ihn an oberster Stelle über den Home-Bildschirm erreichen kann (siehe Abb. 9). Das Logo erscheint in Verbindung zum Einführungskurs und färbt sich, je nach Fortschritt des Einführungskurses in einer anderen Farbe ein. Für jeden der insgesamt 28 Tage gibt es jeweils einige Minuten geführte Meditationspraxis und eine erläuternde Theorieeinheit.

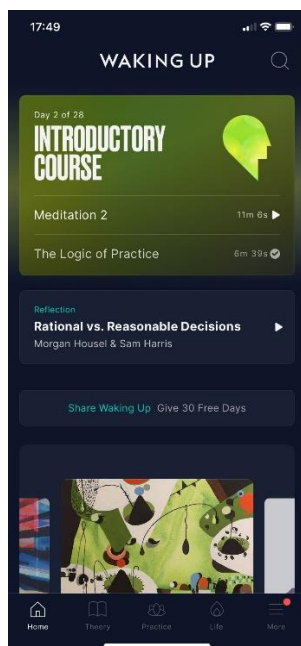


Abbildung 9: Hauptbildschirm

Im Zentrum des Bildschirms wird man aufgefordert, Waking Up über einen Link zu teilen (siehe Abb. 9). Die Person, an die die App vermittelt wird, erhält im Tausch einen Monat lang kostenfreien Zugriff. Obwohl man durch ein Stipendium über ein halbes Jahr kostenfrei auf die App zugreifen kann (und den Zeitraum immer wieder verlängern kann), wird der Eintritt in die App für die vermittelten Dritten über die Zahlungsmodalitäten hervorgehoben.

Scrollt man auf dem Home-Bildschirm weiter nach unten, so tauchen verschiedene Kategorien auf, zwischen denen man wählen kann, wie etwa das, was man zuletzt gehört hat, die neuesten hinzugefügten Aufzeichnungen oder die meistgeteilten Aufzeichnungen. Hier wird ein ubiquitäres Prinzip aufgegriffen, das an andere Apps und Plattformen (bspw. YouTube) erinnert. Auch dort wird das Interesse auf das letzte, das neueste und das meistgesehene gelenkt. Als müsste alles, was ist, bewertet und vergleichbar gemacht werden – und sei es nur dahingehend quantifiziert, wie oft es aufgerufen wird.

4.6.1 Rahmung des Audiomaterials „that may appear too credulous“

Es scheint in der App allgemein die Tendenz zu geben, dem Audiomaterial ein einführendes und erläuterndes Wort über den Kontext und Hintergrund der vortragenden Person und dessen Schaffen vorauszuschicken. Den über hundert Stunden Audiomaterial zum Religionsphilosophen Alan Watts unter der Kategorie „Theory“ wurde bspw. eine dreiminütige Audioaufnahme namens „Introduction“ vorangestellt, die von Sam Harris Stimme gesprochen wird. Ich vermute, dass man sich als Zuhörer*in daran zu orientieren hat, bzw. somit wenigstens dazu (optional) veranlasst wird. Man wird von der App-Figur „Sam Harris“

durch das beträchtliche Audiomaterial hindurchmoderiert – vermutlich, um eine Art klaren Durchblick zu behalten. Watts wird der „Introduction“ zufolge vor allem wegen seiner Arbeit zu Zen im Theorieteil der App integriert, wobei er als „die“ Person schlechthin dargestellt wird, die östliche Weisheiten in den Westen gebracht habe: „probably more than anyone“. Einen Ausschnitt aus der „Introduction“ zu Watts habe ich hier ausgeschrieben:

„As for their contents, there are surely things said in these lectures that I don't agree with. Or which might have been quite reasonable at the time but haven't aged very well. For instance, any reference to science will be referencing the science of the 1950s or 60s. And there will be many references to ideas of Eastern culture, whether in Buddhism or Daoism or Indian philosophy, that may appear too credulous or not appropriately hedged. As to what exactly Watts believed on these points, I don't know, but I would encourage any sceptics in the audience to just enjoy the ride“.

Die Argumentation bezüglich der Inhalte erfolgt so, dass ein möglichst breites Publikum erreicht werden kann. Die Skeptiker*innen sollen beschwichtigt werden, sich die Inhalte anzuhören – ungeachtet dessen, was Watts selbst geglaubt haben soll. Währenddessen werden durch Watts Audioaufzeichnungen auch diejenigen angesprochen, die ohnehin von den „ideas of Eastern culture“ angetan sind und keinen weiteren Zuspruch nötig hätten. Welche Konsequenzen die Flexibilität einer solchen Argumentation hat, soll in der Reflexion erörtert werden.

4.6.2 Generelle Einstellungen

Die generellen Einstellungen finden sich auf der unteren Leiste des Bildschirmrands ganz rechts (siehe Abb. 10). Dort wird ganz oben der Benutzername angezeigt und darunter das Datum des Beginns der Mitgliedschaft. Daran kann man bspw. ablesen und sich ausrechnen, wann die Mitgliedschaft abläuft. Daneben ist das Logo abgebildet, dieses Mal in roter Farbe (siehe Abb. 10).

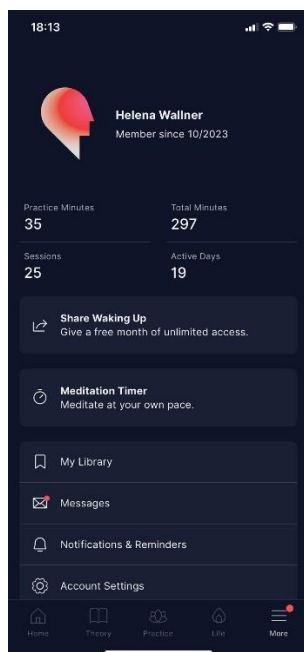


Abbildung 10: Profilinformationen

Der hellste Punkt des Farbverlaufs befindet sich nicht mehr am Scheitel, sondern am spitzen Halsansatz, sodass das Gesicht beinahe unangenehm heiß und rot wirkt, wie bei einem Sonnenbrand oder einem Emotionsausbruch, wie Wut oder Scham (vgl. Abb. 10). Entlang des sich verdichtenden Rot, könnte allgemein eine gesteigerte Aktivität im vorderen Kopfbereich assoziiert werden. Der ebenfalls sich vorne im Kopf befindende Präfrontallappen wird schließlich häufig mit „höheren Kognitionen“ und Kontrolle der „niederen“ Körperfunktionen assoziiert. Weiter sind dort zentrale Einfallstore der Sinneswahrnehmung angesiedelt, wie Augen, Nase, Ohren und Mund. Alle Informationen heben sich in weißer Farbe von einem dunklen Hintergrund ab. Das Design folgt dem des Ladebildschirms (vgl. Abb. 6).

Bei den Informationen handelt es sich um vier statistisch-quantifizierende Zahleninformationen: die Übungsminuten, die Gesamtminuten, die in der App verbracht wurden, die Anzahl der absolvierten Sitzungen und die aktiven Tage (vgl. Abb. 10). Meditation wird mit dieser Übersicht in eine Sammlung von Zahlenwerten überführt. Obwohl man eigentlich auch außerhalb der App meditieren könnte und gerade, weil diese Zeit außerhalb der App nicht in die Statistik miteinfließen kann und sich in der App sonst nicht dokumentieren lässt, hat die Statistik einen Aufforderungscharakter: Um trotzdem einen möglichst genauen Messwert der gesamten Meditationszeit zu erhalten, kommt man den Nutzer*innen mit dem Tracking der Meditationszeit durch einen Meditationstimer entgegen, mit dem sich die sonst außerhalb der App durchgeführte unabhängige (also ohne Audioführung praktizierte) Meditationszeit berücksichtigen lässt.

4.6.3 „Meditate at your own pace“

Der Meditationstimer – unter der Beschreibung „Meditate at your own pace“ – wurde seit dem Beginn meiner Benutzungsperiode zunehmend „personalisiert“ (siehe Abb. 12). Bei der Formulierung fällt auf, dass doch gerade der „pace“ als Schrittempo, bei einem „timer“ nicht bestimmt werden kann. Der widersprüchlichen Aufforderung kann also eigentlich nicht über eine Zeitschaltuhr nachgegangen werden. „Pace“ wurde hier also offenbar mehr als Rhythmus, bzw. als eine Häufigkeit verwendet. Trotzdem bleibt ein Begriff, der v.a. mit Geschwindigkeit assoziiert ist.

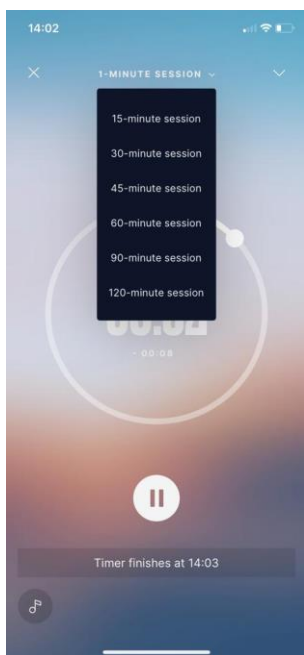


Abbildung 11: Meditationsuhr

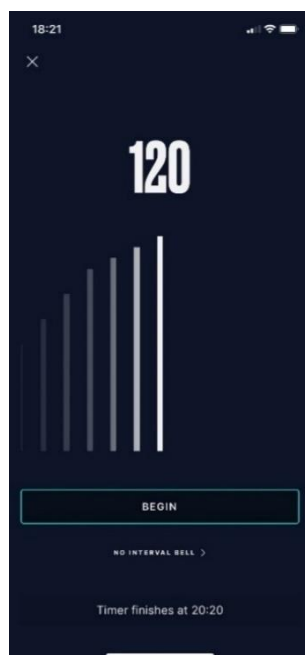


Abbildung 12: Schieberegler für Zeiteinstellung

Man kann den „timer“ nicht beliebig einstellen, sondern nur Sitzungen von einer Dauer von bis zu 120 Minuten auswählen (vgl. Abb. 11 und 12). In einer groben Übersicht während der Sitzung gibt es die Wahl zwischen sechs Optionen hinsichtlich der Dauer (vgl. Abb. 11). In einer geupdateten Voreinstellung (siehe Abb. 12) kann man, bevor die Sitzung beginnt, mit haptischem und visuellem Vergnügen die Dauer bis auf die Minute genau einstellen. Wenn zwei Stunden als maximale Dauer einer Meditationssitzung in Waking Up zur Meditation ausgewählt werden, so kann man mit großer Genugtuung bis ans Ende der Minutenskala scrollen: „at your own pace“. So kann man das „eigene“ Tempo beobachten, wie es im Kreis langsam, Sekunde für Sekunde, weiter ausgefüllt wird und die Zeit abläuft (siehe Abb. 11). Ungeachtet dessen, ob man nun solche Darstellungen als motivierend (und nicht gar ablenkend) empfindet, kann am unteren Bildschirmrand die Uhrzeit, zu der die Meditationssitzung abgeschlossen sein wird, (mit Vorfreude) abgelesen werden. Bei der Benutzung schien mir der Fokus stark auf das langsame Vorankriechen der Zeit gesetzt zu sein. Sollte man immer noch

keinen Spaß an der Meditation haben, dann kann man sich wenigstens durch optionale Hintergrundmusik, Regen- oder Waldgeräusche unterhalten lassen, die man über ein kleines Notenzeichen am linken unteren Bildschirmrand auswählen kann (vgl. Abb. 11). Übrigens bricht die heilsame Meditationsmusik nach einer Stunde überraschend ab und wird durch anschließende Stille verlängert. Es scheint so, als wäre die entspannende Musikeinstellung nicht auf eine längere Meditation ausgelegt.

4.6.4 Wiedergabegeschwindigkeit und Minuten der Achtsamkeit

Über den generellen Aufbau der App hinaus, zeige ich einige Screenshots, auf denen bestimmte Features der App zu sehen sind, die mich beim Gebrauch besonders irritiert haben. Auf dem folgenden Screenshot erkennt man, dass in jeglicher Tonaufnahme die Wiedergabegeschwindigkeit manipuliert werden kann (vgl. Abb. 13). Insofern findet die Aufforderung „Meditate at your own pace“ doch wieder einen Sinn. Würde es mir darum gehen, möglichst viele quantifizierbare digitalisiert-aufgezeichnete Meditationsminuten auf meinem Nutzer*innenprofil (vgl. Abb. 10) vorweisen zu können, dann könnte ich dieses Ziel schneller erreichen, indem ich die Wiedergabegeschwindigkeit verdopple.

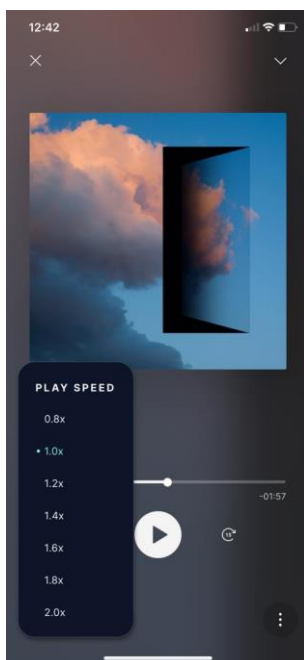


Abbildung 13: Wiedergabegeschwindigkeit

Die andere Irritation ging davon aus, dass es die Option gibt, die Waking Up App mit der Apple Health App zu verbinden (siehe Abb. 14). Auf dieser Seite kann man die sogenannten „Minuten der Achtsamkeit“ von Apple Health aktivieren (vgl. Abb. 14). Der Anreiz dies zu nutzen, liegt wohl bei einem besseren Gesundheitstracking.

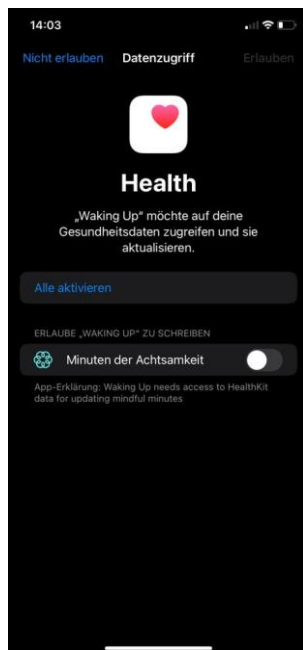


Abbildung 14: „Minuten der Achtsamkeit“ bei Apple Health

Der „Datenzugriff“, wie er am oberen Bildschirmrand formuliert ist (vgl. Abb. 14), wird jedenfalls dadurch verschärft und an Dritte weitergegeben, wenn auch die Aussagekräftigkeit der Daten in Frage gestellt werden kann. Das Ganze wirkt für mich eher wie ein krampfhafter Versuch, die Plattformen miteinander zu verbinden – unter der Legitimation einer Art Gesundheitsmaßnahme. Dies setzt wiederum die Annahme voraus, dass Achtsamkeit direkt mit Gesundheit zusammenhängen muss.

4.6.5 Moments und ein Exkurs in die Welt der tantrischen und buddhistischen Lehren

Weil ich zugestimmt habe, dass ich täglich Mitteilungen zur Erhöhung meiner alltäglichen Achtsamkeit erhalten möchte, zeige ich eine Auswahl aus diesen „Moments“. Um die visuelle Komponente mitabbilden zu können, habe ich einige Screenshots von der kurzen besonders auffälligen Benachrichtigung am Sperrbildschirm ausgewählt. Nach einiger Zeit habe ich entdeckt, dass sich die tägliche Nachricht öffnen lässt und sich dabei ein Bild entfaltet.

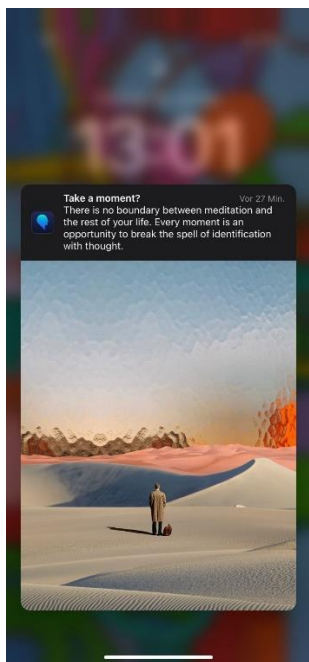


Abbildung 15: „boundary“-Moment

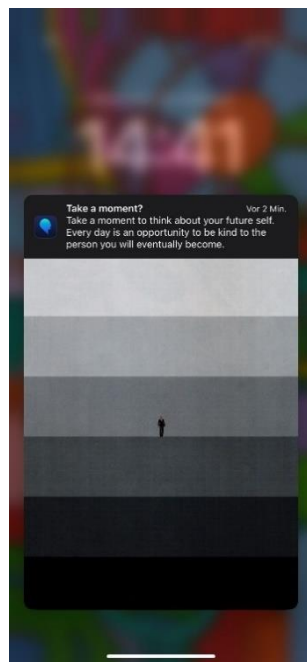


Abbildung 16: „future“-Moment

Zur Sensibilisierung bezüglich der impliziten buddhistischen, bzw. tantrischen Inhalte, folgt ein kurzer Exkurs. Es geht dabei nicht um einen bewertenden Vergleich der Lehren (unter einem vermeintlich besseren Verständnis dieser), sondern darum, zu betrachten, welche Lehren in welchem Verhältnis vorkommen. Inwiefern sind sie miteinander vereinbar und wie könnte sich dies auf die Subjekte auswirken? Die Nachricht, die links zu sehen ist (vgl. Abb. 15), baut in ihrem Inhalt bspw. auf die vielschichtige Mahamudra-Lehre des Mahayana Buddhismus auf. In der Regel hat man lange Zeit Zen geübt, bevor Mahamudra praktiziert wird (Trungpa, 1995). Erst erkennt man im Zen, dass das Fragenstellen eine Lehrmethode ist. Dann erkennt man, dass das Fragestellen nicht der einzige Weg ist. Es geschieht eine Ummünzung des Fragenstellens in Erfahrungslogik, sobald Fragen nicht mehr wichtig sind für die Antwort. Der einzige Weg ist es dann ein Tor zu sein, und so verwandelt sich Torheit zu Weisheit (Trungpa, 1995). Zen ist ein dialektisches Prinzip, das nach innen ausgerichtet ist, als ein unaufhörlicher Dialog mit sich selbst, der schließlich das dualistische Bewusstsein aufzehrt. Doch Mahamudra ist eine nach außen gewandte Lehre, die sich auf die Welt der Phänomene und den Umgang damit richtet (Trungpa, 1995). Dazu legt sie (anders als die Zenpraxis) keinen Wert auf Disziplin. Man lernt das Leben als Muster zu sehen, bis jede Situation im Leben zu Spiel oder Tanz wird (Trungpa, 1995). So gibt die Situation selbst und nicht das Wissen den Anstoß zur Disziplin.

Die App folgt mit einem starken vedantischen Zug allgemein eher den negativ getönten Erlösungslehren, die mit Motiven der Weltverneinung und Erlösung vom Daseinszwang locken, wie auch die Stoiker (der Serious Seekers) mit ihrer *apatheia* (vgl. Abb. 5). Gleichzeitig

gibt es kleine verstreute „Leckerbissen“ aus der lebensbejahenden, nach außen über die Sinne orientierten tantrischen Lehre. Dort werden die Seligkeit und Wonne im Leben anerkannt und zelebriert. Die Mahamudra-Lehre lädt zum Leben ein und stellt als ein Teil des Mahayana Buddhismus eine Ausnahme der weltverneinenden Tendenzen dar (Banerji & Ghose, 2016). Dort wird die phänomenale Welt nicht als eine trügerische Scheinwelt (*māyā*) mit verführerischer Schönheit und Sinnlichkeit verworfen und abgelehnt, sondern als unverhüllte reale und endgültige Wahrheit akzeptiert und gefeiert. In der App wird die Welt (abseits kurzer Einwürfe aus der Mahamudra-Lehre) meist als eine verworfen, deren trügerischer Schein durchbrochen werden muss, um zur vedantischen oder Hinayana Realität jenseits der Illusion aufwachen zu können. Der Hinayana Buddhismus beinhaltet schließlich die bekannte Vipassana Meditation der Theravada-Lehre des Buddha Siddharta Gautama (563-483 v.Chr.), die von der App als Achtsamkeitsmeditation übernommen wird und deren Hauptbestandteil darstellt (vgl. den zentralen Einführungskurs). Mein Erkenntnisinteresse ist also insofern geweckt, als dass es mir interessant erscheint, was daraus erörtert werden kann, dass die Mahamudra-Lehre überhaupt in die App mithineingebracht wurde. Obwohl die Mahamudra-Lehre zunächst scheinbar schwer mit den anderen vereinbar scheint, muss dem allerdings nicht unbedingt so sein. Durch den Vergleich dieser von verschiedenen Lehren beeinflussten Inhalte (bspw. der „Moments“) möchte ich einen entscheidenden Aspekt der Anrufung an das Subjekt herauspräparieren.

Diesen Exkurs vorausgeschickt, kann beobachtet werden, dass auf den Bildern, mehr oder weniger im Zentrum, die Silhouette eines Menschen abgebildet ist. Auf dem linken Bild (vgl. Abb. 15) wird die Person von hinten und in Begleitung eines Hundes abgebildet. Sie befindet sich in einer kargen Sandwüste, wobei der Hintergrund nur verschwommen zu erkennen ist, da er von einer Barriere abgeschirmt wird, die mich an ein Sichtschutzglas denken lässt (vgl. Abb. 15). Im Sand sind parallele Furchen eingezeichnet, die assoziativ an das Ziehen eines Rechens in einem Zen-Garten erinnern. Zudem mutete mir ein romantisches Motiv des unbekannten Wanderers in der Welt des Caspar David Friedrich an. Diese Figur des unbekannten Wanderers passt wieder gut in das Motiv eines Serious Seekers. Betrachtet man die Bilder (vgl. Abb. 15 und 16) gemeinsam, so wirkt es auf mich, als würde der Mensch wie eine kleine Spielfigur an verschiedenen sonderbaren Stellen immer wieder auftauchen. Doch das rechte Bild bricht mit dem romantischen Motiv: Die Spielfigur ist nun von vorne zu sehen, sie wirkt verlassen und klein in einem abstrakten und verblassenden Verlauf von horizontalen groben Farbblöcken in Weiß, Grau und Schwarz (vgl. Abb. 16). Die hellsten Farbtöne sind wieder oben zu finden, entlang eines aufsteigenden Verlaufs von Dunkel zu Hell.

Zur genaueren Betrachtung der Inhalte dieser beiden „Moments“ greife ich wieder auf den Exkurs zurück. Denn zunächst geht es um den Vollzug einer gänzlich ununterbrochenen Achtsamkeit, bzw. in der Mahamudra-Lebensmeditation, die ab jetzt für den gesamten Rest des Lebens mehr oder minder gelingen soll (vgl. Abb. 15). Dabei wird hervorgehoben, dass jeder vorübergegangene Moment bereits eine womöglich verpasste Chance sein könnte, um in diese Form der Meditation einzutreten. Die Nachricht auf Abb. 16 formuliert eine viel alltäglichere Aussage, die vermutlich nicht auf eine traditionell-spirituelle Lehre zurückgeführt werden kann. Hier wird man aufgefordert, über das eigene „future self“ nachzudenken. Man soll sich als ein Jemand in der Zukunft planen und zu diesem Zweck verbessern (indem man gewisse, mehr oder weniger weltliche, Lebensziele erreicht, die dann zur Zufriedenheit führen). Schließlich soll man nett zum zukünftigen Selbst sein (vgl. Abb. 16).

Bei den „Moments“ geht es aber zentral darum, sich eine kurze Audioreflexion von „Sam Harris“ anzuhören. Um diesem Aspekt gerecht zu werden, ziehe ich einen dritten „Moment“ heran, dessen Text ich zur Veranschaulichung ausgeschrieben habe:

„There's a paradox at the boundary between formal meditation and the rest of life. On the one hand, it is true that you must learn how to meditate. And you're very unlikely to do this by accident. You won't learn to meditate by jogging or hiking or playing music or doing any of the other things you like to do. On the other hand, once you know how to meditate, you can experience the same insights into the nature of your mind while jogging or hiking or playing music or doing any of the other things you like to do. So, it is true to say that meditation isn't even slightly separate from the rest of life. But it's only true once you know how to meditate.”

Eine genauere Untersuchung der Implikationen dieser Aussage soll später erfolgen. Hier sollte v.a. klar werden, dass es kein einfaches Unterfangen darstellt, so viele unterschiedliche Lehren unter einem Dach zu vereinen. Mit einem Rückbezug auf den vorherigen Exkurs wirkt die Aussage „You won't learn to meditate by jogging or hiking or playing music or doing any of the other things you like to do“ schließlich zutiefst lebensverneinend (also vedantisch oder dem Hinayana Buddhismus entsprechend). Gleichzeitig wird daraus der Satz „it is true to say that meditation isn't even slightly separate from the rest of life“ abgeleitet, der in den Kernbereich der lebensbejahenden Mahamudra-Lehre fällt. Die Erfüllung dieses hohen tantrischen Ziels geschieht entlang dieser Lehre allerdings spontan (wie durch Gnade) und unabhängig von Wissen, Schriften, Übung oder formaler Meditation (Trungpa, 1995). In diesen

einen „Moment“ haben sich also zwei Lehren eingeschlichen, die nur durch schwer vereinbare Ansätze eingehalten werden können.

4.6.6 Quotes

Während meines Benutzungszeitraums gab es einige Entwicklungen in der App zu beobachten. Auf zwei dieser Veränderungen, die „Quotes“ und das „Community Forum“ möchte ich in Folge eingehen. Die Quotes wurden über mehrere Updates im Herbst vergangenen Jahres zu den täglichen Benachrichtigungsoptionen hinzugefügt. Aktiviert man sie zusätzlich zu den „Moments“, so erhält man über den Tag verteilt bereits die doppelte Menge an Benachrichtigungen. Wenn man möchte, kann man zusätzlich eine Push-Benachrichtigung erhalten, die an die tägliche Meditation erinnern soll. Diese Benachrichtigung erscheint zur gewählten Tageszeit und an auswählbaren Wochentagen auf dem Sperrbildschirm mit der Botschaft: „Time to meditate“. Die vierte Benachrichtigungsmodalität betrifft „Live Events“, die offenbar selten stattfinden, insofern ich innerhalb meines halbjährigen Benutzungszeitraums (von Oktober 2023 bis April 2024) nie eines mitbekommen habe. Als fünfte Benachrichtigungsquelle können E-Mailmitteilungen über die „E-Mail Preferences“ kontrolliert werden.

An dieser Entwicklung lässt sich beobachten, dass die App ihr Angebot, hinsichtlich eines immer häufigeren Einschreitens in den Alltag der Nutzer*innen, erweitert. Sie wird, was das anbelangt, intensiver, aufdringlicher und penetranter – „pushy“ sozusagen. Mir hat eigentlich eine Benachrichtigung am Tag bereits mehr als ausgereicht. Allerdings muss man die Benachrichtigungen selbst aktivieren, denn sie sind optional und werden nicht sofort aufgezwungen. Dargestellt werden sie als eine förderliche Unterstützung im Alltag, um eben präsenter zu bleiben. Wie angedeutet, sind sie aber gleichzeitig eine Abkürzung, bzw. ein Wink mit dem Zaunpfahl, um in die App zu gelangen und sie öfter zu benutzen. Die meisten Quotes stammen aus „Sam Harris“ Auswahl wichtiger Persönlichkeiten. Öffnet man die Benachrichtigung auf dem Sperrbildschirm des Smartphones, so gelangt man wieder in die App hinein und kann die Botschaft in gut lesbarer Schriftgröße auf der oberen Bildschirmhälfte erkennen (vgl. Abb. 17). Unter dem Zitat befindet sich der Autor*innenname und am unteren Bildschirmrand die Aufforderung „Share“ (vgl. Abb. 17).

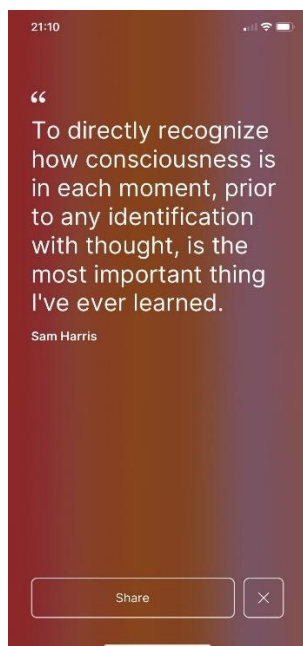


Abbildung 17: Quote

Die Option zu teilen, befindet sich in einem Kasten am unteren Bildschirmrand (vgl. Abb. 17). Daneben ist ein kleines Kreuz abgebildet, mit dem man das „Quote“ wieder schließen kann. Ich dachte zuerst, man könnte damit das „Share“-Kästchen entfernen, weil sie auf gleicher Höhe sind und designtechnisch zueinander passen. Mit dem kleinen Kreuz schließt man aber das gesamte „Quote“. Was den Inhalt des „Quote“ anbelangt, erfolgt die Identifikation mit den Gedanken spätestens dann, wenn man den schönen Moment der kontemplativen Meditation anhand dieser kurzen Weisheit abbricht und dem Gedankenimpuls nachgibt, diese Information mit dem Bekanntschaftskreis zu teilen.

4.6.7 Community Forum

Anfang Dezember 2023 erhielt ich eine E-Mail von Waking Up, die ein großes Update zu den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzrichtlinie ankündigte, das ab dem 01.01.2024 gültig werden sollte: Die aktualisierten Nutzungsbedingungen waren mit Aktualisierungen der Regeln für nutzergenerierte Inhalte aufgrund eines bevorstehenden Community-Forums verbunden, das sich bis Abschluss meines Benutzungszeitraums noch in der privaten Beta-Phase befindet. Dabei gehe es um geistiges Eigentum, Garantien und Haftungsbeschränkungen sowie um die Beilegung von internen Streitigkeiten, einschließlich wichtiger Änderungen an gewissen Schiedsgerichtsvereinbarungen. Obwohl ich gespannt die Implementierung dieses groß angekündigten Forums in die App erwartet hatte, wurde ich Anfang des Jahres enttäuscht. Der Verweis in der E-Mail auf die internen Streitigkeiten war wohl ganz und gar nicht nebensächlich und scheint der appinternen Erweiterung im Weg gestanden zu sein. Ich vermute, dass es sich um eine knifflige und konsequenzenreiche Veränderung im Hinblick auf die

Datenfrage handelt, denn bisher konnte die App nicht auf viele, geschweige denn tiefgreifende, User*inneninformationen und Daten zugreifen. Die Nutzer*innenerfahrungen, die im Forum mitgeteilt werden, sind nicht mehr Gegenstandsbereich eines Walkthroughs, allerdings könnten weitere qualitative Arbeiten im Sinne einer methodischen Triangulation diese untersuchen und dabei auf der hier vorliegenden Arbeit aufbauen. Dieses Beta-Forum lässt sich über eine E-Mail-Anfrage sehr schnell zugänglich machen und funktioniert extern im Webbrowser. Dort sollen Fragen und Erfahrungen in einer Art digitaler Meditationsgemeinschaft geteilt werden. Die Beta-Community wurde bisher nicht allen User*innen zugänglich gemacht. Anscheinend werden die Nutzenden schubweise hinzugefügt. Dabei bleibt intransparent, anhand welcher Kriterien man dafür in Frage kommt. Das Forum scheint für soziale Vernetzungen wichtig zu sein und es wird dort für Seminare der Referent*innen der App geworben.

Der in der E-Mail erwähnte Streit um die Implementation des Community Forums in die App, die datenrechtlich durchaus eine erhebliche Veränderung bewirken muss, und zwar nicht ohne Auswirkungen auf mögliche Geschäftskunden, ließ mich nachdenklich werden. Apps und andere digitale Plattformen sind ständigen Updates unterworfen, die unter verschiedensten Absichten mit weitreichenden Konsequenzen zu Veränderungen führen. Dass diese Veränderungen der Apps nicht immer zum Besten führen, sondern gerade zu deren Verfall, zeigt sich am Terminus „Enshittification“, der im vergangenen Jahr von Cory Doctorow geprägt und von der „American Dialect Society“ zum Wort des Jahres gekürt wurde (Doctorow, 2024). Dabei handelt es sich nach Doctorow (2024) um einen mehrstufigen Prozess, der damit beginnt, dass die Plattformen sich ihren Nutzer*innen gegenüber „gut“ verhalten – doch in der Regel nicht lange: Um bessere Deals mit den Geschäftskunden eingehen zu können, werden die Nutzer*innen, zumindest datenrechtlich, missbraucht. Daraufhin müssen allerdings auch die Geschäftskunden ausgenutzt werden, da Vermögen und Einfluss wieder ganz in die Kontrolle der Plattform kehren sollen, woraufhin die Plattform zusammenbricht (Doctorow, 2024).

4.7 Datenfragen

Somit soll genauer darauf eingegangen werden, inwiefern sich Waking Up zur Sammlung von Daten äußert. In dem FAQ-Abschnitt der App findet sich folgende Überschrift: „Why does Waking Up collect data?“. Doch bevor beantwortet wird, weshalb denn überhaupt Daten gesammelt werden, wird man anhand einer geschickten Negativdefinition dessen versichert, was sie niemals tun würden, was nun wirklich alles einschließen könnte. Zu diesem Zweck wird wie folgt argumentiert:

„Our business model is subscription-based. We do not sell our member's attention in the form of ads. Much of the bad data-collection behavior we read about and experience as consumers hinges on this difference. Most ad-based companies need to monetize your data via third parties. We do not.”

Hier wird damit geworben, dass keine Werbung geschaltet wird. Dies könnte man jedoch anzweifeln, da allein im Community Forum durchaus offen für die „Contributor Events“, deren Bücher und Retreatcenter geworben wird. Trotzdem ging es in der ursprünglichen Frage nicht um Werbung, sondern um das Sammeln von Daten. Dennoch werden die Themen geschickt miteinander verknüpft, sodass von der direkten Beantwortung der Frage abgelenkt wird. Gleichzeitig hat sich die Freundlichkeit gewandelt – die „members“ werden zum ersten Mal als „consumers“ angesprochen. Daraufhin erst wird die ursprüngliche Frage beantwortet. Es wird argumentiert, dass einige Daten unumgänglich seien, damit das „Produkt“ funktioniere. Darunter fallen die Zeitzone und die E-Mailadresse. Gänzlich unangetastet in dieser gesamten FAQ-Antwort zur Datenfrage bleibt das Thema bezüglich dessen, was mit den persönlichen Daten im Community Forum gemacht wird. Dennoch scheint es zu stimmen, dass ansonsten innerhalb der App nicht allzu viele Daten bezüglich der Nutzer*innen gesammelt werden können. Hat man allerdings Zugang zu qualitativen Aussagen im Forum, etwa bezüglich der Meditationserfahrung, dann könnte man sie mit Zahlen, wie den Meditationsminuten in der App verbinden und zu aussagekräftigeren langzeitlichen statistischen Zusammenhängen gelangen.

„Some data—like which features members use, what content they listen to—simply allows us to make the product itself better, and to correct issues. Without any data, we would be designing features in the dark. By knowing what’s working well and what isn’t, we can make your experience of the app continuously better.”

Solche Daten könnten die Auswertung hinsichtlich weiterer unbekannter Gesichtspunkte erlauben. So harmlos, wie hier dargestellt, ist das nicht. Zumindest zeigt sich, dass doch mehr Daten erhoben werden als nur die allernotwendigsten. Die Appinhalte werden nicht nur anhand der Herzensempfehlungen von „Sam Harris“ („in the dark“) ausgewählt und hinzugefügt, sondern sind auch von der jeweiligen Interessenslagerung des Publikums abhängig. Die Atmosphäre wird immer kühler:

„Lastly, we collect some data that helps us get better at growing. We do run a business, after all, and we want to be able to support our staff and collaborators, offer as many free subscriptions as people need, and give as much to charity as possible. So, we collect

data to figure out things like what kind of checkout experiences work best, the most effective ways to promote Waking Up via email and other channels, and what messaging is most effective at the point of purchase.”

Die Angestellten, wenn auch wenige an der Zahl, müssen bezahlt werden und das auf Basis der Audio-Meditationslehren erwirtschaftete Geld soll gespendet werden. Das erklärt aber nicht sofort das Verlangen nach Wachstum, geschweige denn Profit. Folgt man der Beschreibung, wofür Geld ausgegeben wird, könnte man fast vermuten, dass es sich um eine Non-Profit-Organisation handelt. Doch ein Geschäftsmodell inkludiert definitionsmäßig, dass man Gewinn machen möchte.

4.8 Effektiver Altruismus

Um der Frage nach dem Profit genauer nachzugehen, muss ich wieder zurück auf die Webseite verweisen. Scrollt man auf der Webseite ganz nach unten, liest man folgende Angabe:

„As a company, Waking Up strives to help alleviate human suffering on many fronts. To that end, we donate a minimum of 10% of our profits to the most effective charities, under the guidance of Giving What We Can, Give Well, Founder's Pledge, and Longview Philanthropy.”

Zur sinnvollen Einordnung des „Effective Altruism“ (EA), folgt eine Vertiefung entlang der Begrifflichkeiten, die in diesem Textausschnitt auftauchen. Von den Vorstellungen des EA geprägt, spendet Waking Up einen Anteil von mindestens zehn Prozent dessen Profits. Hier liegt die steigerungslogische Argumentation zugrunde, dass ein ökonomisches Wachstum des Unternehmens dazu führt, dass dieser Anteil von 10% mitwächst, denn 10% von 10000 ist mehr als 10% von 100. Dieses Geld wird an die „most effective charities“ gespendet, die wiederum von den hier angeführten beratenden Unternehmen bestimmt und empfohlen werden. Ich habe mir einige der Webseiten dieser Unternehmen angesehen. „Longview Philanthropy“ bspw. ist ein Unternehmen, das Spendenstrategien für andere Unternehmen entwickelt und sie dahingehend berät, an welche Organisationen oder Zwecke am besten – mit langfristiger Perspektive – gespendet werden sollte. Dieser Prozess des sog. „Grantmaking“ als eine EA-strategische Vergabe von Fördermitteln soll idealpositive Auswirkungen durch optimale Rendite für jeden investierten Dollar erzielen (Ackermann, 2022). Die eingesetzten Ressourcen sollen schließlich bestmögliche Veränderungen erwirken, bspw. durch die Förderung effizienter Programme mit sozio-kulturellen oder gemeinnützigen edukativen Zielen. Kennt

man dieses Prinzip, so könnte man sich an die Waking Up Stipendien erinnert fühlen². Der „longtermism“ als spezifische EA-Haltung verspricht auf Basis datenbasierter Kalkulationen bspw. die wahrscheinlichsten zukünftigen menscheitsvernichtenden Katastrophenszenarien vorhersagen zu können. Diese Szenarien bestimmen wiederum die Fronten, an denen das menschliche Leiden – mit oberster Priorität – bekämpft werden muss. An diese Haltung knüpft auch Waking Up an: „Waking Up strives to help alleviate human suffering on many fronts“. Die Rhetorik des „longtermism“ erinnert allerdings mehr an Kriegsführung als an Meditation.

Waking Up spendet die 10% seines Profits einmal jährlich. Im Jahr 2023 fand eine Kampagne namens „100 Days of giving“ statt, wie ich der gleichnamigen Webseite entnehmen konnte. Dabei durften bestimmte Mitglieder mitlenken, für welchen Zweck die Gelder dieser 1.000.000 US-Dollar-Spende verwendet werden (vgl. Abb. 18). Dazu wurde über den Verlauf von 100 Tagen immer ein Mitglied, das die App öffnet, zufällig ausgewählt, um dann zu bestimmen, welche der 10 bereits geprüften Wohltätigkeitsorganisationen 10.000 US-Dollar erhalten wird. Oben links auf der Webseite erkennt man wieder das nach rechts blickende Profil des Logokopfes (vgl. Abb. 18). Der Kopf entschachtelt sich (neun Mal), von links nach rechts immer größer werdend, wie eine Matrjoschka Puppe. Schatten formen sich dabei – ausgehend von den innersten spitzen Kanten unter Kinn und Nase – zu einer bunten regenbogenähnlichen Treppe. Der Hintergrund ist ein schlichtes Grau.



Abbildung 19: Spendenlotterie

Das Prinzip der Spendenlotterie scheint kein Einzelfall in EA-basierten Spendenverfahren zu sein (vgl. die Wohltätigkeitsorganisationen „GiveDirectly“ oder „Effective Altruism

² Als ich meinen Stipendiumszugang erhielt, formulierte mein Sachbearbeiter „Karl“ via E-Mail folgende Nachricht: „I have added a SIX-MONTH scholarship grant to your account“. Hier fiel das Wort „grant“ direkt.

Funds"). Ich halte vorerst nur fest, dass somit die Verantwortlichkeit über die Wahl des Geldeinsatzes verwässert wird – die im Zweifelsfall auf insgesamt über hundert Nutzende zurückzuführen ist. Die Nutzenden müssen allerdings per E-Mail zugestimmt haben, um teilnehmen zu können³. Ganz unten auf der Webseite führt wieder ein Link zur Hauptwebseite zurück.

Auf der Hauptwebseite sind weitere Verknüpfungen zu philanthropischen Organisationen des „longtermism“ zu finden. Waking Up führt dort unter dem Titel „Causes we support“ bspw. den „Longview Philanthropy's Nuclear Weapons Policy Fund“ und die „AI Incident Database“ an. Einen weiteren Bezug konnte ich unter den Audioaufnahmen der Kategorie „Life“ finden, als ich den Begriff in der Suchfunktion der App eingab. In der Serie „Doing Good“ sprechen Sam Harris und William MacAskill (ein Forscher an der „University of Oxford“) über das Thema „What it means to live a good and moral life“. Die Beantwortung dieser Frage wurde schon in der Willkommens-E-Mail groß angekündigt. MacAskill ist ein wichtiger Wortführender des EA (das auch seine Ursprünge in Oxford hat) und Mitbegründer dreier EA-Beratungsorganisationen: „Giving what we can“, „80.000 Hours“ und „Centre for Effective Altruism“. Ich habe die Webseiten dieser Organisationen aufgesucht. Letztere dient vor allem der Verbreitung des EA im Sinne einer internen Stärkung der EA-Bewegung durch Gruppenbildung, Events sowie ein Forum. Und die „80.000 Hours“ sind diejenigen, die man zum Aufbau einer Karriere hat und daher möglichst effektiv nutzen sollte. Diese Organisation berät Einzelpersonen zur Wahl und zum Aufbau ihrer Karriere, die nach dem EA-Prinzip die beste Gelegenheit darbietet, Gutes in der Welt zu tun. „Giving what we can“ berät wiederum die Firma Waking Up dahingehend, wohin die 10% des Profits gespendet werden sollen. Entlang des Gesprächs dieser zwei Männer, geht es in der Serie „Doing Good“ darum, zu klären, was es für die Zuhörer*innen bedeutet, eine Wohltätigkeitsorganisation auszusuchen oder eine Karriere zu wählen. Unter der Aufzeichnung namens „80.000 hours“ steht bspw. die Beschreibung „Learn how to build a high-impact career that does the most good in the world“. Das Gespräch „How to Be a Moral Hero“ dient zur Erklärung und Inspiration, wie die Prinzipien des EA auf das eigene Leben angewendet werden können.

4.9 Ausstieg

In den „General FAQ“ findet sich die Überschrift „How do I delete my account?“. Folgt man den Anweisungen, soll es eine Option namens „Delete Account“ geben. Diese Option finde ich nicht, vermutlich weil ich die Stipendiumsversion benutzt und somit nie über ein aktives

³ Dies lässt dennoch keine Klarheit zu rechtlichen oder steuerlichen Zusammenhängen (bzw. Konsequenzen) zu.

Abonnement verfügt habe. Die FAQs geben an, dass wenn man den Account löscht, auch die „Mindful Minutes“ aus Apple Health, die Anzahl an praktizierten Sitzungen, die Anzahl der Übungstage, eine ominöse „Memory of audio progress“ (ich konnte absolut nicht darauf kommen, was das sein könnte) und jeglicher „Saved content“ gelöscht werden und somit für immer verloren gehen. Weiter wird man darauf hingewiesen, dass es nicht rückgängig gemacht werden kann, den Account zu löschen. Demgegenüber könne man das Abonnement kündigen, wobei man keinen Datenverlust erleide. Folgt man einem Link, so erscheinen Instruktionen zum Löschen des Accounts. Es gibt dazu drei verschiedene Prozedere. Einmal für Abonnements über den Appstore oder über das Web, die beide eine Abmeldung direkt in der App ermöglichen. Dann über den Google Play Store, wo man die externe Google Seite benutzen muss. Es gibt eine weitere Möglichkeit für diejenigen, die kein Abonnement und somit auch keine „Membership“ haben und keine Members sind, weil sie über ein volles Stipendium in die App eingestiegen sind: die „Contact Support“ Seite. Ich muss also aktiv eine Nachricht an das Supportteam senden, unter Angabe eines Betreffs (vgl. Abb. 19). In den im oberen Bildschirmrand eingekreisten Profilbildern sieht man vermutlich die Teammitglieder, von denen die zweite von links meine Anfrage übernimmt. Zumindest kann ich in der folgenden Konversation nur mehr ihr eingekreistes Gesicht erkennen, obwohl ein gewisser „Karl“ immer die Antwortemails unterzeichnet, die ich zusätzlich zu den Nachrichten empfangen.

Send a message

How can we help?
We usually respond in a few hours

Name
Helena

Subject
Delete my Account

Email address
hwsamba@gmail.com

How can we help?
Hi, I want to delete my account, I set it up by mistake. Thank you! HariOm

Send a message

Abbildung 199: Nachricht zur Löschung des Accounts

Meine Nachricht wird mit einem eifrigen „We’re on it!“ bestätigt. Ich werde überraschend schnell innerhalb von Minuten mit zwei E-Mails „bombardiert“. Auf eine der beiden E-Mails muss ich mit einer Bestätigung antworten, dass ich meinen Account gelöscht haben möchte. Ich werde dabei als „HariOm“ angesprochen, was mich stark vermuten lässt,

dass das für die „Kommunikation“ verantwortliche „Support Team“ unter anderem aus einem Texterkennungsalgorithmus bestehen muss, wodurch mein Abschiedsgruß als Name missverstanden wurde (vgl. Abb. 19). Unter der Verwendung von Profilbildern und Namen, die Illusion eines ausschließlich zwischenmenschlichen Kontakts geweckt.

Daraufhin muss ich etwas länger warten, bis eine Bestätigung folgt: „We have initiated the deletion process of your account. Due to the nature of our systems, it may take up to 14 days for the complete removal of your data“. Weiter versichern sie mir, den Vorgang genau zu überwachen, um sicherzustellen, dass der Prozess korrekt durchgeführt wird. Es folgt die überaus höfliche und direkt formulierte Aufforderung, die eigentlich obsolet sein sollte: „Kindly delete the app from your device if you haven't done it yet to avoid reinstating your account“. Allein durch diese Aussage ist es für die betroffene Person schwer zu überprüfen, ob der Account nun wirklich gelöscht wurde. Es folgt keine E-Mail mit einer Bestätigung, dass der Account gelöscht worden sei. Das bedeutet, dass ich ihnen erst mal vertrauen muss. Der Ausstieg verläuft ähnlich undurchsichtig wie der Einstieg mit seinem bürokratischen Stipendiums-antragsformular: Einstieg wie Ausstieg stellen einen intransparenten Verwaltungsakt dar.

5 Auswertung und Reflexion

Zunächst führe ich auf Basis des gesammelten Materials zusammen, wie der symbolische „Sam Harris“ in der App dargestellt und konstruiert wird. In erster Linie fungiert „Sam Harris“ als digitale Extension des faktischen Sam Harris in Form einer Leitfigur, der einiges an Autorität und Wissen in Hinsicht auf Meditation und Wissenschaftlichkeit zugesprochen wird. Erstens hat es sich diese Leitfigur zur Aufgabe gemacht, die durch Wissenschaftlichkeit bereinigte Meditation einem breiten Publikum zugänglich zu machen. Zweitens weitet sich das Angebot auf eine Beratungsfunktion hinsichtlich der persönlichen Lebensführung aus. Es geht nicht nur darum, zu meditieren, sondern – und viel ausschlaggebender noch – darum, ein guter Mensch zu werden. Im folgenden Unterkapitel geht es dann darum, wer durch die app-spezifische Darstellung der Leitfigur „Sam Harris“ angesprochen werden soll.

5.1 „Sam Harris“: Leitfigur und CEO

Die Leitfigur „Sam Harris“ bündelt die dezentrierte Vielfalt der traditionellen und konzeptionell divergierenden Meditationssysteme (die sich durch jede persönliche Aneignung ohnehin mehr oder weniger stark verändern müssen) und führt sie zu einer sicheren Konkretheit, an der man sich festhalten und orientieren kann. So wird der Tendenz entgegengewirkt, von der komplexen Vielfalt der Meditationslehren überwältigt zu werden.

Man spart sich Zeit und Umwege und kommt direkt zum Effektiven. Dies erfolgt durch die einfache und binäre Festlegung des Wirksamen und Wichtigen gegenüber dem Unwirksamen und Unwichtigen, das aus dem verwissenschaftlichten Meditationsrepertoire der App ausgeschlossen wird – durch die Autorität „Sam Harris“. Inwiefern der faktische Sam Harris selbst diese Organisation des Wissens(-werten) tatsächlich vornimmt, bleibt weiterhin offen.

Es ist wichtig zu untersuchen, was es bedeuten könnte, dass die App entlang der Expertenmeinung von „Sam Harris“ Meditation mit der eigenen guten Lebensführung zusammenführt. Doch noch wichtiger ist es, sich zu fragen, wie dazu vorgegangen wird. Denn die Meditation wird hierzu in eine CEO-kompatible Form umcodiert. Man könnte zwar meinen, dass so etwas widersprüchlich sei – aber dem ist nicht so, wenn man der App-Logik strikt folgt. Die Karrierewahl von „Sam Harris“ und sein starker unternehmerischer Geist haben ihm doch erlaubt, die Waking Up App ins Leben zu rufen und so vielen Menschen dadurch zu helfen, sich über das Smartphone rund um die Uhr Unmengen an Meditation und Weisheit aneignen zu können. Darüber hinaus kann wegen des Profits, der über die App von „Sam Harris“ erwirtschaftet wird, immer mehr Geld an die effektivsten Wohltätigkeitsorganisationen gespendet werden – entlang der sicheren Beratung durch EA-Organisationen. Dazu spendet „Sam Harris“ bspw. das Geld von Waking Up den gewählten Zwecken der „Longview Philanthropy“. Die unternehmerische Orientierung der App zeigt sich wiederholt in der Sprache, die verwendet wird. Auf der Webseite wird mit den Meinungen von als besonders wichtig dargestellten CEOs geworben, die von „Sam Harris“ und seiner App begeistert sind. Im Appstore geht es um Wachstum und Entwicklung der User*innen: die App wird hierzu von „Sam Harris“ als eine wichtige Ressource konzipiert. In der Willkommens-E-Mail wird „Sam Harris“ durch eine vermutlich mehr oder weniger aufrechte „Selbstdarstellung“ seiner Lebensgeschichte weniger als der Idealtypus eines spirituellen Meditationsmeisters konzipiert – viel eher wirkt die Darstellung der dort präsentierten Leitfigur als Werdegang und Erfolgsgeschichte eines einflussreichen CEOs (vgl. Anhang 1).

5.2 Serious Seeker und Moral Hero: Unterwanderung des starken Subjekts

Durch den Abgleich des faktischen Sam Harris mit dem Idealtypus „Sam Harris“ kann angedeutet werden, wen die App mit einer solchen Darstellung erreichen könnte: Schematisch dargestellt handelt es sich um Personen, die selbst erfolgreich sein wollen und nicht unbedingt asketische Einsiedler oder Bettelmönche. Denn es werden nicht gerade Meditierende angesprochen, die sich asketisch der Umwelt entziehen, um an ihrer geistig-körperlichen Form zu arbeiten. Es geht vielmehr darum, erfolgreich im Beruf zu sein (vgl. die Audioaufnahme „Learn how to build a high-impact career that does the most good in the world“). Über den

geistig-virtuellen Monitor Waking Up wird anhand der Konstruktion des erfolgreich übenden Serious Seeker und des großzügig spendenden Moral Hero gelockt. Die Ebene des starken Subjekts konzipiert „stark[e] Entscheider-Subjekt[e], die alle Alternativen vor ihrem geistigen Auge vor sich hinlegen und dann sagen ´das ist das Beste für mich´“ (Slunecko & Bösel, 2022, S. 130).

Das starke Subjekt als ein Serious Seeker grenzt sich vor allem durch seinen wissenschaftlich orientierten Wissensdurst ab. Es wird davon ausgegangen, dass es allen potenziell schlecht geht, außer man praktiziert oder informiert sich wenigstens über Meditationsthemen – als ein Serious Seeker. Die Themen sind ernst, die Meditation ist ernst, die Wissenschaftlichkeit und das Wissen auch. Doch wie wird dieses ernste und starke Subjekt unterwandert? Betrachten wir hierzu die Ansprache „Serious Seeker“. Die Wissenssuchenden sind an allererster Stelle ernsten Gemüts, nicht etwa freudig, herzlich, locker, entspannt oder lustig. Das Projekt des Suchens ist (auf semantischer Ebene) ein langfristiges, insofern es einen inhärenten Mangel impliziert, denn man hat das, was man sucht, noch nicht gefunden. Unwissen in Form von Torheit kann zwar den tantrischen und weltbejahenden Lehren zufolge auch *bliss* sein, aber der Mangel, der dem Subjekt in der App unterstellt wird, könnte gerade in Dummheit oder zumindest dem mangelnden Wissen bestehen. Davon hat man sich zu entfernen, indem man „Minuten der Achtsamkeit“ ernst und gewissenhaft sammelt und die Übungsminuten, die Gesamtminuten, die Anzahl der absolvierten Sitzungen und die aktiven Tage statistisch quantifizierbar scharf im Blick behält. Dabei fehlt den Subjekten mit mehr oder weniger anfänglicher Meditationserfahrung die notwendige Selbstbeherrschung und Willensstärke: sie müssen durch tägliche Erinnerungen stets motiviert werden zu meditieren. Die User*innen werden insofern adressiert, als dass sie täglicher Erinnerungen und Push-Benachrichtigungen bedürfen, um sich überhaupt zur Meditation aufrufen zu können. So haben die Subjekte die ernsthafte und formale Meditation als Praxis in ihrem Leben dringend nötig.

Man wird als ein starkes Subjekt im Sinne des Moral Hero angerufen, wenn man sich durch die EA-Haltung auszeichnet, die man wiederum von „Sam Harris“ und seiner App übernimmt. Seinen Beweggrund für die Entstehung der App leitet er in der Willkommens-E-Mail aus der Frage ab: „How can we all live together in such a way as to maximize the chance that humanity will thrive, now and in the future?“. Dazu hat man – im besten Fall – dem Vorbild des „Sam Harris“ als CEO und seiner steilen Karriereleiter zu folgen. Dieser CEO ist aber nicht in erster Linie ernst, wie etwa der ernsthaft Suchende, sondern verfügt über die höhere Dimension und Sichtweite einer Führungskraft, die sich dadurch abhebt, das Leben, wie im Mahamudra, als ein Spiel oder einen Tanz durchschaut zu haben, das nun spielerisch gemeistert

wird. Obwohl die der App zugrundeliegenden traditionellen Lehren sehr verschieden sind, ergänzt der tantrische Mahamudra-CEO die kapitalistischen Tendenzen äußerst passend – und zwar in dem Sinne, dass die lebensverneinenden Lehren allein ein viel zu düsteres und ernstes Weltbild abgeben würden. Außerdem würden auf diesem Weg vermutlich nicht genug Spenden zusammenkommen. Die lebensbejahende überflussorientierte Realität eines kapitalmaximierenden CEO findet somit über eine lockere Verbindung zur Mahamudra-Lehre nahtlosen Eintritt in die App. Damit kann die eigene Teilnahme an der kapitalistischen Steigerungslogik reibungslos gerechtfertigt und mit den eigenen Moralvorstellungen ohne weitere Diskrepanz aufrechterhalten werden. Genau an dieser Stelle kommt der EA ins Spiel, nach dem das Spendenmodell der App zentral ausgerichtet ist. Dabei geht es um eine datenbasierte Entscheidungsfindung, deren Motto lautet: „we’re going to calculate the single best thing to do in the world“, wie die Informatikerin Timnit Gebru formulieren konnte (Ackermann, 2022). Der Gedanke, dass das Gute mathematisch errechenbar sei, kann geschichtlich zurückverfolgt werden. Man vergleiche nur die statistische Buchführung des Benjamin Franklin (1706-1790) mittels derer er sein Vorankommen im Bereich der Tugenden anhand von Tabellen erfassbar machen wollte (Weber, 2011, S. 107). Für die Unterwanderung des starken Subjekts, das als Moral Hero versagt, muss ich allerdings auf das Zooming Out (in Kapitel 7) verweisen, wo ich hierauf aufbauend deutlich machen möchte, inwiefern ein Fokus auf das Geld erwirtschaftende und spendende Individuum problematisch sein kann. Es scheint zunächst keinen Grund zu geben, dem Vorbild „Sam Harris“ nicht folgen zu wollen, denn wieso sollte man seine effektiv altruistische Orientierung nicht übernehmen, um den eigenen Moralkodex zu verbessern? Vor allem, wenn das Ideal „Sam Harris“ doch im Gegensatz zu den durchschnittlichen Nutzenden solch Unmengen an Meditationserfahrung und philosophischem Vorwissen besitzt. Aber zumindest dadurch, dass die meisten Nutzenden eher nur Serious Seeker sind und nur wenige unter ihnen so gewaltige millionenschwere Moral Heroes sein können, wie Sam Harris selbst, bedeutet dies im Umkehrschluss, dass sie eigentlich nie gut genug sein können. Schließlich können die idealen Nutzer*innen als Konsument*innen die App lebenslang abonnieren und das Wachstum des Produkts Waking Up möglichst langfristig garantieren.

Die Unterwanderung des starken Subjekts möchte ich somit unter dem Punkt der generell unterstellten Unerfahrenheit der Subjekte zusammenfassen. Bereits in der Willkommens-E-Mail wird man einer wertvollen Meditationserfahrung entmündigt, insofern „Sam Harris“ darauf pocht, zehn Jahre überaus wertvolle direkte Meditationserfahrung gesammelt zu haben. In der Adressierung des unerfahrenen Subjekts wird angenommen, dass

ihm eben diese Erfahrung noch fehlen müsse. Die über eine Million Nutzenden werden als in der eigenen Erfahrung grundlegend defizitär angesprochen. Die gewöhnlich unerfahrenen Meditierenden als mediale Subjekte müssen im so konstruierten *Hier und Jetzt* versagen: „Fully ‘being in the moment’ is always elusive when one is a neoliberal actor, since part of one’s attention is monitoring the project of the self” (Purser, 2019, S. 37). Das Subjekt als ein Glied des neoliberalen Systems muss schließlich ohnehin schon auf eine gewisse Weise stets wachsam (oder achtsam) auf die möglichst risikofreie und gewinnbringendste Optimierung des eigenen „future self“ hin sich aus- und insofern sich von der Versenkung in das *Hier und Jetzt* wegrichten (vgl. den „future Moment“).

Diesen Punkt kann ich am besten anhand meiner eigenen Erfahrung mit dem Medium hervorheben. Obwohl die App mich mehrmals am Tag auffordert, achtsam zu sein oder zu meditieren, hält sie mich auf eigenartige Weise davon ab. Die „Moments“ tauchen bspw. auf meinem Sperrbildschirm auf und ich kann sie mir anhören, wenn ich drauftippe. Mit eigenartigem Reuegefühl werde ich paradoxerweise aus dem Alltag gerissen, sobald die Nachricht auf dem Smartphone erscheint. Mit „paradox“ meine ich, dass gerade der Akt, der mich näher an eine gelebte Achtsamkeit führen soll, mich über den Umweg „Smartphone“ aus dem Fluss reißen muss. Mein Alltag spielt sich schließlich nicht hauptsächlich auf dem Sperrbildschirm meines Smartphones ab. Davon abgesehen, dass ich es auch nicht immer und überall dabei habe (wovon aber scheinbar mehr oder weniger ausgegangen wird). Es wäre wiederum ein anderer Sachverhalt – obwohl durchaus invasiver – wenn Sam Harris Stimme einfach „aus dem Nichts“ mitten in meinem Alltag auftauchen könnte und mich an solche „simply Truths“ erinnern würde. Weil dies technisch nicht umsetzbar ist, muss ich, um die Botschaft zu empfangen, überhaupt erst auf den Bildschirm schauen – was an und für sich nicht die achtsamsten Augenblicke meines Alltags sind, obwohl es grundsätzlich nicht unmöglich sein sollte, dieses Kunststück achtsam zu vollziehen. Die Messlatte wird denkbar hoch angesetzt. Hastig versuche ich dieser Anrufung nachzukommen und hoffe eine bessere Erklärung zu erhaschen, indem ich mir die gesamte Sprachnachricht der „Moments“ anhöre. Damit werde ich wieder zurück auf den Bildschirm gebannt, und über einen weiteren Touch auf den Screen in die App hineingesogen – sozusagen auf den Schoß des Meisters „Sam Harris“ – der mir seine weisen Worte direkt ins Ohr flüstert. Man möchte doch von der misslichen Lage des wiederholt scheiternden Versuchens wegkommen und hegt die leise Hoffnung endlich eine zufriedenstellende Antwort zu hören, eine Anweisung, die eine hoffentlich irgendwohin bringen wird (hoffentlich weit weg von dort, wo man sich noch gefangen fühlt). Dieser Ort ist aber zunächst die sichere Basisstation Waking Up.

5.3 Hastiges Sammeln

In Folge werde ich die Widersprüche bezüglich der Meditation reflektieren, die ich in der App wahrgenommen habe. Dies erfolgt anhand einer Vertiefung meiner bisherigen Punkte. Fasse ich sie grob zusammen, so geht es in Waking Up allgemein um ein hastiges Sammeln. Zuerst werde ich auf den Aspekt der Hastigkeit eingehen und dann auf das Sammeln.

Dazu untersuche ich, inwiefern die Meditationsapp innerhalb der Temporalität des kapitalistischen Alltags verbleibt und was dies für das Subjekt bedeuten könnte. Die Waking Up App, die sich vielfältiger Widersprüche innerhalb der digitalen Meditationswelt bewusst zu sein scheint (von denen sie sich als Positivbeispiel abheben soll), wartet dem Subjekt mit einem Meditationstimer, den „Minuten der Achtsamkeit“ sowie der Möglichkeit, Meditation mit doppelter Geschwindigkeit zu üben auf. Es steht nicht unbedingt die Aufhebung der alltäglichen Zeitwahrnehmung durch die Meditation im Fokus, sondern man verbleibt innerhalb der Grenzen mechanisch-virtueller Manipulationsmöglichkeiten der App „in der Folge der Augenblicke eingeschlossen“ (Wolff, 1957, S. 126). Man verbleibt innerhalb der Grenzen des persönlichen Geistesvorgangs einer zu maximierenden und quantifizierenden Meditation, sodass „[die] Tyrannei der Gegenwart, des Aktuellen, der unmittelbaren Reichweite von Tatsachen, des Drängens und Forderns im Handeln“ sich intensiviert (ebda.). Dies konnten auch Slunecko und Chlouba (2021) in der dispositivanalytischen Untersuchung einiger beliebter Meditationsapps erarbeiten – „the autonomy so ostensibly aimed at is in effect undermined in temporal matters“ (ebda.). Ähnlich zu deren Untersuchungen forderte die App Waking Up mich in einer Form auf, die meine zeitliche Autonomie vermeintlich stärkt (bspw. durch die Anrufung „Meditate at your own pace“). Doch die Architektur der App verschärft die Tendenz, keine ausgedehnte Gegenwart im zeitlosen *Hier und Jetzt* zu kultivieren, sondern „an ever more fragmented temporality, one that does not threaten to run counter to the requirements of the economic state of affairs but kowtows to its imperatives“ (Slunecko & Chlouba, 2021, S. 74). Wenn aber Meditation gerade eine Auflösung der Denkschemata im *Hier und Jetzt* ist (*yoga citta vritti nirodha*), wenn man meditiert, nur um zu meditieren, in einer Art „Flow“-Erleben, dann macht man die Aktivität, einfach um sie zu machen, gerade ohne zu wissen, was man tut (Patañjali, 2010). Eher handelt es sich dann um ein „Ent-lernen“ des meinenden Denkens (*citta*) (ebda.). In der App wird allerdings darauf gepocht, dass man ernst, mühsam und spaßbefreit „lernen“ müsse zu meditieren. Blickt man auf den Meditationstimer in der App zurück, erscheint die Meditation – unter Verwendung allerlei personalisierten Aufhebens – eher wie der Versuch eines erheiternden oder motivierenden Entgegenkommens auf ein normalerweise ungeduldiges Absitzen der Meditation, die man zu irgendeinem Zweck hin beinahe abbüßen

muss. Den einzigen starken Anspruch an die Zeitlosigkeit, den die App stellt, ist nicht an die Subjekte, sondern an die Meditations- und Weisheitsinhalte der App. Zumindest sollen nur diejenigen Inhalte integriert werden, die den „test of time“ aus Sicht der App bestanden haben. Hinsichtlich des „test of time“ scheint die moderne Perspektive darüber zu verwalten, welche Einsichten „zeitlos“ und tiefgründig sein dürfen und welche nicht. „Moderne“ und „Zeitlosigkeit“ schließen sich allerdings in der Regel gegenseitig aus.

Anstatt einer Zeitlosigkeit konnte ich eine Zukunftsorientierung aus dem Material herausarbeiten. Es gilt, sich die App herunterzuladen, um den „wahren Zweck“ der Meditation oder Achtsamkeit schlechthin kennenzulernen. Dazu wird nicht nur vorausgesetzt, dass Meditation irgendeinem Zweck unterliege – sondern auch, dass Meditation überhaupt einen Zweck habe. Zudem scheint es für Waking Up im Rahmen des Möglichen zu sein, diesen Zweck zu vermitteln. Doch davon abgesehen, schickt uns jede zweckgerichtete Absicht wieder in das Gedankenkonzept „Zukunft“. Dies wird besonders klar, wenn man betrachtet, dass es sich in Meditationsapps und der dort vermittelten Achtsamkeitspraxis letztlich meist um eine Verschiebung der Zeitregister handelt: „from a kairological register (in which the subject neither measures nor masters time) to a chronological register“ (Slunecko & Chlouba, 2021, S. 74). Die Praxis des Meditierens im Hier und Jetzt ist nicht der entscheidende Vermittlungsaspekt der App. Vielmehr scheint es uns als Nutzende weiterzuziehen. Die Richtung, in die es sie zieht, ist die Zukunft. Man beachte allein die hastige und zukunftsorientierte Botschaft: „Every day is an opportunity to be kind to the person you will eventually become“ – zumal man sowieso nur insgesamt 80.000 Stunden zur Verfügung hat, um dieses Ziel zu erreichen.

Die Hast bringt mich auf die Fährte des Zeitsparens. Bereits in der Willkommensemail gilt, dass – indem man die Abkürzung Waking Up nimmt, keinerlei Irrweg mehr selbst beschritten werden muss – sondern, dass direkt das richtige Betriebssystem für den Geist installiert werden kann. Das ist nicht nur effizient, sondern auch zeitsparend. Dieser Fokus auf Zeitsparen und Beschleunigung lauert bereits in der werbenden Formulierung auf der Webseite: „make more progress—faster“. Man soll – hastig und beliebig – von allen Meditationslehren ein bisschen und das beste kosten. Man wird zum „deep end of real mindfulness“ geführt, um keine Zeit an der Oberfläche zu vergeuden – im Gegensatz zum eigenen Werdegang des „Sam Harris“, der diesen Weg der esoterischen Praxis tatsächlich für die Nutzenden beschritten hat, sodass dieser „Umweg“ für sie gänzlich obsolet geworden ist.

Somit vertiefe ich den Aspekt des Sammelns (der verschiedenen Theorien). Man wird vom leisen Verdacht beschlichen, dass es sehr schwer werden könnte, die grundverschiedenen Inhalte so vieler Lehren auf einmal im Gedächtnis zu behalten, geschweige denn sie in Erfahrung umzusetzen – zumal unter Zeitdruck. Indem diese auf die seelische Befreiung zielenden Lehren von ihrer inneren Bedeutung losgelöst und in einer eklektizistischen Beliebigkeit nebeneinandergestellt werden, werden sie zur zweckgerichteten Methode reduziert, die repetitiv nachgeahmt werden soll. Das, was vielleicht konzeptuell verstanden wurde, wurde zwar empfangen und reflektiert, aber nicht unbedingt in Erfahrung verwandelt (Rinpoche, 2022). Dieser Punkt kann unter dem pädagogischen Ansatz des Theodor Adorno (1903-1969) wie folgt zusammengefasst werden:

„Das Halbverstandene und Halberfahrene ist nicht die Vorstufe der Bildung, sondern ihr Todfeind: Bildungselemente, die ins Bewußtsein geraten, ohne in dessen Kontinuität eingeschmolzen zu werden, verwandeln sich in böse Giftstoffe, tendenziell in Aberglauben, selbst wenn sie an sich den Aberglauben kritisieren.“ (Adorno, 1972, S. 111f.)

Bildung oder psychische Entwicklung allgemein beinhaltet schließlich auch Abstoßungsprozesse und besteht nicht nur in Aneignung von Wissen oder Praktiken. Gerade die Umwege können für uns die lehrreichsten Erfahrungen bedeuten. Bildung und Aufklärung sind keine Autobahn, auf der man schnurgerade zur Wahrheit rast: Deren Kraft liegt doch insbesondere darin, dass sie das Betreten von Abzweigungen erfordern, von denen sich manche als Irrwege herausstellen und Reflexionsprozesse angestoßen werden, die sich im Nachhinein als die fruchtreichsten Entwicklungsschritte herausstellen können. So stelle ich in Frage, ob es reicht, mit unerschöpflichem Wissensdurst alle möglichen Lehren intellektuell anzuhäufen, wie man etwa Kunst sammelt, und sie dann in ihren technisch-theoretischen Konzepten wiedergeben zu können. Wie es scheint, ist dabei die Versuchung groß, sich wieder in festgefahrenen Konzepten zu verlieren, die man dann wiederum aufrechterhalten und verteidigen muss⁴. Man könnte schnell dazu verleitet werden, anzunehmen, dass „Nicht-Wissen“ über solche Konzepte „schlecht“ sei – oder ein „normales“ Leben zu führen, trostlos, naiv oder weniger wert. Doch genauso schnell ist man dadurch wieder in die Konstruktion dualistischer Konzepte geraten, von denen man sich gerade eben noch befreien wollte (ebda.)

⁴Der „Dataismus“ bspw. arbeitet unter der kulturellen Annahme, dass alles, was gemessen werden kann, auch gemessen werden soll (Han, 2014, S. 79f.). So wird objektives Wissen durch Zahlen begründbar, die Zukunft vorhersagbar und jegliche Mystik als überwunden geglaubt (ebda.). Als wäre „Mystizismus [...] nichts anderes als die heute geträumte Wissenschaft von morgen“ (McLuhan, 2009, S. 230).

– und bleibt auf der Ebene der Konzepte bzw. der Repräsentation. Bemerkt man nicht, an solchem „Nicht-Wissen“ anzuhaften oder davon abgestoßen zu werden, so hat man den gefürchteten Bereich der „Unwissenheit“ nie verlassen, egal wie hastig und ernsthaft man Lehren sammelt.

5.4 Meditation: Ihre Technik und Messung

Welche Konsequenzen können für die Meditation aus diesem „hastigen Sammeln“ abgeleitet werden? Zum einen wird die Meditation auf eine medial vermittelte Wissenstechnik reduziert, die ohne direkten Kontakt, über das Hören-Sagen gelernt und praktiziert werden kann. Dazu benötigt man als Unerfahrene*r die App zur „erfolgreichen“ Meditation. Zum anderen soll die Meditation quantifizierbar und in Zahlen erfassbar sein.

Ich erinnere daran, dass die Situation selbst und nicht das Wissen den entscheidenden Impuls im Mahamudra gibt (vgl. Kapitel 4.6.5). Dennoch wird uns ein konkreter Wissensstand vorgespielt, ab dem ein Vorhang falle und man sodann wüsste, wie man auch bspw. beim Joggen meditiert. Dieser Wissensstand sei nur auf eine sehr spezifische Art und Weise über formale Meditation zu erreichen, die zunächst alles Lebensweltliche (wie wandern oder musizieren) ausschließe. Dieses Wissen könne sich schließlich nicht einfach zufällig ereignen, sondern die konstruierte Mündigkeit erschließe sich erst durch das Wissen selbst. Etwa durch das von „Sam Harris“ kuratierte Wissen, das aus der Benutzung der App durch ihre Wissens- und Theorievermittlung (unter der künstlichen Trennung zwischen den drei Bereichen „Praxis“, „Theorie“ und „Leben“) entlang einer filternden „modern lens“ hervorgehen soll. In dieser Trennung deutet sich nicht nur eine Wahl zwischen Denken und Leben an – sondern es scheint auch die Annahme zu bestehen, dass die Praxis durch Theorie geleitet werden muss. Diese kategorisierende Haltung ist allgemein sehr stark in der App vorhanden: So könnte man die moderne Linse nicht zuletzt als eine analytische und alles in seine Einzelteile aufspaltende Mikroskoplense beschreiben.

Dies findet sich in der statistischen Orientierung der App wieder (vgl. die Messung und Quantifizierung der Meditationsminuten). Bereits im Einstieg in die App unterliegen die Nutzer*innen dem Zwang der Vergegenständlichung, etwa wenn sie sich in der eigenen Meditationserfahrung bewerten müssen. Die Architektur und Sprache der App, die vom Messen, Vergleichen und Bewerten bestimmt ist, geht mit dem meditativen Auftrag des nicht wertenden Gleichmuts in Konkurrenz. Zumindest aber wird all die Zeit, in der man über die App meditiert, als eine auf einen statistischen Zahlenwert reduzierbare Investition in die eigene Gesundheit betrachtet, die sich gemeinsam mit anderen erfassten Faktoren auf die Gesundheit

auswirkt, und so zu einer quantifizierbaren Größe wird, mit der man rechnen kann (vgl. die „Minuten der Achtsamkeit“ von Apple Health zu einem besseren Gesundheitstracking).

6 Psychoanalytische Vertiefung

Diese Verschiebung der Meditation in das Rationale, vermittelt über eine App mit mehr als einer Millionen Downloads, führt zu einer wichtigen Frage, die eine entscheidende Richtungsweisung für das folgende Zooming Out vorgeben wird: Welche zeitgenössischen Umstände konnten dazu führen, dass sich die seelisch zutiefst bedeutsame Aufgabe des spirituellen Erwachens (dem „Waking Up“ zur „Wahrheit“ oder „Realität“) mit der Form einer digitalen Smartphone-Applikation vereinbaren ließ? Anhand einer psychoanalytischen Vertiefung zu Lacan soll dieser Frage nachgegangen werden. Somit kann das folgende Zooming Out theoretisch besser eingegliedert werden. Lacan hat sich mit den Diskursen der Wissenschaft und des Kapitalismus, sowie der ominösen *lathouse* beschäftigt. Durch die begriffliche Assonanz im Französischen zwischen „lathouse“ und „ventouse“ (wörtl. „Saugfuß“, der mit negativem Druck zwei Objekte aneinander befestigen kann), wird der Begriff in Folge greifbarer. „Vent“ bedeutet so viel wie „Wind“, aber auch „Leere“ – und spielt auf die menschliche Stimme an. Lacan verweist hierzu auf die französische Redewendung *il n'y a que du vent*⁵ (Lacan, 1991, S. 189). Gerade die menschliche Stimme wirkt im Sinne einer gewissen Anziehungskraft, die in der Waking Up App mit ihren Audiomeditationen nicht ohne Bedeutung sein kann. Die menschliche Stimme wird in der Anspielung zu *vent* vom Wind (bzw. von der Leerheit) getragen. So schließt man bei einer Audiomeditation in der Regel die Augen und das Hören wird zentral – die Augen werden entspannt und dezentral. Angesichts des Vorhabens der Dispositivanalyse einer virtuellen App, auf die über ein materielles Smartphone zugegriffen wird, handelt es sich mit Schaupp (2019) um den Eintritt in den Bereich einer materiell-technischen Extension der Diskursebene, die sich nicht vollständig unter dem sprachlich, bzw. symbolisch vermittelten Diskurs einordnen lässt. Um dieser Extension von Grund auf gerecht zu werden, baue ich zunächst auf Lacans Begrifflichkeiten auf, die zur Untersuchung der Ebene der sprachlich und symbolisch vermittelten Phänomene übernommen werden.

6.1 Die *lathouse*

Das Konzept der *lathouse* ist ein vor über fünfzig Jahren von Lacan geprägter Neologismus, der uns heute vermutlich mehr als je zuvor betrifft (Lacan, 1991, S. 188; Martin-

⁵ Übersetzung: „Es ist alles nur heiße Luft“.

Mattera & Lévy, 2017). Žižek (2014) beobachtet in der gegenwärtigen Ökonomie eine Veränderung der Beziehungen der Menschen. Diese zwischenmenschliche Beziehung wurde von der Besessenheit der Menschen mit diesen *lathouses* verändert. Dabei handelt es sich um „consumerist object-gadgets which attract the libido with their promise to deliver excessive pleasure, but which effectively reproduce only the lack itself“ (Žižek, 2014, S. 41). Im Endeffekt geht es um die psychoanalytische Antwort auf die Auswirkungen der modernen Technologie auf das Subjekt. Jede Realisierung einer Wissenschaftsfiktion muss in Folge unsere Wahrnehmung der Realität verändern (Lacan, 1991, S. 174). Als Beispiel kann das Smartphone⁶ herangezogen werden. Das Konsumieren von Gegenständen wird durch dessen ständigen Angebote immer wieder angerufen, sodass eine nie endende Nachfrage erzeugt wird: „la consommation des objets est *appelée* par leur offre, qui crée la demande à l’infini“ (Martin-Mattera & Lévy, 2017, S. 313). Das Genießen steht dabei im Imperativ, man wird mitgerissen und aufgefordert, immer dabei zu sein und selbst unaufhörlich weiter zu fordern (ebda.). Das Smartphone kann hierzu als Beispiel dienen: Es wirbt immer für die neueste Version, die man kaufen soll. Wenn man sie hat, dann braucht man immer das neueste Update und irgendwann wieder die neueste Version. Zudem kann man sich damit einander überall und jederzeit anrufen und andererseits ständig selbst angerufen werden – sei es durch die Stimme über ein Telefonat oder durch die Schrift über eine Nachricht (ebda.).

6.2 Hegemonie des Technologischen und Digitalen

Das Wort „lathouse“ wird in der Vorherrschaft des Szientismus und dessen Verknüpfung mit der kapitalistischen Konsumgesellschaft deutlich, aber auch angesichts der Erwartung eines für „alle“ zugänglich zu machenden „Genusses“ ab der 68er-Bewegung (Martin-Mattera & Lévy, 2017). Die *lathouse* kann dazu in verschiedenen Formen – in den Symptomen der Gesellschaft – Körper annehmen, wie bspw. in der Webcam, dem Smartphone oder der Militärdrohne: „L’objet lathouse prend ainsi ‘corps’ dans le symptôme, dans la webcam ou le smartphone, aussi bien que dans le drone militaire“ (Martin-Mattera & Lévy, 2017, S. 316). So gehen die *lathouses* aus den Konsequenzen des Zusammenwirkens von Wissenschaft und Kapitalismus hervor, die unter der Hegemonie des Technologischen und Digitalen stehen (bspw. dem Siegeszug der Algorithmen und Big Data) (ebda.). Dieser Prozess

⁶ Es handelt sich dabei um eine moderne Version des variabel einsetzbaren „Triebobjekts“, das einen *illusorisch-orgasmischen* „Genuss“ (*jouissance*) ersatzmäßig befriedigt und sich ausdrücklich als von der Leere des Virtuellen getragen präsentiert (Martin-Mattera & Lévy, 2017). Damit ist gemeint, dass dieses Objekt ein Lustobjekt ist, das alles mit sich zieht, was an Trieben unbewusst erschreckend sein kann (Martin-Mattera & Lévy, 2017, S. 314f.). Zur Veranschaulichung kann ein Online-Dating-Treffen als Beispiel dienen. Die *lathouse* lässt die imaginäre Bindung an das idealisierte Objekt des Verlangens „aufblitzen“: Dieses Aufblitzen hängt vom Ausmaß des Angstepfindens ab, das mit der Intensität der Enttäuschung zusammenhängt, die eintritt, sobald das Treffen tatsächlich stattfindet (ebda.).

verläuft in der Gesellschaft allerdings nicht ohne Leidensdruck. Dieser Leidensdruck zeigt sich ebenfalls in den verschiedensten Symptomen, für die natürlich nichts allein verantwortlich ist, aber trotzdem nicht unbeachtet bleiben sollte. Um nur ein Beispiel zu nennen, gilt Depression nach dem deutschen Bundesministerium für Gesundheit als „Volkskrankheit“ (Depression, 2023). Entgegen der sich weitläufig beschleunigenden Digitalisierungsbestrebungen wird dieser Gesellschaftszustand immer wieder mit Faktoren, wie Isolation durch das Digitale, in Verbindung gebracht. Apps aus dem Wellnessbereich bspw. regen die Nutzenden zu einer vermeintlich kontemplativen und gesunden Beziehung zu ihren Smartphones an, die aber gleichzeitig dafür angeklagt werden, für Ruhe und geistiges Wohlbefinden hinderlich zu sein (Zinn, 2023).

6.3 Die *lathouse* und die Alethosphäre

Die Wissenschaft produziert nicht nur einen Wissensfortschritt, sondern schafft gleichzeitig einen Raum der Substanzlosigkeit, indem sie Dinge hervorbringt, die eigentlich nicht in unserer körperlichen Wahrnehmungsebene existieren können (Lacan, 1991, S. 184). Somit wird die Welt immer mehr von der formalen wissenschaftlichen Wahrheit bestimmt, für die Lacan die Bezeichnung „Alethosphäre“ formulierte, als Sphäre der Enthüllung der „Wahrheit“ (Martin-Mattera & Lévy, 2017). Doch die „Wahrheit“, bzw. die Welt, die die Wissenschaft enthüllt, ruht nicht mehr so sehr in der sinnlichen Realität, die einer reduktionistischen Auflösung widersteht, sondern immer mehr in der formalen Ebene der rationalen Logik (Lacan, 1991, S. 185). So steht die *lathouse* also für Objekte und Elemente aus der „Alethosphäre“, die aber von der wahrgenommenen Realität, die wir mit unseren Sinnen sehen, hören oder fühlen können, abgekoppelt sind (Lacan, 1991, S. 188). Die *lathouses* sind folglich Objekte und Elemente, die innerhalb dieser nicht-sensorischen Welt geschaffen werden, an die wir uns jedoch bereits so sehr gewöhnt haben, dass wir das Wesen dessen, was sie sind, vergessen: Und zwar, dass sie gerade kein Produkt der sensorischen Welt sind, die wir berühren oder fühlen können (Martin-Mattera & Lévy, 2017). Ohne das Sein zu berühren, aber Seiendes schaffend, wird die *lathouse* durch die formale Wahrheit der Wissenschaft erzeugt.

6.4 Smartphone und *gadget*

Im Diskurs des Kapitalisten bringt das „Mehr-als-Glück“ in Form des kapitalistischen Mehrwerts ins Spiel: die *lathouse* zeigt sich in diesem Kontext als ein Objekt des sofortigen Konsums entlang des kapitalistischen Diskurses, das Zugang zu einem scheinbar allgemein zugänglichen „Genuss“ verschaffen soll (Lacan, 2006, S. 27). Die Gesellschaft organisiert sich entlang der Prinzipien, die vom Diskurs des Kapitalisten geleitet werden, und die sich wiederum an den Gesetzen des globalisierten Marktes orientieren und als Ergebnis die *lathouses*

hervorbringen (Martin-Mattera & Lévy, 2017). Hierin lässt sich ein feiner Unterschied zwischen der *lathouse* und dem *gadget* erkennen: Die Bezeichnung „gadget“ bedeutet kurz gefasst jede technologische Extension des menschlichen Körpers (ebda.). Diese *gadgets*, wie etwa das Smartphone (ebda.), gelangen durch den wissenschaftlichen Diskurs in die Gesellschaft, sodass sie unser Verhältnis zur Welt und zu anderen verändern, indem sie die eben die Sphären transformieren, in denen wir leben (Lacan, 1991, S. 174). In diesem Fall geschieht die Veränderung durch Maschinen, bzw. Gadgets, die fortschreitend den Bereich der Erkenntnis durchdringen und davon durchdrungen sind. Ein Gadget lässt sich weiter durch seine schnelle Abnutzung und seinen rasanten Wertverfall kennzeichnen (ebda.). „C’est là le statut de la lathouse, un objet indéfiniment reproductible (créé déjà-reproduit) qui confine à la permanence absolue“ (Martin-Mattera & Lévy, 2017, S. 316): So kann die *lathouse* als ein unendlich reproduzierbares und zugleich immer bereits geschaffenes Objekt verstanden werden, das somit an eine absolute Permanenz stößt und nicht von den materiellen Grenzen der *gadgets* aufgehalten wird (ebda.). Gerade weil diese Objekte sich zwar in Materialität, wie bspw. einem Smartphone-Gadget „verkörpern“ können, aber selbst nicht materiell sind, sind sie unendlich reproduzierbar: gerade durch die Unmittelbarkeit der *lathouse* kann „jede*r“ scheinbar erschwinglich und niederschwellig zum sofortigen „Genuss“ gelangen (Martin-Mattera & Lévy, 2017). Hieraus folgt der zentrale Punkt: Die *lathouse* kann nur ein für die breite Masse hergestelltes Konsumobjekt bleiben, gerade weil sie die Tatsache verbirgt, durch das kapitalistische System produziert worden zu sein, und aus dem Zusammenstreben des Szientismus mit dem Diskurs des Kapitalisten, sowie dem Streben nach Genuss hervorzukommen (bspw. präsentiert es sich doch vordergründlich als der „eigene“ Wunsch gerade dieses oder jenes Smartphone zu besitzen, oder gerade diese oder jene App herunterzuladen). Schließlich wird durch die imaginäre Anhaftung an die *lathouse* ein kleiner Blick auf das idealisierte Objekt der Begierde erhascht. Doch gerade an dieser Stelle grätscht die Angst herein, denn angesichts der Immanenz der lang ersehnten Erfüllung der Begierde, befürchtet man eine Enttäuschung. Denn die *lathouse* als Objekt einer „Seinsvergessenheit“ (*Lethé ousia*) tritt nie in Erscheinung, was insofern gleichermaßen beruhigend wie beunruhigend ist (ebda.). Die *lathouse* verbleibt so im standardisierten Status eines „Fertig-zum-Spielen“ (*prêt-à-jouir*) illusorischen Charakters und illusorischen „Genusses“ (Martin-Mattera & Lévy, 2017, S. 318). Verliert sie den illusorischen Charakter, so geht auch der „Genuss“ verloren⁷. So ist eine Enthüllung der *lathouse* nicht unbedingt als etwas Angenehmes

⁷ Als ideale*r Psychoanalytiker*in hat man (nach Lacan) die Position der *lathouse* einzunehmen. Dabei handelt es sich um eine „reale“ Position, die somit unmöglich ist und die man nur unter der Bedingung übernehmen kann, dass man sich der Unmöglichkeit des Realen bewusst ist (ebda.).

zu erachten⁸. Insofern lässt die Tatsache, dass die Wahrheit verborgen ist, argwöhnen, dass ihre plötzliche Enthüllung durchaus ungeheuerlich sein könnte. Somit warnt Lacan: „il ne faut pas trop taquiner la lathouse⁹“ (Lacan, 1991, S. 217).

Doch der Diskurs des Kapitalisten lässt an einen „Anderen“ glauben, der über das Wissen verfügt, unser jeweiliges „Glück“ zu kennen – „un Autre qui saurait, pour chacun de nous, ce qu’il faut pour être heureux: ces objets, ces lathouses“ (Martin-Mattera & Lévy, 2017, S. 318) – und dessen Rezept, um endlich glücklich zu sein, uns immer unweigerlich zurück zu diesen *lathouses* führt. So wird man durch Anhaftung an teure sowie konformistische Objekte der Begierde durch die *lathouses* „eingesaugt“, bis der gesamte Alltag mit der lockenden Stimme des „Anderen“ durchsetzt worden ist – mit geringer Chance, dass man dadurch selbst inspiriert werden könnte (Martin-Mattera & Lévy, 2017).

7 Zooming Out

In welchen Welt- und Selbstverhältnissen stehen Subjekte, die die Waking Up App benutzen? Dieser Frage wird auf Basis des empirischen Materials nachgegangen. Dazu zoome ich aus dem Mikrodispositiv Waking Up heraus, um die Mikro- und Makroebene in ihrem Zusammenspiel zu erkennen. Ich übernehme entlang der theoretischen Überlegungen zu den *lathouses* hierzu die Annahme der Vorherrschaft der Wissenschaft und deren Verknüpfung mit der kapitalistischen Konsumgesellschaft. Waking Up fügt sich somit in die Konsequenzen des Zusammenwirkens von Wissenschaft und Kapitalismus und fällt als digitale Plattform unter die Hegemonie des Technologischen und Digitalen. Dazu wird das Makrodispositiv des Kapitalismus zusammen mit dem Makrodispositiv der Wissenschaft betrachtet. Der Zusammenhang dieser Dispositive ist bei Weitem keine unübliche Beobachtung des Zeitgeistes: „Two features that characterize our epoch are the expansion of global capitalism, with its frantic rhythm of self-reproduction, and the key role of science“ (Žižek 2014, S. 42f.).

7.1 Makrodispositiv des Kapitalismus: Der neue Meister

Die achtsamkeitsbasierte Vipassana Meditation des Theravada Buddhismus, auf der die App nicht nur in ihrem Einführungskurs zentral aufbaut, vermag es nicht, den Kapitalismus zu transzendieren: „allowing us to uncouple and retain inner peace and Gelassenheit [...], it actually functions as capitalism’s perfect ideological supplement“ (Žižek, 2014, S. 42ff.). Es ist

⁸ Einerseits wird der*die Analytiker*in als *lathouse* ein Schein-, oder Müllobjekt, das nach Gebrauch wegwerfbar ist – und andererseits ein Objekt, das (in der Übertragung) eine einzigartige Präsenz bzw. Aura erhält (Martin-Mattera & Lévy, 2017, S. 314). Für Analytiker*innen bedeutet dies – als *lathouse* – eine Position der Ambiguität einzunehmen, in der Angst nicht abwesend ist (Martin-Mattera & Lévy, 2017, S. 315).

⁹ Übersetzung: Man sollte die *lathouse* nicht zu sehr necken.

der sog. „future shock“ (ebda.), der die Menschen der Moderne, daran hindert, sich schnell genug an die in immer kürzeren Intervalle¹⁰ neuer Technologien anzupassen und stattdessen dazu verführt, sich mitschleifen zu lassen. Die Meditationspraxis ermögliche es, auf angenehmsedierende und gleichzeitig hoch wirksame Weise, einen inneren, gleichgültigen Abstand zu diesem immer schnelleren Fortschritt zu gewähren. Sie bietet sich als der angenehmste und wirksamste Weg an, um an der kapitalistischen Dynamik teilzunehmen, „while retaining the appearance of mental sanity.“ (ebda.). Diese weitläufig als unpolitisch vermuteten Praktiken, wie Achtsamkeit und Meditation, können folglich den Status-Quo des neoliberalen Konsum-Kapitalismus aufrechterhalten, bzw. sogar beschleunigen (Purser, 2019). Es braucht keine wesentliche Änderung des Lebensstils, wenn eine nicht-unterscheidende Achtsamkeit auf den jetzigen Moment alles ist, was verlangt ist (ebda.). Nach Purser (2019) taugt Achtsamkeitsmeditation zwar gut als Copingstrategie, aber nicht zur Veränderung der heutigen globalen Missstände. Er warnt, dass wenn die damit verbundenen „Lehren“ nicht befreiender werden, sie lediglich bereits unterdrückende Systeme weiter unterstützen müssen: „The capitalist economy is simply a given, to which all must adapt. It’s a survival of the fittest ideology that naturalizes stress, ignoring structural factors that cause the response“ (Purser, 2019, S. 56). Hierzu kann ich wieder auf die Dispositivanalyse von Slunecko und Chlouba (2021) verweisen: „Proprietary, commercial meditation apps such as the ones in our research have to be understood as part of the neoliberal dispositif to frame problems as individual, not societal affairs“ (ebda., S. 73). Das Individuum muss sich nicht nur den Anforderungen der kapitalistischen Ökonomie anpassen, sondern obendrein die dabei entstehenden Anpassungsprobleme als die eigenen begreifen. Bei Unzufriedenheit wegen Arbeitslosigkeit oder Geldproblemen soll es fortan deren individuelle Verantwortung sein, achtsam zu sein (Žižek, 2014). Dies steht zwar dem buddhistischen Weg zur Befreiung nicht entgegenstehen – aber soziale Ungerechtigkeit wird dadurch zumindest kurzfristig nicht gelöst – während Achtsamkeit eine Investition für das Selbst wird (ebda.). So scheint es nicht länger möglich zu sein, sich miteinander zu realisieren, sondern nur individuell „frei“ (unter Konkurrent*innen) zu sein und dabei Kapital zu generieren: Den „Unternehmergeist“ mobilisierend, investiere man dazu „ins eigene Humankapital“ (Bröckling, 2017, S. 33). Beinahe jeder Gesellschaftsbereich und selbst das eigene Leben scheinen eine Art Unternehmen geworden zu sein, das entgegen allen Risiken und unter eigener Verantwortung geführt werden muss (Bröckling, 2017). Allerdings geht Waking Up noch einen Schritt weiter. Der App scheint das Problem der

¹⁰ Denn: „Nicht der Zusammenhang, sondern das Intervall wird Hauptereignis in der Organisation des digitalen Zeitalters“ (McLuhan, 2009, S. 61).

politischen Handlungsfaulheit, die aus dem teilnahmslosen Rückzug in die Meditation resultieren kann, bekannt zu sein. Während die meisten „mainstream mindfulness apps“ eine „depoliticized form of self-care“ an die Nutzenden richten (Zinn, 2023), sollen die Nutzenden von Waking Up hingegen die Moral Heroes werden, die bisher gefehlt haben. Allerdings wird den Subjekten die schwerfällige und langwierige Reflexionsarbeit, die sonst durch die Beschäftigung mit dem östlichen Anderen/Fremden erfolgen würde, erspart. Vielmehr wartet die App den Subjekten bereits mit einer politischen Lösung – dem Effektiven Altruismus – auf, die gleichsam aus den Höhen der Festung Oxford und aus den Tiefen des Silicon Valley hervorkommt.

Gemäß der kapitalistischen Steigerungslogik des EA ist ökonomisches Handeln dann gerechtfertigt, wenn es mit einem höheren Zweck verknüpft wird. Dann sei es nicht nur in Ordnung, sondern vielmehr ehrenhaft und lobenswert, dass ein ökonomisches Wachstum des Unternehmens Waking Up dazu führt, dass der Spendenanteil von 10% mitwächst. Denn der Altruismus des EA orientiert sich an der utilitaristischen Ethik des Peter Singer. Dort wird uns in einem Gedankenexperiment vorgeworfen, zwar ein Kind, das vor uns in einem Brunnen ertrinkt, zu retten, nicht aber dasjenige, das am anderen Ende der Welt leidet. Nicht ohne Züge eines „Western saviorism“ aufzuweisen, wird daraus die Verpflichtung abgeleitet, Geld an Wohltätigkeitsorganisationen zu spenden, die vor allem Entwicklungsländer betreffen – und weniger das individuelle Umfeld und die direkte Lebenswelt der angesprochenen Person (Ackermann, 2022). Die Verantwortung, die systematische und strukturelle Ausbeutung der Menschen (aus Entwicklungsländern) wird auf das Individuum abgewälzt, das einen in Zahlen fassbaren und quantifizierbaren Prozentsatz des eigenen Einkommens für Spenden aufwenden soll (ebda.). Dadurch wird es statistisch auswertbar, wie „gut“ jemand ist. Dies ist daran ablesbar, wie viel man zu spenden vermag. Anhand abstrakter Mathematik und zugunsten „höherer“ Zwecke wird strukturellen Problemen gekonnt ausgewichen und die Machtstrukturen, in die das Subjekt verstrickt ist, bleiben unbeachtet (Ackermann, 2022). Auf diese Weise „werden erwachsene Einzelne vorausgesetzt, die sich [...] als Erwachsene in der Welt vorfinden, ohne angeben zu können, wie sie dahin gekommen sind“ (Slunecko & Bösel, 2022, S. 130). Dennoch tragen sie Verantwortung, ein Moral Hero im Sinne des EA zu sein. Als Moral Hero stürze man sich heldenhaft in den kapitalistischen Konkurrenzkampf – denn allein dieser ermögliche es, immer mehr Geld für benevolente Zwecke zu erwirtschaften. So gilt auch hier: „non-Western spirituality has become wholly integrated into the rise-and-grind mindset of 24/7 capitalism“ (Zinn, 2023). Solche höheren (oft technokratischen) Zwecke bedeuten unter dem „longtermism“ und seiner konservativen Kosten-Nutzen-Rechnung die

Verhinderung der als schwerwiegendsten erachteten Bedrohungen für die Menschheit der Zukunft (wie etwa eine KI-Revolte oder einen Atomkrieg). Beim „longtermism“ geht es also nicht mehr ausschließlich um die örtliche Entfernung der leidenden Person (wie in dem utilitaristischen Gedankenexperiment), sondern um die zeitliche Entfernung. Die Geschichte der Menschheit wird dabei als ein unaufhaltsamer Vorwärtsmarsch in Richtung Verbesserung gesehen und muss an allen Fronten verteidigt werden. Das Ganze wird nicht einmal romantisiert, sondern ist doch in knallharten Zahlen, Daten und Fakten sichtlich beweisbar. Der Serious Seeker als effektiver Altruist wird zum individuellen Moral Hero erhöht. Man muss sich dabei diverse lästige Fragen nicht mehr stellen und löst unbestreitbar objektiv und effektiv die brennendsten Probleme der Welt. Viel mehr als die Meditation ist es das Geld, das im Endeffekt den Unterschied in der Welt bewirken kann. Die Meditation muss dazu wirksam sein: Einerseits, um wissenschaftlich überprüfbar als effektiv zu gelten und durch Fördergelder von EA-Philanthropen unterstützt und verbreitet zu werden und andererseits, um dabei rational und ruhig zu bleiben zu können, wenn die großen Geldgeschäfte und immer größere Spenden abgewickelt werden, die die Welt von Morgen schon heute zu einer besseren verändern werden.

Waking Up funktioniert im Sinne des EA als ein gewinnorientiertes Unternehmen, ohne die Machtinteressen des Kapitalismus und seine institutionellen Rahmenbedingungen zu hinterfragen und ohne sich zu kümmern, wie dies zu einer Verschärfung bereits problematischer Verhältnisse führen könnte. Wohltätige (EA-)Organisationen profitieren bspw. von einem Steuergesetz in den USA, das Superreiche dazu verleitet, selbst wohltätige Unternehmungen zu gründen und zu leiten – zu Lasten der öffentlichen Steuereinnahmen (Ackermann, 2022). Deren philanthropischen Ziele sind zahm und nach innen orientiert. Überträgt man diese Haltung auf die User*innen der App, so sind sie als Serious Seeker zum für EA charakteristischen „earn to give“ zumindest implizit angerufen – und zwar entlang ihres durch theoriebasierte Meditations- und Reflexionsübung verbesserten moralischen Kodex. Der EA-Leitsatz „earn to give“ basiert auf der Annahme, dass man selbst einen besseren moralischen Kodex habe als die Konkurrenz im Arbeitsmarkt (ebda.). An deren Stelle gilt es dann, einen möglichst hochbezahlten Arbeitsplatz bei einem möglichst gut bezahlenden Unternehmen zu ergattern, um in Folge dort den geringstmöglichen Schaden zu verursachen und den größtmöglichen Anteil des Einkommens an die wirkungsvollsten Wohltätigkeitsorganisationen zu spenden.

Diese Werte werden in der App transportiert, ungeachtet wie viel Audio-Material von Alan Watts hinzugefügt wird und ungeachtet, wie viele Vollstipendien an das Volk verteilt werden. Trotz der Versprechungen eines „Erwachens“ des starken Subjekts, verbleiben die so angerufenen Subjekte „begrenzt in dem engen Zirkel persönlichen Denkens wie ein Arbeiter in

einer Gedankenfabrik“ (Wolff, 1957, S. 10). Denn das *Know-How*-Wissen zur Meditation, das von Waking Up zur Verfügung gestellt wird, wird von der Funktionsweise des Systems selbst und dem Gesetz des Marktes überschattet. Die Lücke, die somit entsteht, muss durch den Platz des Subjekts als ein Arbeitender gefüllt werden, der einen Mehrwert zu produzieren hat. Dieser Mehrwert wird durch eine selbstoptimierende Arbeit am Selbst gewährleistet und kann durch das ideologische Supplement der Meditation als zweckorientierte Technik erreicht werden. Man gleiche sich und den eigenen Meditationsfortschritt entlang der „Minuten der Achtsamkeit“ ab und sei dabei stets darauf erpicht, sich zu verbessern, denn: „Every day is an opportunity to be kind to the person you will eventually become“. Die Person, die man im Hier und Jetzt ist, ist (bzw. verdient) schließlich noch lange nicht gut genug.

Es bietet sich ein abschließender Vergleich an. Wie bei der *lathouse* gerät in Waking Up der kapitalistische Mehrwert ins Spiel und kann individuell als ein „Mehr-als-Glück“ erfahren werden. Die App entpuppt sich als ein Objekt des sofortigen Konsums entlang des kapitalistischen Diskurses, das Zugang zum scheinbar allgemein zugänglichen „Genuss“ – dem ominösen „Waking Up“ zur „Sam Harris“ Realität – verschaffen soll. Dieser „Genuss“ ist bestimmt nicht für „alle“ zugänglich, aber gleichzeitig bedeutet der EA ein Beruhigungsmittel für das Gewissen derer, die es sich gesellschaftlich (vermutlich nicht unabhängig von intersektionalen Faktoren wie Hautfarbe, Geschlecht und Einkommen) leisten können, durch die Mehrung ihres Kapitals in die Rolle des „Weltretters“ zu schlüpfen. Dies erinnert an eine vom Religiösen emanzipierte utilitaristische Tugendethik. Dem vermehrten Kapital wurde durch das mäzenatische Geben der Spenden ein abgebußter und somit ethisch rechtfertigbarer persönlicher Anwendungsbereich freigeschaltet. Man vergleiche dies geschichtlich mit Franklins Herangehensweise, dessen „*summum bonum* [...] der Erwerb von Geld und immer mehr Geld [ist], unter strengster Vermeidung alles unbefangenen Genießens“ (Weber, 2011, S. 42f.). Hiermit beschreibt Weber eine „spezifisch bürgerliche Berufsethik“ (ebda.): Von Gottes Willen gesegnet, konnte der „bürgerliche Unternehmer“ – innerhalb der „Schranken formaler Korrektheit“ und ohne allzu anstößigem Gebrauch seines Reichtums – seinen Erwerbsinteressen „folgen und soll[te] dies tun“ (Weber, 2011, S. 168): „Die Macht der religiösen Askese stellte ihm überdies nüchterne, gewissenhafte, ungemein arbeitsfähige und an der Arbeit als gottgewolltem Lebenszweck [...] Arbeiter zur Verfügung“ (ebda.). Dies „legalisierte [...] die Ausbeutung dieser spezifischen Arbeitswilligkeit, indem sie auch den Gelderwerb des Unternehmers als ‚Beruf‘ deutete“ (ebda.). So war die Berufsarbeit durchaus „das asketische Mittel par excellence“ geworden, durch die besondere Gnade und Segen erfahrbar gemacht werden konnten (Weber, 2011, S. 119): „Sie ist namentlich das spezifische

Präventiv gegen alle jene Anfechtungen, welche der Puritanismus unter dem Begriff 'unclean life' zusammenfaßt" (Weber, 2011, S. 146).

Inzwischen darf man Glück empfinden, wenn das Geld für die eigenen materielle Zwecke genutzt wird. Aber diese Entwicklung ist keineswegs neu oder überraschend, denn obwohl „die Macht puritanischer Lebensauffassung [...] an der Wiege des modernen „Wirtschaftsmenschen“ stand, so versagten die puritanischen Lebensideale regelmäßig „bei einer allzu starken Belastungsprobe durch die den Puritanern selbst ja sehr wohl bekannten 'Versuchungen' des Reichtums“ (Weber, 2011, S. 167f.). Diese Entwicklung konnte der Soziologe Max Weber (1864-1920) sehr klar zusammenfassen:

„nachdem die Akme des rein religiösen Enthusiasmus bereits überstiegen war, der Krampf des Suchens nach dem Gottesreich sich allmählich in nüchterne Berufstugend aufzulösen begann, die religiöse Wurzel langsam abstarb und utilitarischer Diesseitigkeit Platz machte, – wenn, um mit Dowden zu reden, in der populären Phantasie 'Robinson Crusoe', der isolierte Wirtschaftsmensch, welcher nebenher Missionsarbeit treibt, an die Stelle des in innerlich einsamem Streben nach dem Himmelreich durch den 'Jahrmarkt der Eitelkeit' eilenden Bunyanschen 'Pilgers' getreten ist. Wenn dann weiterhin der Grundsatz herrschend wurde: 'to make the best of both worlds', so mußte schließlich – wie ebenfalls schon Dowden bemerkt hat – das gute Gewissen einfach in die Reihe der Mittel komfortablen bürgerlichen Lebens eingereiht werden.“ (ebda.)

Beziehe ich diese geschichtlichen Zusammenhänge auf Waking Up, so können sich die Moral Heroes – als gewissenhafte App-Nutzende und isolierte Wirtschaftsmenschen – vollends¹¹ guten Gewissens den Versuchungen des Kapitalismus hingeben. Der sich in rationaler Mediation übende unternehmerische Nutzende fügt sich in die moderne utilitaristische „Berufsethik“ des EA und gebraucht seinen Reichtum nicht anstößig, sondern spendet einen gewissen Anteil. Dadurch kann man sich von den sonstigen Ausgaben „reinwaschen“ und man behält (im Großen und Ganzen) eine weiße Weste. Mit dem Kapitalisten als neuen Meister schließt sich somit der Kreis moralischer Ambiguität. Die Arbeit kann dann als eine passend gemachte und säkularisierte Form der Askesetechnik verstanden werden, die *das* „examined, fulfilling life“ ermöglicht, das rein und gut ist. Es braucht keinen Gott (oder Buddha) mehr, wenn es genügt, die Anforderungen des Kapitals zu kennen und zu

¹¹ Polemisch formuliert: Gott und Buddha wurden schließlich von der Gleichung subtrahiert und das Individuum ist ins Zentrum gerückt.

befolgen. Gleichzeitig scheint das Individuum – und sein Handy – viel zentraler geworden zu sein. Über das Medium Smartphone erreicht „Sam Harris“ die einzelnen Nutzer*innen zur individuellen Meditationsvermittlung. So stößt man vermutlich selten auf Irritation, wenn man zum Zweck des „spirituellen“ Erwachens heutzutage auf das Smartphone zurückgreift¹². Das Smartphone scheint sich dabei umfassend in den säkularisierten Herrschaftszusammenhang zu fügen, insofern die Aufgabe des Erwachens („Waking Up“) relativ unhinterfragt über das mobile Endgerät orchestriert werden soll¹³. Das Rezept zur Gestaltung eines „examined, fulfilling life“ mit Waking Up scheint folglich nicht an den Gadgets (und in diesem Fall am Smartphone) vorbeiführen zu können. Doch auf welchem Machtwissen baut dieses „examined, fulfilling life“ auf, das über die App vermittelt wird?

7.2 Makrodispositiv der Wissenschaft: Köderndes Kuratorem

Waking Up proklamiert für sich, den Nutzer*innen Inhalte zu liefern, die deren geistiges und seelisches Wachstum fördern und deshalb derart wichtig sind, dass es unmoralisch wäre, diese hinter einer unüberwindlichen Bezahlschranke zu verbergen. Das passt auch zu dem maximal effektiven Bildungsauftrag, der mit dem Stipendium verbunden ist. Bei der genaueren Untersuchung der sprachlichen Begriffsebene der Waking Up App fiel mir zusätzlich zum „Stipendium“ die ungewohnte Verwendung des Begriffs des „Kuratierens“ auf. Dieser ist nicht länger ausschließlich ein Begriff der Kunstwelt, sondern eine gesamtsoziologische Thema geworden (Balzer, 2014). Dies zeigt sich im plötzlichen Aufschwung des Begriffs in beinahe allen pop-kulturellen Bereichen des modernen Lebens, einschließlich der „Spotify“-Musikplaylisten (ebda.). In einer Gesellschaft, in der man sich scheut, Teil der Herde und so wie alle anderen zu sein, erhebt sich der Wunsch des Andersseins und Sich-Differenzierens

¹² Es scheint keinen großen Unterschied zu machen, ob man in einem Meditationszentrum mit einer Gemeinschaft meditiert oder alleine und zurückgezogen im eigenen Schlafzimmer mit der Applikation Waking Up. An dieser Stelle begründet sich meine spezifische Irritation als Yogalehrerin, insofern ich hierin einen großen Unterschied empfinde.

¹³ Man beachte in diesem Zusammenhang den Unterwerfungsaspekt des Smartphones: „Jedes Dispositiv, jede Herrschaftstechnik bringt eigene Devotionalien hervor, die zur Unterwerfung eingesetzt werden. Sie materialisieren und stabilisieren die Herrschaft. Devot heißt unterwürfig. Das Smartphone ist eine digitale Devotionalie, ja die Devotionalie des Digitalen überhaupt“ (Han, 2014, S. 23). Der psychoanalytisch informierte Philosoph Byung Chul Han versucht mit gegenwartsbezogenen Untersuchungen zur modernen „Psychopolitik“ eine Brücke zwischen Max Weber und Michel Foucault zu schlagen. Dies spielt bei der metatheoretischen Einordnung von Waking Up eine Rolle, insofern auch ich zwischen deren Theorien zu vermitteln versucht habe. Das Smartphone-Gadget verschiebt schließlich zunehmend die Machtverhältnisse in puncto (Selbst-)Kontrolle: „Als Subjektivierungsapparat fungiert es wie ein Rosenkranz, der in seiner Handlichkeit auch eine Art Handy darstellt. Sie dienen beide zur Selbstprüfung und zur Selbstkontrolle“ (Han, 2014, S. 23). In der Smartphone-App Waking Up kann man dazu bspw. die statistisch-quantifizierten Meditationsdaten „effizient“ überwachen (vgl. die statistische Übersicht der Meditationsminuten). Diese Zahlen ermöglichen es den Nutzer*innen, eine überwachende Form der Kontrolle über sich selbst auszuüben. Eine – jedem Moment – entnehmbare Selbstprüfung wird dazu täglich von der App (bspw. durch die „Moments“ und „Quotes“) angeboten und durch sie erfahrbar gemacht.

(Balzer, 2014; Bröckling, 2017). In anderen Worten ist „Nietzsches Verachtung des Herdenmenschen“ heute zum „Common Sense“ geworden (Bröckling, 2017, S. 33). Aber wieso taucht ein Begriff, der eigentlich entlang der wachenden und pflegenden Sorge des Kurators zur Ausstellungs- oder Sammlungsgestaltung etwa in Museen bestimmt wurde, gerade in Waking Up auf? Man kann das Kuratorentum als eine Beschleunigung des „kuratorischen Impulses“ resümieren, der auf bestem Weg ist, ein „dominant way of thinking and being“ zu werden (Balzer, 2014, S. 2ff.). Diese Entwicklung steht nicht ohne Verbindung zum Kapitalismus, durch den immer mehr Institutionen als Unternehmen zu funktionieren haben. Um nach dem Gesetz des Marktes möglichst viel Gewinn zu erzielen, orientiert man sich an erfolgsversprechendem Expert*innenwissen, sodass möglichst viele potenzielle Kund*innen angesprochen werden:

„since about the mid-1990s, we have been living in the curationist moment, in which institutions and businesses rely on others, often variously credentialed experts, to cultivate and organize things in an expression-cum-assurance of value and an attempt to make affiliations with, and to court, various audiences and consumers. As these audiences and consumers, we are engaged as well, cultivating and organizing our identities duly, as we are prompted.” (ebda.)

Der wiederholt angedeutete Kurationsprozess von Waking Up hat Alan Watts nicht ausgeschlossen, obwohl er sich weniger mit den Versprechungen der unreligiösen modernen Wissenschaftlichkeit der App vereinbaren lässt. Die App greift dabei die Logik eines „on and off“ buddhistischen Marketings auf (Purser, 2019, S. 83). Dazu wird abgeschätzt, wie vermarktbar die Fundierung auf buddhistische Inhalte – in Bezug auf die jeweilige Zielgruppe der Konsument*innen – ist. Ob und inwiefern buddhistisches Marketing betrieben wird, kann dann flexibel an den Markt angepasst werden. Dies schafft eine doppelte Fundierung und damit Unantastbarkeit gegenüber Vorwürfen bezüglich der sich widersprechenden App Inhalte. Damit kann aber ein möglichst breites Publikum erreicht werden und es werden selbst die skeptischsten potenziellen Nutzer*innen als Konsument*innen angesprochen. Durch dieses Kuratorentum werden die Serious Seekers mit Stipendien und mit dem Versprechen eines „pressure-test ancient wisdom against modern science, so you won’t find outlandish claims or anything we haven’t found to be empirically true“ angelockt. Der Kurator fungiert den Subjekten gegenüber als „Wertvermittler“ (Balzer, 2014) und verbleibt dabei eng an die Bedingungen einer szientistischen und kapitalistischen Welt geknüpft, wobei möglichst wenige potenzielle Nutzende abgeschreckt werden sollen. Die Exotisierung der buddhistischen Lehren zu Prestigezwecken hält sich dabei die Waage mit dem Auftrag, die Übungsformen zu

enttraditionalisieren: „To tell the story of meditation and mindfulness apps is to narrate Silicon Valley’s obsession with a uniquely American construction of ‘The East’” (Zinn, 2023). In einem kolonialen Diskursmodus geht es oft um die Praktiken ohne den Hokusfokus dahinter (Purser, 2019, S. 14). In diesen kolonialen Diskursmodus fällt bspw. auch der „New Age fluff“, unter dessen Ausschluss die „Freiheit echter Achtsamkeit“ durch Waking Up spürbar werden soll. Die Werte vermittelnde Leitfigur „Sam Harris“ kommt wiederholt nicht umhin, seine Ungunst bezüglich einer überholten Wissenschaftlichkeit, Leichtgläubigkeit und nicht angemessen abgesicherten Herangehensweise an die „Ideen“ der „Eastern culture“ kundtun zu müssen. Der moderne (neuro-)wissenschaftliche Ansatz tritt an die Stelle des traditionell-religiösen – als schlechthin *die* akzeptable und legitime Umgangsform mit dem Fremden. Unter der binären Einteilung in brauchbares und unbrauchbares traditionelles Wissen wird die Fähigkeit vorausgesetzt, dazwischen unterscheiden zu können. Diese Fähigkeit fußt auf den Erkenntnissen empirischer Wissenschaft. Auf diese Weise beansprucht man für sich, direkten Zugriff zur Wahrheit zu haben. Die Enthüllung der Wahrheit, zu der die Nutzenden aufwachen sollen, scheint entlang eines wissenschaftlichen Weltbilds zu verlaufen und ruht in der formalen Ebene der rationalen und kapitalistischen Steigerungslogik. Widerspricht ein Appinhalt dieser Ordnung, so geschieht dies nicht ohne den direkten Hinweis, den skeptischeren Teil der Audienz beruhigen zu wollen – während die weniger skeptischen geködert werden. Das Narrativ des „pressure-tested wisdom“ unter einer „modern lens“ weist traditionelle Lehren als grundlegend defizitäre und durch die moderne Wissenschaft zu verbessernde „Ideen“ ab, sodass der Gedankenspielraum eingeengt und nicht erweitert wird.

8 Ausblick

Das säkularisierte Waking Up mit „Sam Harris“ als führenden Wertvermittler und sanften Hirten unterzieht das Subjekt keinem aktiven „pressure-test“, sondern führt es mithilfe softerer Kontrollformen dahin, sich selbst den Wahrheiten anzugleichen, die den „pressure-test“ ihrerseits überstanden haben. So werden die Nutzenden als Serious Seeker und Moral Hero freundlich gelobt, sobald sie einen Schritt in die richtige Richtung tun. Gleichzeitig werden sie als dumm, töricht und leichtgläubig getadelt, wenn sie den „outlandish claims“ der religiös-traditionellen Esoterik zu viel Aufmerksamkeit schenken. Dazu müssen sie den gewählten „top scholars and experts“ entlang ihrer Theorievermittlung nur stark genug vertrauen. Erst dann können sie sich dem Traum/Wunsch näher fühlen, sich auf dem von der Schicksalsgöttin Fortuna geweihten Weg (über ständig zu steigender Leistungsoptimierung) hin zu einem übersatten Einkommen – und dadurch zu größtmöglicher philanthropischer Spendenmacht zu

gelangen, um somit das Schicksal der Welt zu mitzulenken. Dies zeigt sich in dem durch die App erwarteten Begehren der Nutzer*innen, in der Spendenlotterie teilzunehmen und gewinnen zu wollen. Ein Gewinn bedeutet einen größeren positiven Einfluss auf die Welt ausüben zu dürfen, als man sich vermutlich im Leben jemals wieder auf einen Schlag (mit über 10000 US-Dollar) leisten können wird¹⁴. Dass man „Sam Harris“ Beispiel folgend „the most good“ tun kann, rechtfertigt dann das Verfolgen der „high-impact career“. So kann man sich als Meditierende*r am herrschenden Betrieb mit vollem Herzen beteiligen. Man tut es ja nicht für sich, sondern nur damit möglichst viel Geld durch eine*n durchfließt – auf gute Spendenzwecke hin. So bleibt man ein „reiner Kanal“ und lädt sich nicht mit dem Gestank des Geldes (und mit schlechtem Karma) auf. Die App scheint sich somit in die Strukturen des „white saviour industrial complex“ (WSIC) zu fügen. Dabei geht es um weiße Kontrolle, die über Schwarze, indigene und Menschen mit Farbe (BIPOC) über hauptsächlich von Weißen geführten Initiativen ausgeübt wird, die ein komplexes System aus Abhängigkeit und Machtlosigkeit aufrechterhalten (Kherbaoui & Aronson, 2022, S. 269). Es scheint das Bestreben der globalen weißen Elite zu sein, die Vermittlung von weißer Unschuld und Wohltätigkeit aufrechtzuerhalten, während die Rolle des WSIC bezüglich rassistischer Gewalttätigkeit weltweit strukturell verschleiert bleibt (ebda.). Denn die vermeintliche „Großzügigkeit“ wird in diesem Komplex als durchaus schädlich und betrügerisch entlarvt: „White saviour narratives feed white egos with every call for donations while intentionally denying the role white individuals must take responsibility in addressing the structural racism“ (Kherbaoui & Aronson, 2022, S. 277). Das Problem ist nicht in erster Linie, dass überhaupt gespendet wird, sondern vielmehr, dass der weiße Überlegenheitsanspruch strukturellen Rassismus zur Folge hat, der wiederum weißes Spenden an BIPOC überhaupt notwendig macht (ganz abgesehen vom fehlenden Engagement für antirassistische Maßnahmen seitens dieser weißen Spender) (ebda.). Ein solches Engagement habe ich in Waking Up genauso wenig vernehmen können¹⁵.

Nicht zuletzt gibt es im neoliberalen Kapitalismus einen guten Rat zu beachten: „Protect me from what I want“ (Han, 2014, S. 28). In einer Welt, in der das „starke“ Subjekt sich freiwillig organisiert und optimiert, sollten wir aufpassen – denn „[g]erade da, wo die Macht nicht eigens thematisiert wird, ist sie fraglos da. Je größer die Macht ist, desto stiller wirkt sie“ (Han, 2014, S. 25). Vergleicht man die App mit dem „Konzept“ der *lathouse*, so scheint es auch hier einen erfolgreichen Anderen zu geben, dem man Glauben und Gehör schenken möchte und

¹⁴ Durch die Hoffnung auf das „große Glück“ im Kapitalismus wird das Volk doch bei Laune gehalten.

¹⁵ Tatsächlich stammen die meisten Appinhalte von weißen Männern. Allerdings habe ich keine exakten Angaben, da ich keinen Demographie-Check durchgeführt habe, da dieses Thema keinem Schwerpunkt meiner Fragestellungen (direkt) entspricht. Auch dieser Punkt könnte in der Manöverkritik angeführt werden.

der uns Wissen vermittelnd und unser jeweiliges „Glück“ kennend „einsaugt“, bis der gesamte Alltag von morgens bis abends mit dessen lockender Stimme durchsetzt worden ist. Insofern hebt sich Waking Up nicht wirklich von den anderen Meditationsapps ab: „Along these lines, one can understand meditation apps as part of an overarching dispositive to mediate the still upheld ideal of autonomy with a reality in which we are more and more put on a leash, so to speak” (Slunecko & Chlouba, 2021, S. 73). Immerhin können die Nutzenden scheinbar erschwinglich und niederschwellig zum sofortigen „Genuss“ des Erwachens zur Realität – oder wenigstens zu „tieferer“ Meditation gelangen. Dabei liegt doch auf der Hand, dass sich dies schnell und einfach über das Smartphone bewerkstelligen lässt. Unter der Führung der App und als ein Serious Seeker angerufen, befindet man sich schließlich auf dem sicheren und schnellen Weg zum spirituellen Erwachen. Dennoch besteht der Anschein, dass die Enthüllung der Wahrheit, zu der die Nutzenden „aufwachen“ sollen, allzu sehr von einem wissenschaftlichen Weltbild geprägt ist und die formale Ebene der rationalen und kapitalistischen Steigerungslogik nicht transzendieren kann.

9 Manöverkritik

Anhand einer persönlichen Stellungnahme sollen die bisherigen Überlegungen zu einem selbst-reflektiven Abschluss gebracht werden. Als eine Autorin, die in imperialisierten Ländern erzogen und gebildet wurde, habe ich dennoch versucht, von der mir anerzogenen tief automatisiert-analytischen Denkbewegung fortzukommen (selbst wenn diese Denkbewegung auch durch meine Muttersprachen Deutsch und Portugiesisch festgeschrieben ist). Dieses „westliche“ Denken operiert rational, indem es trennt, isoliert und analysiert – basierend auf einem dualen Verständnis der Welt. In dieses „Haus“ bin ich eingezogen, außerhalb dessen mir „keine Welt mehr zugänglich“ ist (Slunecko, 2008, S. 145). Somit ist es fraglich, inwiefern ich mich – entlang meines eigenen Verständnisses des Bedeutungszusammenhangs zwischen moderner Meditation und den traditionellen Lehren – habe dualistisch verleiten lassen. Schließlich hat „[a]llein der Idiot [...] Zugang zum ganz Anderen“ (Han, 2014, S. 107): Ob es mir gelungen ist, eine Idiotin zu sein, sei in Frage gestellt. Der ideologiekritische Verweis auf den WSIC im Schlussteil ist mir allerdings so wichtig, dass ich keine gänzlich objektive Parteilosigkeit meinerseits nachweisen kann und meine Lagerung bezüglich eines großen Interesses an den geschichtlichen und kulturellen Ursprüngen der verschiedenen Meditationsformen hiermit offenlege. Allerdings erhebt der Forschungsstil der Dispositivanalyse in der Untersuchung eines aktuellen kulturpsychologischen Anliegens keinen

Anspruch auf einen unbeteiligten¹⁶ Zugang zum Material. Vielmehr bin ich einer Irritation aus meiner eigenen Lebenswelt als Yogalehrerin nachgegangen.

Hätte ich mehr Zeit gehabt, um diese Arbeit zu verfassen, so wäre noch Einiges zu tun gewesen. Ich konnte Waking Up nicht erschöpfend untersuchen. Bei der Einarbeitung von Lacan als metatheoretischen Bezug hätte ich für die Auswertung des empirischen Materials eindeutig mehr Zeit gebraucht. Insofern konnte es mir nicht gelingen, eine assoziative und andeutende Ebene zu überschreiten. Dies hätte es mir möglicherweise durch einem weiteren (oder gänzlich anderen) Theoriebezug gelingen können. Erst in diesem Fall wäre es sinnvoll und verständlich gewesen, Lacan als Theoriebezug zu verwenden. Eine bessere Annäherung hätte sich möglicherweise durch eine Vertiefung in die Grundlagen der Medientheorie verständlicher formulieren lassen. In Folge werde ich einige weitere Punkte anführen, die noch hätten untersucht werden können.

Durch eine Untersuchung des Community Forums als Erweiterung der App hätte die User*innenperspektive mitberücksichtigt werden, die anhand des Forschungsstils der Dispositivanalyse nicht nachvollziehbar gemacht werden kann. Diese Einschränkung betrifft die Methodik, die nur durch einen anderen qualitativen Zugang an das Material aufgehoben werden könnte (vgl. Kapitel 4.6.7). Des Weiteren hätte der Kontext der App besser beachtet werden können. Ich habe erst sehr spät in meinem Forschungsprozess bemerkt, dass bei Sam Harris Podcast „Making Sense“ ganz anders für Waking Up geworben wird. Unter jeder Folge steht folgende Werbung: „Learning to train your mind is the single greatest investment you can make in life. That’s why Sam Harris created the Waking Up app. From rational mindfulness practice to lessons on some of life’s most important topics, join Sam as he demystifies the practice of meditation and explores the theory behind it.“. Hierüber könnte Einiges geschlossen werden. Allerdings kann diese Werbung nur als ein letzter Hinweis darauf gelten, dass viel weitreichendere kontextuelle Zusammenhänge zu beachten wären, um Waking Up erschöpfend zu untersuchen. Über den Podcast hätte bspw. ein genauerer inhaltlicher Vergleich zu Waking Up erfolgen können, der aber den Rahmen dieser Masterarbeit sprengen würde. Hier könnte eine ergänzende qualitativ-wissenschaftliche Arbeit sicherlich auf interessante Bedeutungszusammenhänge stoßen. Genauso könnten weitere qualitative Arbeiten dem strukturellen Komplex des „lontermism“ oder den EA-Webseiten und Organisationen nachgehen. Es gäbe dort sicherlich noch einiges zu erforschen.

¹⁶ „Den eigenen Weg zu explizieren, so wie dies mit der Formel von den Beobachtungen auf der eigenen Spur gemeint ist, heißt also: ihn zu entfalten“ (Slunecko, 2017, S. 30).

10 Literaturverzeichnis

- Ackermann, R. (2022, 27. Oktober). Inside effective altruism, where the far future counts a lot more than the present. *MIT Technology Review*.
<https://www.technologyreview.com/2022/10/17/1060967/effective-altruism-growth/>
- Adorno, Theodor W. (1972) *Theorie der Halbbildung*. In: Gesammelte Schriften, Band 8. Soziologische Schriften I. Frankfurt: Suhrkamp, S. 93-121.
- Baier, K. (2009). *Meditation und Moderne: zur Genese eines Kernbereichs moderner Spiritualität in der Wechselwirkung zwischen Westeuropa, Nordamerika und Asien*. Königshausen & Neumann.
- Balzer, D. (2014). *Curationism: How Curating Took Over the Art World and Everything Else*. Coach House Books.
- Banerji, D. & Ghose, A. (2016). *Seven Quartets of Becoming: A Transformational Yoga Psychology : Based on the Diaries of Sri Aurobindo*.
- Britton, W. B. (2019). Can mindfulness be too much of a good thing? The value of a middle way. *Current Opinion in Psychology*, 28, 159–165.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.011>
- Bröckling, U. (2017). *Gute Hirten führen sanft: Über Menschenregierungskünste*. Suhrkamp.
- Bührmann, A. D., & Schneider, W. (2012). *Vom Diskurs zum Dispositiv: Eine Einführung in die Dispositivanalyse* (2. Aufl.). transcript-Verlag.
- Depression*. (2023, 23. Mai). Bundesministerium für Gesundheit. Abgerufen am 7. März 2024, von
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/depression>
- Doctorow, C. (2024, 8. Februar). ‘Enshittification’ is coming for absolutely everything. *Financial Times*. Abgerufen am 4. März 2024, von
<https://www.ft.com/content/6fb1602d-a08b-4a8c-bac0-047b7d64aba5>
- Duttweiler, S. (2016). Alltägliche (Selbst) Optimierung in neoliberalen Gesellschaften. *Aus Politik und Zeitgeschichte*, 66 (37-38), 27–32
- Eliade, M. (1958). *Yoga: Immortality and Freedom*. Princeton University Press.
- Foucault, M. (1978). *Dispositive der Macht: Über Sexualität, Wissen und Wahrheit*. Merve-Verlag.
- Gaßner, C. & Wallner, H. (2023). *Dispositivanalyse der Yoga-App Zenia. Please guide me so that I don't have to think* (unveröff. Seminararbeit) Universität Wien, Wien.
- Han, B. (2014). *Psychopolitik: Neoliberalismus und die neuen Machttechniken*. S. Fischer Verlag.
- Hauser, B. (2018). Following the Transcultural Circulation of Bodily Practices: Modern Yoga and the Corporeality of Mantras. In Baier K, Maas PhA, Preisendanz K (Hrsg.), *Yoga*

- in Transformation: Historical and Contemporary Perspectives*, (S. 505–528). V&R Unipress.
- Kherbaoui, J., & Aronson, B. (2022). Bleeding through the band-aid: The white saviour industrial complex. In *Routledge Handbook of Critical Studies in Whiteness* (1st ed., pp. 269–279). United Kingdom: Routledge. doi: 10.4324/9780429355769-22
- Lacan, J. (1991). *Le Séminaire XVII. L'envers de la psychanalyse* [1969-70]. Paris: Seuil.
- Lacan, J. (2006). *Le Séminaire XVIII. D'un discours qui ne serait pas du semblant* [1971]. Paris: Seuil,
- Late Stage - Was bedeutet das für Startups und VC?* (2023, 26. Juni). Startup-insider. Abgerufen am 16. März 2024, von <https://www.startup-insider.com/article/late-stage>
- Lindahl, J. R., Fisher, N. E., Cooper, D. J., Rosen, R. K. & Britton, W. B. (2017). The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists. *PLOS ONE*, 12(5), e0176239. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176239>
- Martin-Mattera, P. & Lévy, A. (2017). Le « concept » de lathouse dans l'œuvre de Jacques Lacan. Implications psychologiques, cliniques et sociales. *Bulletin De Psychologie*, Numéro 550(4), 311–319. <https://doi.org/10.3917/bupsy.550.0311>
- McLuhan, M. (2009). *Das Medium ist die Botschaft: The Medium is the message*. Dresden : Philo Fine Arts, Verlag der Kunst.
- Meister, M., & Slunecko, T. (2021). Digitale Dispositive psychischer Gesundheit. Eine Analyse der Resilienz-App ‚SuperBetter‘. *ZQF–Zeitschrift für Qualitative Forschung*, 22(2), 242–265. <https://doi.org/10.3224/zqf.v22i2.05>
- Møller, K., & Robards, B. (2019). Walking Through, Going Along and Scrolling Back: Ephemeral mobilities in digital ethnography. *Nordicom Review*, 40(s1), 95–109. <http://doi-org.10.2478/nor-2019-0016>
- Nosthoff, A.-V., & Maschewski, F. (2019). *Die Gesellschaft der Wearables. Digitale Verführung und soziale Kontrolle*. Nicolai.
- Patañjali. (2010). *Der Yogaleitfaden des Patañjali: Sanskrit/Deutsch*.
- Purser, R. (2019). *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. Repeater.
- Reporter, G. S. (2019, 17. Februar). The Four Horsemen review - whatever happened to 'New Atheism'? *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/books/2019/jan/31/four-horsemen-review-what-happened-to-new-atheism-dawkins-hitchens>
- Rinpoche, T. W. (2022). *The Tibetan Yogas of Dream and Sleep: Practices for Awakening*. Shambhala Publications.
- Rufo, C. F. (2023, 6. März). Why the IDW Fell Apart. *Christopher F. Rufo*. <https://christopherrufo.com/p/why-the-idw-fell-apart>

- Saar, M. (2007). *Genealogie als Kritik: Geschichte und Theorie des Subjekts nach Nietzsche und Foucault*. Campus Verlag.
- Sam Harris Net Worth [2024]. (o. D.). <https://www.eyemindspirit.com/post/sam-harris-net-worth>
- Schaupp, S. (2019). Die totale Evaluation: Skizze zu einer materialistischen Dispositivanalyse. In D. Rode & M. Stern (Hrsg.), *Self-Tracking, Selfies, Tinder und Co.* (S. 225–248). transcript Verlag. <https://doi.org/10.14361/9783839439081-010>
- Sloterdijk, P. (2009). *Du musst dein Leben ändern: Über Anthropotechnik*. Suhrkamp.
- Slunecko, T. (2008) *Von der Konstruktion zur dynamischen Konstitution. Beobachtungen auf der eigenen Spur*. Wien: WUV (2., aktualisierte Auflage)
- Slunecko, T. (2017). Beobachtungen auf der eigenen Spur. Bemerkungen zu einem für die Wiener kulturpsychologische Schule charakteristischen Motiv. In T. Slunecko, M. Wieser, & A. Przborski (Hrsg.), *Kulturpsychologie in Wien* (S. 27–54). Facultas.
- Slunecko, T., & Bösel, B. (2022). Das Unbehagen in der digitalen Zuwendung. Ein Gespräch. *AugenBlick. Konstanzer Hefte zur Medienwissenschaft*, 85, 127–139. <https://doi.org/10.5771/9783741001802-127>
- Slunecko, T. & Chlouba, L. (2021). Meditation in the age of its technological mimicry. A dispositiv analysis of mindfulness applications. *International Review of Theoretical Psychologies*, 1(1), 63-77. <https://doi.org/10.7146/irtp.v1i1.127079>
- Sogen, O. (2020). *Introduction to Zen Training: A Physical Approach to Meditation and Mind-Body Training (The Classic Rinzai Zen Manual)*. Tuttle Publishing.
- Tang, Y., Hölzel, B. K. & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Trungpa, C. (1995). *Die Insel des Jetzt im Strom der Zeit: Leben, Tod und andere Bardo-Erfahrungen im Buddhismus*.
- Van Dam, N. T., Van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S. W., Kerr, C. E., Gorchov, J., Fox, K. C. R., Field, B. A., Britton, W. B., Brefczynski-Lewis, J. A. & Meyer, D. E. (2017). Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives On Psychological Science*, 13(1), 36–61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>
- Wakeling, A. (2021, 1. Juli). *What Happened to the Intellectual Dark Web?* RealClearPolicy. https://www.realclearpolicy.com/2021/07/01/what_happened_to_the_intellectual_dark_web_783679.html
- Waking up company profile. (2024). Pitchbook. Abgerufen am 16. März 2024, von <https://pitchbook.com/profiles/company/279504-10#overview>
- Wallace, B. A. (2011). *Stilling the Mind: Shamatha Teachings from Dudjom Lingpa's Vajra Essence*. Simon and Schuster.

- Wacquant, L. (2014). Für eine Soziologie aus Fleisch und Blut. In: *sub\urban. Zeitschrift für kritische stadtforschung*, 2. Jg., H. 3, S. 93–106. <https://doi.org/10.36900/suburban.v2i3.151>
- Weber, M. (2011). *Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus: Vollständige Ausgabe*. C.H.Beck.
- Wolff, O. (1957). Der integrale Yoga. In *Rowohlt's Klassiker der Literatur und der Wissenschaft* (Bd. 1). Rowohlt Hamburg.
- White, D. G. (2010). *Sinister Yogis*. University of Chicago Press.
- Zinn, Z. (2023). *Meditation Apps and the Unbearable Whiteness of Wellness*. <https://doi.org/10.35650/jt.3062.d.2023>
- Žižek, S. (2014). *Event: Philosophy in transit*. Penguin UK.
- Žižek, S. (Regisseur). (2006). *The Pervert's Guide to Cinema – Lacanian Psychoanalysis and Film* [Video]. Youtube. Abgerufen am 7. März 2024, von <https://www.youtube.com/watch?v=WMmBtG5qxsY&t=306s>

11 Anhang

11.1 A letter from Sam Harris

I wanted to take a moment to welcome you to Waking Up, and to share a bit more about why I decided to build this app. When I was in my teens, after the deaths of two people very close to me, I suddenly became interested in esoteric questions like: What is the nature of consciousness? What is the self? What is the connection between the human mind and reality? And how should our answers to such questions inform how we live? These topics didn't just interest me philosophically or scientifically—I wanted to explore them directly, through firsthand experience. I wasn't looking merely to know more or to believe new things; I wanted to live differently. So, after my sophomore year of college, I dropped out of school—for what became a full decade. In the late 80s and 90s, I made many trips to India and Nepal, where I got the chance to study with some of the greatest meditation teachers alive at that time. I spent around two years on silent retreats, ranging in length from one week to three months. I also read very widely in the literature of philosophy, religion, and contemplative spirituality, East and West. All of this served to change my perspective on what was possible for minds like ours. I came out of these years of seeking a very different person. And, in many ways, I found the experiential answers I was looking for. Eventually, I went back to school—where, perhaps unsurprisingly, I majored in philosophy. Still fascinated by core questions about the mind and its connection to reality at large, I followed up my undergraduate degree with a Ph.D. in neuroscience. As I was just beginning my doctoral research, though—studying belief, disbelief, and uncertainty using fMRI—the September 11th attacks occurred. Having spent the previous decade deeply immersed in religious literature, my concerns about the threat of fundamentalism were already well-formed. So I stepped away from my research and published two books—*The End of Faith* and *Letter to a Christian Nation*—both arguing that faith and reason were in conflict. Together with the biologist Richard Dawkins, the philosopher Daniel Dennett, and the writer Christopher Hitchens, I became known as a “New Atheist,” and as one of the “Four Horsemen” of a new wave of opposition to organized religion. The resulting skirmishes in the culture war kept me away from the lab for nearly four years. However, I've always been bored by politics and most interested in those first questions that sent me to Asia, and into the silence of retreat. These questions—about consciousness, the self, reality—are, for me, not at all divorced from everyday concerns. In fact, they directly relate to the most fundamental causes of happiness and suffering, and to the larger question of what it means to live a good life. (And, ironically, they keep bringing me back to politics.) How can we all live together in such a way as to maximize the chance that humanity will thrive, now and in the future? Waking Up is where

I most fully explore this conceptual and experiential terrain—and where I share the practices and insights that transformed my own life for the better. The purpose of Waking Up isn't just to help you meditate. It's to help you live a more examined, fulfilling life altogether—to help close the gap between the person you want to be and the person you seem to be in this moment. Waking Up is run as a subscription business. However, we provide free membership to anyone who can't afford it. Our business philosophy is pretty simple: we want to grow as a company and build wonderful things, but we never want money to be the reason why someone can't benefit from our work. (We also give a minimum of 10 percent of our profits to the most effective charities—and this wider commitment to reducing suffering and existential risk has always been central to our mission.) We continuously hear from members that Waking Up has profoundly changed their lives. I hope it has the same impact on you.

— Sam Harris

11.2 Abstract

Meditation findet durch digitale Anwendungen zunehmend Verbreitung. Es gilt als akzeptable und legitime Umgangsform, Meditation hierzu von ihren vielfältigen religiösen und spirituellen Ursprüngen zu lösen und auf ihre Übungstechniken zu reduzieren. So wird sie dem Individuum als eine schnell zugängliche Selbstoptimierungstechnik verkauft, durch die es sich scheinbar besser kennenlernen und regulieren kann – unternehmerisches Ethos und Wissenschaftlichkeit werden dazu aus dem gesellschaftlichen Umfeld unhinterfragt übernommen und auf die Meditation übertragen. Um die Macht- und Wissenstrukturen zu erschließen, in die Meditation im digitalen Zeitalter eingebettet ist, wurde im Rahmen einer kulturpsychologischen Forschungslogik auf die Dispositivanalyse als Methode zugegriffen. Die materialistische Dispositivanalyse erlaubt es, digitale Technologien im Kontext ihres sozialen Wirkungsgefüges und der sie (re-)konstituierenden politisch-ökonomischen Gegebenheiten zu untersuchen. Die empirische Untersuchung erfolgt mithilfe der Walkthrough-Methode. Durch ein performatives Verständnis des Medienbegriffs taucht man in das Medium ein und nimmt im Forschungsprozess aktiv an den Prozessen des Einstiegs, Gebrauchs und Ausstiegs teil. Auf diese Weise wird die audiobasierte Meditationsapp „Waking Up“ untersucht. Die App kennt die Herausforderungen der digitalen Meditationslandschaft und will sich als Positivbeispiel davon abheben. Als Alleinstellungsmerkmal berät sie die Nutzenden zur persönlichen Lebens- und Vermögensoptimierung, wobei die Entwicklung eines ethischen Charakters gefördert wird. Dazu wird ihnen über die Meditationsübung hinaus das Konzept des ökonomieorientierten effektiven Altruismus nahegelegt, demzufolge man Geld für das Wohl anderer spendet.

Meditation is gaining widespread popularity through digital applications. To these demands it is regarded as an acceptable and legitimate approach to detach meditation from its diverse religious and spiritual origins and reduce it to its techniques. It is marketed to individuals as a readily accessible self-improvement technique, apparently offering them a better understanding and regulation of the self. Entrepreneurial ethos and scientific rigorousness are thereby unquestioningly adopted from the social environment and introduced to meditation. To explore the power and knowledge structures in which meditation is embedded in the digital age, the method of a dispositive analysis was employed within the framework of a cultural-psychological research logic. It allows the examination of digital technologies within their social context as well as the political-economic circumstances that constitute and shape them. The empirical investigation is conducted using the walkthrough method, engaging in the medium throughout downloading, using, and deleting an app, allowing a performative understanding of media. The project focuses on the audio-based meditation app "Waking Up",

which acknowledges challenges in the digital meditation landscape and promises to set itself apart as a positive example. As its USP, it offers advice on personal life and wealth optimization, while fostering the development of an ethical character. In addition to meditation exercises, the concept of effective altruism is introduced to the users, which involves donating money for the benefit of others. Yet, it seems to fall prey to the risk that the truth the users are meant to "awaken" to may be strongly influenced by a scientific worldview, unable to transcend the formal logic of rationality and capitalist escalation.