

Social Media Meditation

Bachelorthesis von Matthias Schäfer.

Betreut durch

Prof. Ursula Damm und

Dipl. Des. Michael Markert.

Eingereicht an der Bauhaus Universität Weimar

für den Abschluss Bachelor of Fine Arts

im Studiengang Medienkunst / Mediengestaltung

März 2017

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Meditation	13
Meditationstechniken	14
Achtsamkeitsmeditation	19
Meditationsforschung	23
Meine Meditationserfahrungen	26
Buddhismus	33
Der historische Buddha	34
Buddhismus im Westen	37
Mindfulness im Silicon Valley	42
Kritik an der Mindfulness Bewegung	46
Technologie	51
Media Multitasking	53
Soziale Medien	55
Virtuelles Selbstbild	57
Nebenwirkungen	59
Aufmerksamkeit	61
Social Media Meditation	67
Performance	69
Branding	73
Video- und Fotomaterial	75
Website	78
Scrolling	79
Buddhas	80
Kunst	83
Buddhadarstellungen	84
Zeitgenössische Buddhas	87
Weitere Werke	90
Danksagungen	92
Anhang	93
Bildverzeichnis	94
Quellenverzeichnis	95
Eidesstaatliche Erklärung	103

Vorwort

Meditation und Soziale Medien. Das sind für die meisten Menschen, die ich darauf anspreche zwei grundverschiedene Themengebiete. Um zu erläutern wie ich darauf kam, diese miteinander zu verbinden muss ich ein wenig in der Zeit zurückgehen.

Das erste Mal habe ich *Facebook* in meiner künstlerischen Praxis thematisiert, als ich an einem Workshop des Gastdozenten Lasse Scherffig teilnahm. In diesem wurde der öffentliche Raum und das Spiel thematisiert. In meiner Arbeit *Public Profile*¹ habe ich die Konvention, nach *Likes* im virtuellen Raum zu fragen in den realen Raum übersetzt. Hierfür habe ich mein privates Facebookprofil in eine Fanseite umgewandelt, diese auf ein Schild gedruckt und bin damit in Weimar auf die Straße gegangen. Auf öffentlichen Plätzen habe ich Menschen gefragt, ob sie mein Profil liken können. Dazu habe ich meist sehr verhaltene Äußerungen erhalten und mein Ziel, so an 500 Likes zu gelangen (welches Facebook mir vorschlug) weit verfehlt. Dennoch ist daraus das Interesse entstanden mehr mit Konventionen zu spielen, die im Internet als normal gelten, im Meatspace² aber eigenartig und fremd wirken.

Nach einem Auslandssemester in Belfast, in dem ich anfang mich mit Performancekunst auseinanderzusetzen, habe ich ein Projekt für Marie-Christin Stephans³ Masterarbeit *Open Office* eingereicht. Sie hatte zur Umgestaltung des Weimarer Kiosk.6 aufgerufen. Der Ausstellungsraum, ein ehemaliger Kiosk, sollte temporär als öffentlicher Arbeitsraum genutzt werden. Mein Konzept sah vor, mehrere Tage in dem kleinen, verglasten

Raum zu leben und meinen Computerbildschirm in die Fenster zu projizieren.

Der Computer und sein visueller Output ist für mich Arbeits- und Lebensort. Dort verbringe ich Zeit, um mit anderen Menschen zu kommunizieren, zu lesen und mich kreativ auszu- leben. Gleichzeitig ist es aber auch ein privater und geschützter Raum. Ihn nach außen zu projizieren bedeutet, mich vollkommen bloßzustellen. Ich wollte erfahren inwieweit das Bewusstsein um die eigene Bloßstellung zu Selbstzensur führt. Ein Aspekt, der *Public Profile* mit diesem Projekt verbindet, ist die Auseinander- setzung mit der Tatsache, dass unser Verhalten am Computer ständig von Dritten getrackt und analysiert wird. Dies ist jedoch nicht spürbar und wird erst durch die Übersetzung vom virtuel- len in den physischen Raum erfahrbar.

Durch ein unglückliches Missverständnis kam das Projekt im Kiosk.6 nicht zustande. Der Gedanke des Nach-Außen-Tra- gens meines Bildschirminhalts verließ mich allerdings nicht. Dies führte zu der Überlegung einer mehrtägigen Performance mit dem Titel *scrolling 'till the end of my feed*, in der ich meinen Newsfeed⁴ bis zum Ende scrolle. Ein Sisyphos-Unterfangen, denn wenn man unten angekommen ist, lädt der Browser neue Nachrichten nach. Dabei sind die Nachrichten nicht chronolo- gisch sortiert. Stattdessen bewertet ein Algorithmus, was von Interesse ist.

Die Idee für dieses Projekt begleitete mich seither ohne jemals realisiert worden zu sein. Das ist der Ausgang vieler Kon- zepte, die ich notiert oder gesketcht habe. Aus diesem Grund habe ich lange eine Bachelorthesis über Unfertigkeit als kreati- ven Prozess geplant.

Und diese letzten Endes auch wieder verworfen, denn im Oktober 2016 wurde ich eingeladen am ersten *International Per- formance Art Weekend* in Warschau teilzunehmen. Dort habe ich mich mit dem Konzept für *Social Media Meditation* beworben. Der Ansatz basiert zu Teilen auf der Idee zu *Scrolling 'till the end of my feed*.

1 Vgl. Schäfer (2014): *Public Profile – Facebook im öffentlichen Raum*

2 „Meatspace“ = Die physische Welt. Im Gegensatz zum virtuellen Raum. Vgl. Dictionary.com (o.D.)

3 Vgl. Stephan, Marie Christin (o.D.): *Portfolio*

4 Der Newsfeed trägt Updates von Freunden und Unternehmen zusammen und zeigt sie gelistet auf der Startseite von Facebook

Ich adaptierte Meditationstechniken (etwa solche, die Kinder und Jugendliche zu einem bewussteren Umgang mit sozialen Medien führen sollen⁵), um in Warschau meine erste angeleitete Meditation mit etwa 8 Teilnehmenden durchzuführen. Nach etwa einer Stunde waren unter den Teilnehmenden angeregte Diskussionen über die private Nutzung von sozialen Medien und ihrer gesellschaftlichen Auswirkung entstanden. Die Diskussionen waren ausschlaggebend für mich, Meditation im Zusammenhang mit Sozialen Medien weiter zu erforschen und schließlich zum Inhalt meiner Bachelorarbeit zu machen.

Für meine Arbeit habe ich mich zunächst intensiv mit der Meditation beschäftigt. Ich wollte ergründen, wo und wie Meditation heutzutage auftritt und welcher geschichtlich-kulturelle Rahmen diese Praxis umspannt. Während meiner Recherche konnte ich zwei Beobachtungen machen, die die weitere Entwicklung meiner Mediationsübung stark beeinflusst haben. In zahlreichen Unternehmen des Silicon Valley sind Meditationscoaches angestellt, die die sogenannte Achtsamkeit (engl. *Mindfulness*) praktizieren, dessen Prinzipien teilweise auch in die Firmenphilosophie übergehen.

In dieser geographischen Region um die Städte San Francisco und San José sammeln sich zahlreiche große Hochtechnologieunternehmen. Ihre Produkte werden international vielfach genutzt und verändern viele Teile unserer Lebenswelt. Auf der anderen Seite steht die häufig beobachtete starke ablenkende Wirkung von neuen Medien. Gerade im Kontext von Technologie - als Ausdruck für eine immer komplexer werdende und vernetzte Welt - scheint ein Bedürfnis nach Klarheit und Spiritualität zu bestehen, welches sowohl bei EntwicklerInnen als auch NutzerInnen durch die Praxis der Meditation (gelegentlich in Verbindung mit buddhistischer Philosophie) aufgefangen wird.

Mein Interesse liegt daher vor allem in der Untersuchung kontemporärer Praktiken in einem hochtechnologisierten, säkularen Kulturraum. Hierfür setze ich drei Schwerpunkte:

Im ersten Teil werde ich mich der Meditationspraxis selbst zuwenden. Also was genau ist Meditation und wie meditieren Menschen? Besonders hervorheben werde ich die Achtsamkeitsmeditation, da diese zur Zeit im Westen an Popularität gewinnt. Vermehrt befasst sich auch die Wissenschaft mit der Achtsamkeitsmeditation. Den aktuellen Stand der Forschung werde ich dementsprechend zusammenfassen. Abschließend werde ich von meinen persönlichen Meditationserfahrungen berichten, da Meditation in erster Linie praktiziert werden muss, um verstanden zu werden.

Im zweiten Teil widme ich mich dem historischen Kontext. Welchen Ursprung hat Meditation und wie kam es dazu, dass die Praxis bis heute weltweit rezipiert wird? Um diese Fragen zu beantworten behandle ich vor allem die Geschichte des Buddhismus. Ein besonderen Blick werfe ich darauf, welchen Einfluss buddhistische Praktiken im Silicon Valley haben.

Wie nun wiederum Technologien aus dem Silicon Valley unser Erleben verändern, werde ich im dritten Teil behandeln. Dafür fasse ich psychologische Untersuchungen im Zusammenhang mit neuen Medien zusammen und beschreibe des weiteren Bewegungen, die einen bewussteren Umgang mit diesen herstellen wollen.

Im vierten Teil gebe ich einen Einblick in meine Arbeit an der Social Media Meditation, um sie anschließend im fünften Teil im kunsthistorischen Kontext zu verorten.

⁵ Vgl. Willard (2016): *Before You Scroll, Try This Mindful Social Media Practice*.

Meditation

Meditationstechniken

Der Begriff Meditation stammt aus dem Lateinischen (*meditatio*: „Nachsinnen, Denken“) und bezeichnete im Mittelalter das tiefe Nachdenken über spirituelle oder philosophische Probleme. Heutzutage versteht man die Meditation im westlichen Kulturkreis eher als Technik. Die Praktiken die wir heute darunter verstehen haben ihren Ursprung in spirituellen Traditionen Indiens. Die Übersetzungen aus dem indischen *Sanskrit* oder *Pali* sind dabei oft unzureichend, weswegen begriffliche Schwierigkeiten ein Grund dafür sein könnten, dass es keine allgemein akzeptierte Definition von ‘Meditation’ gibt.¹ Welche Techniken in der Forschungsliteratur unter diesem Begriff fallen, werde ich im Folgenden erläutern.

Es gibt eine Vielzahl an unterschiedlichen Meditationspraktiken, wobei nicht alle still und sitzend praktiziert werden. In seinem Buch *Die Kraft der Meditation* macht Peter Sedlmeier, Professor für Forschungsmethodik und Evaluation am Institut für Psychologie der TU Chemnitz, einen Versuch Meditationstechniken zu ordnen. Es kann dabei nicht zwischen den religiösen Richtungen unterschieden werden, denn in den unterschiedlichen Lehren werden wiederum mehrere Techniken genutzt oder miteinander verbunden. Das geht sogar soweit, dass einzelne LehrerInnen andere Schwerpunkte setzen, auch wenn sie der gleichen Tradition angehören. Ich möchte hier Sedlmeiers Ansatz, Meditation nach ihrer Tätigkeit zu kategorisieren, aufgreifen und einige Ergänzungen aus Ulrich Otts Buch *Meditation für Skeptiker* vornehmen.

Körperhaltung

Generell ist es in jeder Körperhaltung möglich zu meditieren. Einige Positionen sollen allerdings die Meditation erleichtern. So kann man sich beim Meditieren im Sitzen deutlich besser konzentrieren, als z.B. in einer liegenden oder stehenden Position. Im Liegen besteht auch die Gefahr des Einschlafens, welche man unter Umständen vermeiden will. Viele Ratgeber empfehlen den Lotussitz als optimale Sitzposition. Dabei werden die Beine so überkreuzt, dass die Füße jeweils auf dem Oberschenkel des anderen Beines liegen. Thich Nhat Hanh, einer der bedeutendsten zeitgenössischen Zen-Meister, betont aber auch, dass es wichtig sei, komfortabel zu sitzen.² Man solle nicht in der Lotusposition sitzen, nur um zu zeigen, dass man gerade meditiert. Im Westen seien wir es gewohnt, auf Stühlen zu sitzen und auch das kann eine gute Meditationshaltung sein.

Atmen

Das Beobachten des Atems spielt in allen Meditationstraditionen eine zentrale Rolle. Um dabei nicht mit den Gedanken abzuschweifen, wird im Zen-Buddhismus das Ein- und Ausatmen gezählt. Wenn man merkt, dass man mit den Gedanken abschweift und sich verzählt beginnt man einfach wieder bei eins. Andere Traditionen benutzen Sätze oder Mantras, die man innerlich beim Atmen aufsagt. Wiederum andere Praktiken leiten dazu an, sich beim Atmen Schaubilder vorzustellen. Im Yoga und Qigong werden Atemübung begleitend zu Bewegungen ausgeübt.

¹ Vgl. Sedlmeier (2016): *Die Kraft der Meditation*. S. 13f

² Vgl. Hanh (2014): *How to Sit*.

Andere körperliche Vorgänge und Gefühle

Das Beobachten des Atems ist nicht die einzige Körperfunktion, auf die man sich während der Meditation konzentrieren kann. Im sogenannten *Body Scan* fährt man mit seiner Aufmerksamkeit durch den gesamten Körper und richtet so den Fokus auf seinen ganzen Körper. Ebenso lassen sich über den Körper Emotionen erkennen. So kann man in der Magengegend Angst oder Unwohlsein erspüren. Der Fokus kann aber auch darauf liegen, keinen Fokus zu haben. Im *Zen* versucht man jedes Gefühl und jeden Gedanken einfach vorbeiziehen zu lassen, ohne daran festzuhalten. Diese Technik nennt man *offenes Gewahrsein*.

Den Körper beeinflussen

Durch die bloße Konzentration verändert sich auch der Rhythmus, in dem man atmet. Bewusstes Atmen führt meist zu einer Verlangsamung der Atemfrequenz. Manche Meditationsformen geben den Atemrhythmus vor, oder rufen dazu auf, den Atem in bestimmte Bahnen (Chakras, Chi = Energie, die durch den Körper fließt) zu lenken. Dadurch soll die Aufmerksamkeit von Schmerzen abgelenkt werden.

Mantras

Mantras sind Wörter oder Sätze, die man während der Meditation laut oder in Gedanken häufig wiederholt. In der Transzendentalen Meditation (TM) wird dem Meditierenden ein individuelles Mantra von seinem Lehrer zugewiesen. Diese Worte müssen nicht immer Sinn ergeben, sie dienen lediglich der Kontrolle über die Gedankentätigkeit. Die Bekanntesten Mantras sind wohl die Silbe *OM* (häufig in Kombination mit *Om Namah Shivaya*: Ehre dem Gott Shiva) und das Hare Krishna- Mantra, welches dem Hindu-Gott Vishnu gewidmet ist. Diese Meditationsform wird häufig auch als Gebet im Islam, dem Judentum und dem Christentum angewandt.

Konzentration auf ein Objekt

Mit der Konzentration auf ein Objekt soll die Gedankentätigkeit allmählich zum Stillstand gebracht werden. Ein Meditationsobjekt kann im Grunde alles sein. Im *Zen*-Buddhismus konzentriert man sich gelegentlich auf eine brennende Kerze, während es im tibetischen Buddhismus üblich ist, sich auf Mandalas zu konzentrieren. Dabei geht es nicht darum die Objekte unbedingt vor sich zu haben, man soll sich das Objekt auch innerlich vorstellen können.

Gefühle positiv beeinflussen

Das Kultivieren positiver Gefühlszustände und damit das Auslösen negativer spielt in allen buddhistischen Ansätzen eine wichtige Rolle. Die vier zu übenden Geisteshaltungen heißen *Brahmaviharas* und bestehen aus Liebender Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Um diese Gefühle zu stärken, stellt man sich den jeweiligen Geisteszustand vor. Erst richtet man die bedingungslose Liebe auf sich selbst, dann weitet man sie auf andere Lebewesen aus um letzten Endes die ganze Welt damit einzuschließen. Dafür werden Hilfestellungen in Form von Beispielen gegeben oder visuelle Metaphern dargestellt.

Liebes-Meditation

Im Vergleich zu den Praktiken, die davor beschrieben wurden, handelt die Liebes- Meditation nicht aus altruistischen Gründen, sondern beschreibt eine Liebesbeziehung zu einer Gottheit oder anderen höheren Wesen. So wird im Bhakti-Yoga die spirituelle Befreiung durch die Vereinigung mit Gott genannt. Auch im Christentum und Islam wird häufig Meditationen praktiziert, die die innige Liebe zu Gott stärken.

Meditation in Bewegung

Meditation ist nicht auf ein starres Verharren an einem Ort angewiesen. So wird im *Zen* die sitzende Meditation von achtsamen Gehübungen begleitet. Im Qigong werden ganze Bewegungsabläufe einstudiert und als Meditation eingesetzt. Und auch ganze Gesangs- und Tanzrituale können in verschiedenen Religionen als Meditationspraktik angesehen werden.

Diese Aufzählung sollte einen ausreichenden Überblick darüber geben wie Meditation praktiziert werden kann. Warum Meditation praktiziert wird und in welchem spirituellen und praktischen Kontexten dies geschieht wurde bisher nur kurz erwähnt. Das kann im Rahmen dieser Arbeit auch nicht in Gänze geschehen. Deswegen möchte ich mich auf die für mich relevante Achtsamkeitsmeditation (Mindfulness Meditation) konzentrieren, da diese im westlichen Kulturraum in den letzten Jahrzehnten deutlich an Popularität gewonnen hat.

Achtsamkeitsmeditation

Auch wenn es in vielen Medien und Forschungsinstituten so scheint, ist auch der Begriff der Meditation ungenau definiert.³ So stellt Peter Sedlmeier fest, dass beispielsweise die Achtsamkeitsmeditation gleichsam von Yoga-Instituten, Vertretern der hinduistischen-transzendentalen Meditation und Therapieprogrammen in unterschiedlicher Form angeboten wird.

Selbst der Begriff Achtsamkeit (*mindfulness*) unterliegt in der Forschungsliteratur keiner genauen Definition.⁴ Der Begriff wird in den meisten Fällen aus dem Pali-Wort *sati* entlehnt und kann neben Achtsamkeit auch mit 'sich erinnern' übersetzt werden. Dieses Übersetzungsproblem führt zu noch mehr Verwirrung, denn das Wort *sati* ist eingebettet in ein ganzes philosophisches Konstrukt und kann unterschiedliche Bedeutungsebenen annehmen. In der Literatur unterscheidet man so häufig die ursprünglich buddhistische Achtsamkeit und ihre neuere Bedeutung, welche nicht unbedingt gegensätzlich zueinander stehen. Dabei wird im westlichen Kontext achtsam und aufmerksam gelegentlich gleichgesetzt.⁵

Dennoch wird betont, dass Achtsamkeit mehr ist als die bloße Auffassung der Dinge, die in und um einen herum passieren. Der ehemalige Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn beschreibt Achtsamkeit in seiner operationellen Bedeutung (also indem er der Frage nachgeht wie Achtsamkeit kultiviert wird) wie folgt:

*„[M]indfulness is the awareness that arises from paying attention on purpose, in the present moment, nonjudgmentally“.*⁶

³ Vgl. Sedlmeier (2016) S. 49

⁴ Das Journal *Contemporary Buddhism* hat der Definition der Achtsamkeit ein gesamtes Band gewidmet. Vgl. Williams et al. (2011)

⁵ Kate Pickert beschreibt Achtsamkeit in ihrem Time Artikel mit „simply to give your attention fully to what you're doing.“ Vgl. Pickert (2014): *The Mindful Revolution*

⁶ Vgl. Paulson et al. (2013): *Becoming Conscious: The Science of Mindfulness*

Die Beschreibung Kabat-Zinns wird in ähnlicher Weise von Professor Dr. Harald Walach auf Deutsch wiedergegeben:

„Es geht darum, die Aufmerksamkeit kontinuierlich auf den gegenwärtigen Moment auszurichten. Gegenüber allem in diesem Moment Erlebten – seien es nun Sinneswahrnehmungen, Gedanken oder Gefühle (Emotionen) gilt es, sich neugierig und mit einer urteilsfreien Haltung zu öffnen.“⁷

Jon Kabat-Zinn wird häufig als Vater der Achtsamkeitsbewegung in den USA bezeichnet. Er hat der Achtsamkeitsmeditation in den 70er Jahren mit einer 8-wöchigen Stressreduktionskur einen neuen Anstrich verpasst. Die sogenannte MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein achtsamkeitsbasiertes Therapieprogramm, welches speziell für Kliniken entworfen wurde. Die Methode nutzt und verbindet Praktiken aus Yoga und Buddhismus losgelöst von ihrem spirituellen Kontext.

Die Teilnehmenden werden auf achtsames Handeln im Alltag hingewiesen. Sie führen leichte Yoga Dehnübungen als Vorbereitung durch und üben sich dann in schweigender Meditation. Dabei wird die Konzentrationsfähigkeit auf ein Objekt oder später auf alles, was sich auftut geübt. Auch werden gute Gedanken im Sinne der Liebenden-Güte Meditation kultiviert.

Seitdem die MBSR ihren Einzug in die Kliniken gefunden hat, ist auch das wissenschaftliche Interesse an Achtsamkeitsmeditation kontinuierlich gestiegen.⁸ Einige Artikel lassen darauf schließen, dass ein 'Mindfulness-Hype' auch in der breiten Bevölkerung die Runde macht.⁹ Dabei ist es kein Phänomen, das sich auf eine moderne Hippie oder New Age Bewegung eingrenzen lässt. Fast 200 Bücher schlägt Amazon mit dem Suchbegriff „mindful leadership“ vor. Viele davon Ratgeber für Menschen in Führungspositionen. Multimillionen-Dollar Unternehmen in der Tech-Branche sind längst dazu übergegangen ihren Mitarbeitern regelmäßig Achtsamkeitskurse anzubieten, aber auch kleine und mittelständische Unternehmen springen auf den Zug auf.

⁷ Vgl. Walach (o.D.): *Achtsamkeit in der Schule*

⁸ Siehe Abb. 1

⁹ Vgl. Schäfer, Susanne (2014): *Therapeutischer Nutzen: Achtsam ist heilsam* und Hochman (2013): *Mindfulness: Getting Its Share of Attention*

Manche Privatschulen in den USA bieten mindfulness Übungen im Schulalltag an.¹⁰ Über 5000 Lehrer und Lehrerinnen in Großbritannien wurden kürzlich darin ausgebildet Achtsamkeitsmeditation im Unterricht anzuwenden.¹¹ Das National Health Service in Großbritannien finanziert MBSR und auch deutsche Krankenkassen bezuschussen die präventive Stressreduktionsmaßnahme.

Dies ist schließlich günstiger als einen Burnout-PatientInnen in Einzeltherapie zu behandeln, stellt Dawn Foster im Guardian fest.¹² Sie kritisiert, dass der persönliche Stresslevel auf das Individuum abgewälzt werde, anstatt die Arbeitsbedingungen zu verändern. Auch stellt sie fest, dass *Mindfulness* sich nicht auf jeden Menschen positiv auswirke. So zieht Foster Beispiele heran, in denen durch Meditationsübungen Psychosen ausgelöst wurden und beklagt, dass WissenschaftlerInnen diese 'dunkle Seite' herunterspielen würden.

¹⁰ Vgl. Raghavan (2011): *Mindful Awareness Practices in Private Schools*

¹¹ Vgl. BBC News (2017): *Mindfulness to help children's mental well-being in schools*

¹² Vgl. Foster (2016): *Is mindfulness making us ill?*

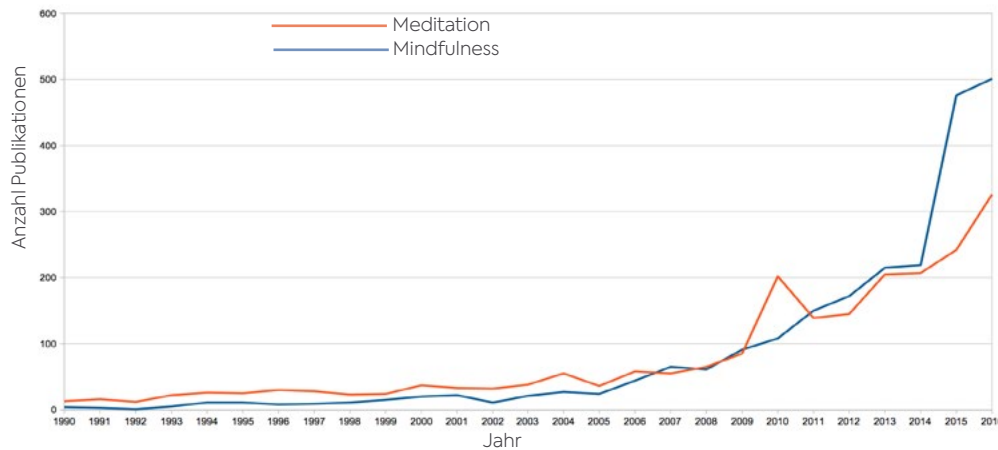


Abb. 1
Suchanfrage bei World Wide Science
nach Publikationen, welche die Begriffe
Meditation oder *Mindfulness* beinhalten

Meditationsforschung

Fast alle modernen Meditationsapps und Seminare berufen sich auf wissenschaftliche Studien, um zu belegen, dass Meditation positive, lebensverbessernde Auswirkungen auf den Menschen hat. Diese Studien behaupten, dass Meditation die Gehirnmasse erhöht, das Wohlbefinden verbessert, den IQ steigert, Empathievermögen erhöht, Schmerzen stillt, den Schlaf verbessert, das Risiko für Herzkrankheiten mindert und sogar in 60% der Fälle das Rauchen abgewöhnen kann.¹³

Sicher ist, dass Einzelstudien immer durch die Personen beeinflusst sind, die daran teilnehmen. Es ist unmöglich die Validität jeder einzelnen Studie, die für Marketingzwecke gebraucht wird, zu überprüfen. Und selbst wenn diese mit einer anderen Nutzergruppe reproduzierbar ist, muss es nicht bedeuten, dass das Ergebnis auf jeden Menschen anwendbar ist. Um das Problem vereinzelter Studien zu umgehen, greift Peter Sedlmeier auf Metaanalysen zurück um zu schauen, ob mehrere hundert Studien zu ähnlichen Ergebnissen kommen.

In seiner eigens durchgeführten Analyse von 595 Studien, wies ein Großteil methodische Mängel auf, sodass am Ende noch 163 Studien übrig blieben.¹⁴ Eine weitere Metaanalyse von 18.753 klinischen Untersuchungen, in denen Meditation angewandt wurde, hat aufgrund fehlender aktiver Kontrollgruppen nur 47 in die Analyse aufgenommen.¹⁵ In diesen lässt sich keine oder nur geringe Evidenz finden, dass Meditation in allen Bereichen besser geeignet sei als die alternative Therapie (z.B. Medikamente, Sportübungen und andere Verhaltenstherapien). Sedlmeiers Metaanalyse umfasst die Auswirkungen von Meditation auf ein breites Spektrum des menschlichen Erlebens. Generell lässt sich anhand dieser Metaanalyse schlussfolgern, dass Meditation

¹³ Diese Auflistung ist entnommen aus einer Informationsbroschüre für die App Headspace. Vgl. Puddicombe, Cox (2013): *The SCIENCE behind MEDITATION*

¹⁴ Sedlmeier (2016) S. 81

¹⁵ Vgl. Heuman (2014): *Meditation Nation*

eine positive Auswirkung hat. Unabhängig von der praktizierten Technik wirkt sie sich auf Gefühle tendenziell stärker aus als auf das Denken. Spezifische Wirkungen scheinen sich unter den verwendeten Techniken allerdings stark zu unterscheiden. So scheint sich Transzendente Meditation stärker auf die Verminderung negativer Gefühle auszuwirken und buddhistische Achtsamkeitsmeditation zu verstärkter Aufmerksamkeit zu führen.¹⁶ Sedlmeier erwähnt aber auch hier, dass bisherige Studien meist nicht differenziert genug angelegt seien, um eine sichere Aussage zu treffen.¹⁷

Neben der Untersuchung von psychologischen Auswirkungen der Meditation untersuchen Wissenschaftler auch physiologische Auswirkungen.¹⁸ Welche Auswirkungen Meditation auf das Gehirn hat, lässt sich mit EEGs und MRTs messen. Mit dem EEG (Elektroenzephalographie) werden mit Hilfe von Elektroden auf dem Kopf kleinste elektrische Hirnfrequenzen aufgezeichnet.

Während der Meditation lässt sich feststellen, dass zu Beginn der Sitzung ein Anstieg der Amplitude von Alpha-Wellen (Frequenzen im Bereich von 8-12 Hertz) auftritt. Alpha-Wellen deuten auf Entspannung hin. Im Verlauf sinkt die Frequenz der Alpha-Wellen und kann bei fortgeschrittenen Meditierenden sogar auf 4-7 Hz (Theta-Wellen) absinken.

Theta-Wellen treten für gewöhnlich auf, kurz bevor man in den Schlaf fällt, die Meditierenden sind jedoch hellwach. In tieferen Abschnitten der Meditation gibt es Phasen von schnellen Beta- und Gamma-Wellen (20-40 Hz), welche auf eine hohe Konzentration hinweisen. Es lässt sich auch eine erhöhte Synchronizität der Hirnregionen feststellen.

Mit dem MRT (Magnetresonanztomographie) lassen sich dreidimensionale Bilder von Gehirnstrukturen darstellen und Gehirnprozesse mit Hilfe eines Magnetfeldes messen. Dabei lässt sich feststellen, dass durch die Meditation eine Vielzahl von Hirnarealen beeinflusst wird und dass die unterschiedlichen Meditationsmethoden durchaus verschiedene Areale beanspruchen.

¹⁶ Sedlmeier (2016) S. 88 f

¹⁷ Ebd. S. 95

¹⁸ Vgl. ebd. S. 103-118

Eine Metaanalyse aus dem Jahr 2013 untersuchte die Morphologie der Gehirne von ~300 VersuchsteilnehmerInnen aus 21 Studien.¹⁹ Darin werden Hirnstrukturen von Meditierenden und Nicht-Meditierenden verglichen. Es lassen sich 8 Gehirnbereiche ausmachen, welche konsistent Veränderung bei Meditierenden aufweisen. Darunter Areale, die möglicherweise für gesteigertes Metabewusstsein, Gedächtnisfähigkeit und Emotionsregulation stehen.

Die Metaanalyse deutet also darauf hin, dass sich durch Meditation tatsächlich das Gehirn langfristig verändert. Es lässt sich aber nicht ausschließen, dass die verwendeten Studien unter dem sogenannten Publikationsbias (statistische Verzerrung durch die erhöhte Publikation positiv ausfallender Studien) stehen. Außerdem wird darauf hingewiesen, dass die veränderte Hirnmorphologie nicht unbedingt etwas mit Meditation zu tun haben muss. Sedlmeier stellt dar, dass sich StudienteilnehmerInnen schon im vorhinein unterscheiden könnten und gerade deswegen zu Meditation neigen.²⁰ Ebenso hat die analytische Betrachtung des Gehirns an sich keinen Nutzen, wenn man ihr nicht seine psychologischen Eigenschaften zuordnen kann.

Die Theorien darüber, was Gehirnprozesse bedeuten, haben sich im Laufe der Zeit verändert und Experten sind noch weit davon entfernt, darüber eine Übereinstimmung zu finden.

¹⁹ Fox et al. (2014): *Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners*

²⁰ Sedlmeier (2016) S.117

Meine Meditationserfahrungen

Meditation ist eine Praxis, die sich durch akademische Forschung nur in geringem Maße verstehen lässt. Deswegen habe ich als Teil meiner Forschung versucht, mich von mehreren MeditationslehrerInnen anleiten zu lassen. Durch meine gesammelten Erfahrungen habe ich einen Einblick in die Lehrer-Schüler-Beziehung gewonnen und in welchen spirituellen Kontext die Übungen eingebettet sind. Diese Erfahrungen kann ich im Nachhinein in meiner künstlerischen Praxis verwenden.

Meine erste Meditationserfahrung liegt bereits einige Jahre zurück. Ich wurde über die Mutter einer Freundin zum Tag der Offenen Tür eines Yogainstitutes eingeladen. Dort nahm ich zuerst an einer etwa 20-minütigen Meditation in stiller Sitzhaltung teil. Darauf folgte eine Geh-Meditationsübung. Ich habe diese Erfahrung damals als eher langweilig eingestuft.

Falun Gong

Die anderen Meditationserfahrungen suchte ich bewusst, geweckt durch das Interesse selbst eine Meditation in Verbindung mit sozialen Medien zu entwickeln und zu leiten.

Mein erster Anlauf war *Falun Gong* (auch Falun Dafa), eine chinesische Bewegungsmeditation, die bei den Universitäts-sportkursen angeboten wird. Falun Gong ist eine recht moderne, spirituell aufgeladene Meditationspraktik in China und basiert auf den Bewegungsabläufen des Qigong.

Den Kurs leitete ein kräftiger, glatzköpfiger, weißer Mann, der mich mit einem Lächeln dazu einlud mitzumachen. Ich kam zu einer Stunde, als alle Bewegungsfolgen bereits eingeübt worden waren und jetzt miteinander verknüpft wurden.

Dazu legte der Lehrer eine CD in den CD-Spieler, woraufhin aus den Boxen Klänge einer chinesischen Zither ertönten. Dazu sprach eine sanfte Stimme Sätze wie „der goldene Affe teilt sich“. Das Stichwort für den Lehrer, seine Hände langsam nach außen

zu bewegen. Die Schüler taten ihm gleich und breiten ihre Hände ebenso aus. In der Grundstellung ist es wichtig, dass Frauen die linke Hand oben haben und Männer die rechte. Nach etwa 45 Minuten wurde die Stunde mit einer 15-minütigen stillen Meditation im Lotussitz beendet. Allerdings konnte kaum jemand in dieser Position sitzen. Auf die Frage, weshalb er Falun Gong praktiziere, war die Antwort des Lehrers, dass seine Motivation daraus resultierte, dass er in einem schwierigen Lebensabschnitt auf der Straße ein Faltblatt über Falun Gong in die Hand gedrückt bekommen hat. Weil die Übung kostenlos war, ging er hin und fühlte sich danach besser. Also begann er die Übungen täglich zu praktizieren - inzwischen seit über zehn Jahren. Auf mich machte es den Eindruck, dass er den praktischen Nutzen losgelöst von dem religiösen Aspekten betrachtet.

Diamantweg

Einen ähnlichen Zugang, über ein kostenfreies Angebot, erfuhr meine zweite Meditationslehrerin. Sie machte mit Mitte zwanzig eine Reise durch Thailand, wo sie einen Mönch auf der Straße fragte, was er genau mache. Er lud sie daraufhin auf einen 10-tägigen Kurs in ein Kloster ein. Sie ging mit und übte sich für die nächsten zehn Tage in stiller Meditation. Nach drei Tagen bekam sie extreme Rückenschmerzen. Eine Unterredung mit dem Lehrer war aufgrund sprachlicher Schwierigkeiten nicht möglich. Sie konzentrierte sich ganz auf ihren Atem und die Rückenschmerzen verschwanden. Für sie war das ein erleuchtendes Erlebnis.

Zurück in Deutschland übte sie weiter zu meditieren. Später wandte sie sich dem Diamantweg-Buddhismus zu. Die Vorteile des Diamantweg-Buddhismus, welcher zum tibetischen Vajrayana zählt, sieht sie darin, dass man dort bewusst versuche, alle Menschen und Lebewesen von Leid zu befreien, andere Formen des Buddhismus würden sich eher auf den eigenen Körper beziehen. Als wir uns im angemieteten Raum trafen und uns auf

die selbst genähten Kissen setzten, stand sie erst noch mal auf, um ein Bild des 16. Karmapa mit seiner schwarzen Krone aufzuhängen. Der erste Karmapa lebte etwa 1100 n. Chr. und hatte die Vision seiner Reinkarnation.

Er beschrieb seine Wiedergeburt, sodass seine Person in Form eines Neugeborenen gefunden werden kann. So lebt er heute in dem 17. Karmapa weiter. Allerdings gibt es eine Kontroverse, welcher der beiden Auserwählten der Richtige ist. Demnach hängt man jetzt noch den Sechzehnten auf.

Es ginge letzten Endes auch nur um die Symbolik, so die Lehrerin. Das Bildnis des Karmapa hilft einem schneller zu sich selbst zu finden. Dafür stellt man sich in der angeleiteten Meditation vor, der Karmapa, mit seiner güldenen Haut, würde vor einem sitzen. Daraufhin solle man sich vorstellen, das zwischen seinen Augen ein gebündelter Lichtstrahl von seiner auf unsere Stirn trifft. Zwei weitere Strahlen aus Hals und Herz treffen unseren Körper und sollen unseren Gemütszustand zum Positiven verändern. Darauf folgend sprachen wir das Mantra „Karmapa Chenno“ (die ungefähre Übersetzung: Verkörperung aller Buddhas, achtet auf mich). Wir wiederholten also das Wortpaar für einige Minuten, wobei jeder es in seiner Geschwindigkeit tun sollte. Mir fiel es jedoch schwer mich überhaupt darauf zu konzentrieren, da die Lehrerin ihr Mantra fast manisch auf sagte.

Nach etwa 15 Minuten war die Meditation vorbei. Sie betonte allerdings, dass man die Praxis auch mehrere Stunden machen könne. Wir sangen noch ein tibetisches Lied zusammen, welches dem Wesen huldigt, dass das unsichtbare Band zwischen uns und dem Karmapa aufrecht erhält. Nach der Meditation erwähnte sie, dass die Gruppe in Weimar früher größer war, inzwischen aber viele weggezogen seien. Das gemeinschaftliche Meditieren spiele im Diamantweg- Buddhismus laut ihr eine Große Rolle, so findet beispielsweise zu Ostern eine internationale Konferenz in Deutschland statt, während der in einer riesigen Halle gezeltet und gemeinsam meditiert wird. Dazu gebe es Vorträge und Diskussionen von dem hochgeschätzten Lama Ole.

Yoga

Eine ganz andere Situation entstand im Rahmen eines privaten Yogakurses, bei dem wir, als Vorbereitung auf die körperlichen Bewegungsübungen, für zehn Minuten still meditierten und unsere Konzentration auf den Körper, seine Gedanken und den Raum lenkten. Der Yogalehrer verriet mir, dass er vor ein paar Jahren mal bei einem Vortrag von Jon Kabat-Zinn gewesen war und daraufhin einen 8-wöchigen MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stressreduction) mitmachte. Er war damals sehr drogenaffin und konnte durch die Meditation ähnliche Zustände hervorrufen, was ihn begeisterte. Auch seine Aufmerksamkeit im alltäglichen Leben habe sich dadurch verändert.

Vipassana

Um die Erfahrung der Meditation ganz zu verstehen, werde ich an einem 10-tägigen Vipassana-Kurs teilnehmen. Für zehn Tage verzichte ich dort darauf Lebewesen zu töten, zu stehlen, sexuelle Bedürfnisse auszuleben, zu lügen und jegliche Rauschmittel zu gebrauchen. Desweiteren werde ich täglich um 4:00 Uhr aufstehen und darauf verzichten, Mahlzeiten nach 12 Uhr zu mir zu nehmen. Einen Großteil der Zeit werde ich dort mit stiller Meditation und Atemübungen verbringen.

Apps

Im Rahmen meiner Recherche habe ich die beliebtesten Meditationsapps getestet. Diese sind meist nichts weiter als Audioplayer, die den Fortschritt der User messen.

Im deutschsprachigen Raum hat das Berliner Start Up *7Mind* mit der gleichnamigen App die meisten Downloads. Der Gestaltung nach ist sie stark inspiriert von der weltweit erfolgreichen App *Headspace*. In mehreren Lektionen wird man bei beiden von einer Stimme zur Meditation angeleitet.

In vielen Meditationsapps scheint es sich durchgesetzt zu haben, dass eine Selektion aus fünf bis 10 Audioaufnahmen kostenfrei ist und für weitere ein monatliches Entgelt verlangt wird. Diese kaufbaren Optionen beziehen sich dann auf ganz konkrete Ereignisse, wie Schlafprobleme, Stress und viele mehr.

Zuletzt habe ich die App *Muse* genutzt, die mit 10 kostenfreien geleiteten Meditation daherkommt. Das besondere an *Muse* ist, dass die App mit einem Kopfband verbunden werden kann, mit dem Hirnwellen gemessen werden können. Die Messungen geben direktes Feedback während der Meditation. Bei Entspannung hört man ein Vogelzwitschern, ist man aufgeregt, wird das Wetter stürmischer. So soll man seine Meditationspraxis optimieren können. Auch wird den NutzerInnen die Möglichkeit gegeben die Statistik im nachhinein abzurufen, um zu sehen wie 'entspannt' sie in welchem Zeitraum waren.

Die Abbildungen rechts stammen aus einem Video in welchem ich alle Apps nacheinander geöffnet habe, wodurch sich die Meditationsanleitungen überlagern. Vgl. Social Media Meditation (2017): *What's the Best Meditation App? Every App*.

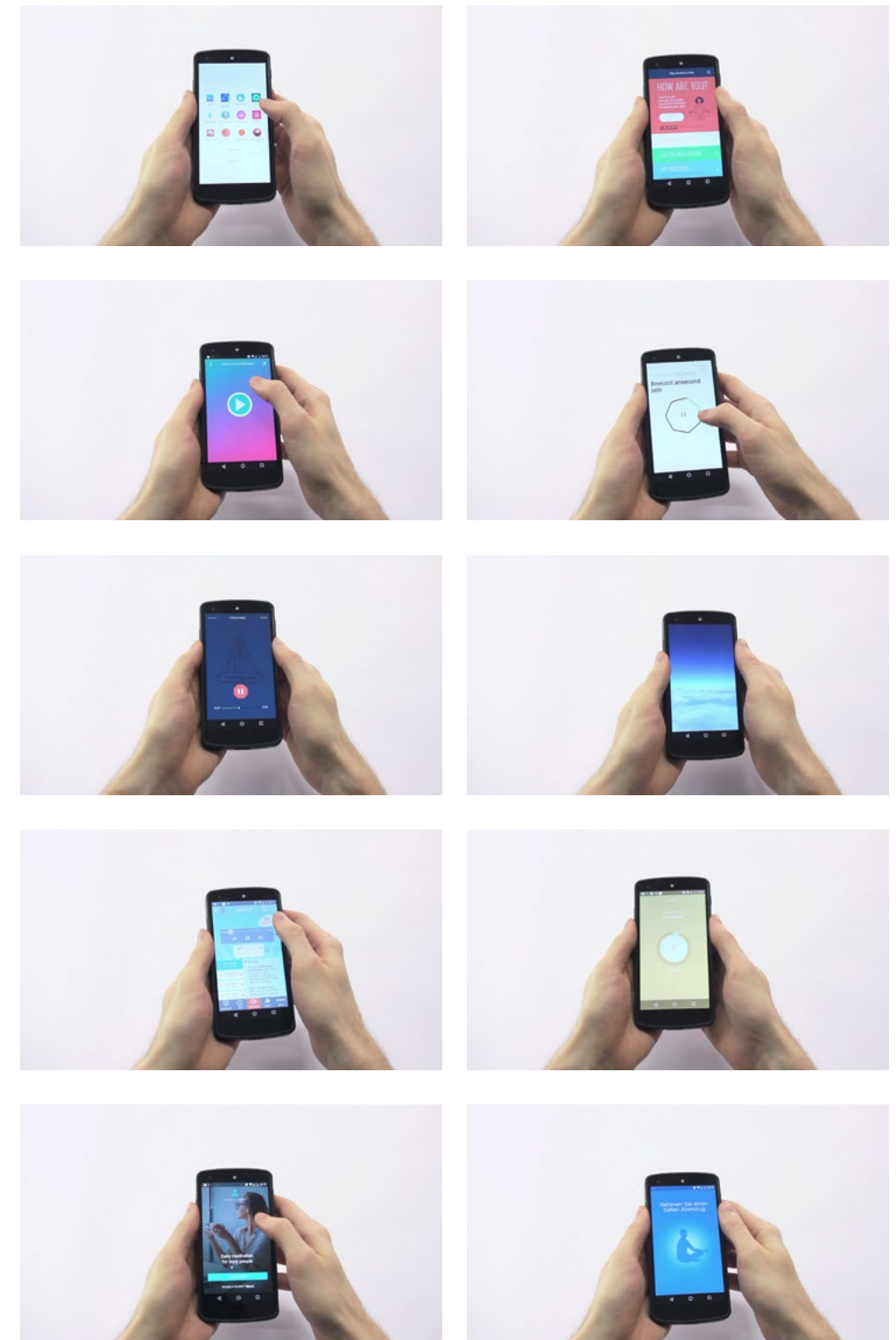


Abb. 2

Buddhismus

Der historische Buddha

Wie bereits beschrieben wird Meditation in allen Weltreligionen praktiziert. Am engsten ist sie allerdings mit dem Buddhismus verwoben. Der Begriff *Buddhism* taucht erst im 19. Jahrhundert im englischen Sprachraum auf¹ und beschreibt die Lehre, die sich auf den historischen Buddha bezieht. Im asiatischen Raum, wo die unterschiedlichen Lehren, die darunter kategorisiert werden, spezifische Namen tragen, hat der Begriff Buddhismus keine Bedeutung.

Die Geschichte des historischen Buddhas, Siddhartha Gautama, beginnt etwa 500 v. Chr. an der Grenze zwischen Indien und Nepal.² Als Sohn eines Fürsten des Kriegervolkes Shakya wurde ihm bei seiner Geburt vorausgesagt, dass er entweder ein großer König oder ein Heiliger werden würde. Der Vater, agierend in der Hoffnung sein Sohn würde König werden, ließ Siddhartha nicht geistlich unterweisen und hielt ihn von allem menschlichen Leid fern. Mit 29 Jahren verließ er das erste Mal seinen Palast und wurde mit weltlichen Problemen wie Alter, Krankheit, Tod und Schmerz konfrontiert. Er beschloss daraufhin nach einem Weg aus dem allgemeinen Leid zu suchen, verließ seine behütete Heimat und begann ein asketisches Leben zu führen. Siddhartha ließ sich in der yogischen Praxis und der Meditation unterrichten. Dem Hungertod nahe begriff er, dass strenge Askese nicht aus dem Leid führen könne und erschuf den sogenannten 'mittleren Weg'. Von diesem Zeitpunkt an führte er ein Leben als besitzloser Wanderer und übte sich in der Meditation. Als er mit 35 Jahren unter einem Pappelfeigenbaum (Bodhi-Baum) in tiefer Versenkung saß 'erwachte' er. Siddhartha Gautama wurde damit zum Buddha, was aus dem Sanskrit wörtlich übersetzt der Erleuchtete / Erwachte bedeutet. Er belehrte Menschen aus allen Kasten über die Möglichkeiten das

Nirvana (die Befreiung des Geistes) zu erstreben. Dafür entwickelte er eine Art Lehrplan, welches *Dharma* genannt wird. Er weist aber auch darauf hin, nicht blinden Autoritätsgehorsam zu leisten, sondern Erkenntnis aus sich selbst heraus zu suchen. Das *Dharma* beschreibt im Wesentlichen den Achtfachen Pfad und die vier edlen Wahrheiten. Die vier Wahrheiten werden von der deutschen Buddhistischen Union wie folgt formuliert³:

1. *Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll.*
2. *Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung.*
3. *Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden.*
4. *Zum Erlöschen des Leidens führt der Edle Achtfache Pfad.*

Der Achtfache Pfad besteht wiederum aus mehr oder weniger konkreten Handlungsanweisungen, welche ethischer oder praktischer Natur sind. Darunter fallen solche moralischen Grundsätze wie nicht zu töten und nicht zu stehlen. Aber auch die Kontrolle von Körperfunktionen, wie Atmung und Bewegung, soll erlernt werden, um seinen Geist zu kontrollieren.

Mit 80 Jahren starb Siddhartha Gautama und hinterließ eine Lehre aus der weitere Buddhas hervorgingen. Erst 250 Jahre nach seinem Tod wurden seine Worte zum ersten Mal niedergeschrieben.⁴ Wie oben bereits erwähnt ist der Buddhismus als Religion ein eher westliches Konstrukt. Dahingegen werden die einzelnen Schulen und Systeme in Asien differenziert betrachtet. Denn dadurch, dass es keine verbindlichen Dogmen und keine darüber wachende, festgelegte Ordensstruktur gibt, konnte sich die Lehre des Buddhas in den letzten 2500 Jahren in verschiedene Richtungen entwickeln und tut das auch heute noch. Die Schulen lassen sich grundsätzlich in zwei große Bereiche unterteilen:

Im *Theravada* (Lehre des Ordens der Älteren) wird sich auf die ursprünglichen Aussagen und Schriften des Buddhas bezogen. Hier geht es vor allem um die individuelle Praxis und den Frieden, den man mit sich selbst finden muss. Im *Mahayana* versucht man hingegen allen Lebewesen diesen Frieden zu geben. Das

1 Baas (2005): *Smile of the Buddha*. S. 13

2 Unter Gelehrten gibt es Uneinigkeit über das genaue Geburtsjahr. In Asien wird traditionell an dem Todesjahr 544/543 v. Chr. festgehalten

3 Vgl. Deutsche Buddhistische Union (o.D): *Vier Edle Wahrheiten*

4 Baas (2005) S. 15

Mahayana (Großes Fahrzeug) entwickelte sich etwa 100 Jahre später als der *Theravada*-Buddhismus. Im Rahmen dieser Arbeit reicht es zu wissen, dass das *Mahayana* eine große Anzahl sehr unterschiedlicher Schulen hervorgebracht hat.

Exemplarisch werde ich zwei erläutern: Der *Vajrayana*-Buddhismus wird vor allem in Tibet, Bhutan und der Mongolei praktiziert. Er unterteilt sich in vier Schulen, die mit Sinnbildern, Mantras, Mantra-Übungen und Gesangsritualen arbeiten. Er ist in seiner Form sehr speziell, weshalb er häufig auch außerhalb des *Mahayana* kategorisiert wird. Gelegentlich findet man auch die Zuschreibung ‘esoterischer Buddhismus’.

Über den indischen Mönch Bodhidharma verbreitete sich der Buddhismus in Ostasien. In China wurde das Sanskrit Wort Dhyana in Chan übertragen. Der Chan Buddhismus übte eine große Auswirkung auf die chinesische Philosophie, Kunst und Kultur aus und fand seinen Weg im 12. Jahrhundert nach Japan, wo er unter dem Namen Zen bekannt wurde. Im Zen wird die stille, konzentrierte Sitzmeditation von Gehübungen begleitet. Auch werden sogenannte Koans gelehrt, welche helfen sollen, das logisch-begriffliche Denken zu überwinden. In den USA verbindet man mit dem Wort Buddhismus vor allem den Zen-Buddhismus, während in Deutschland der tibetische Buddhismus die Vorstellung der Gesellschaft prägt.⁵ Auf dieses Phänomen möchte ich im nächsten Kapitel eingehen, indem ich beleuchte, wie der Buddhismus in den ‘westlichen’ Kulturraum geriet.

Buddhismus im Westen

Heute sind die meisten Formen des Buddhismus auch in Europa und Amerika zu finden und es entschließen sich immer mehr Menschen in Nordamerika und Europa buddhistische Praktiken auszuüben.⁶ Die wachsende Beliebtheit ist, wie ich im Folgenden erläutern werde, ein Phänomen der Neuzeit. Die Verknüpfungen des Buddhismus mit Europa lassen sich jedoch bis auf die griechische Antike zurückführen.

Mit den Kreuzzügen Alexander des Großen im 4. Jahrhundert v. Chr. bis nach Indien und durch den Handel von Waren über die Seidenstraße, gab es bereits damals einen nachweisbaren Austausch hellenistischer und buddhistischer Philosophien. Welche Auswirkungen das auf die Kunst hatte, werde ich in dem Kapitel über buddhistische Kunst erwähnen. Ob der Buddhismus eine Auswirkung auf das frühe Christentum hatte, ist sehr umstritten. Die Geschichte von Barlaam und Josaphat, die sich um die Jahrtausendwende im christlichen Raum großer Beliebtheit erfreute, ist allerdings eine christianisierte Version der Buddha-Legende. Der Erste, dem diese Gemeinsamkeiten auffielen, war Marco Polo in seinen Asienreisen im 13. Jahrhundert, doch erst viel später wurde es weithin in der christlichen Welt anerkannt.

In dem 100-jährigen Reich der Mongolen 1260 bis 1368 gab es einen regen Austausch christlicher und buddhistischer Traditionen, ein Jahr nachdem die Mongolen gestürzt worden waren, wurden Christen aus China ausgewiesen.

Erst in der zweiten Hälfte des 15. Jahrhunderts kam es durch christliche Missionare wieder zum Kontakt mit ostasiatischen Kulturen. Indem sie Kunst- und Alltagsgegenstände in die europäische Heimat mitbrachten, kam es hier zu einer Wissensexplosion und einer Verschiebung zum Rationalismus. Laut der

⁵ Dies ist eine persönliche Einschätzung. Ich habe leider keine Quellen darüber gefunden, wie der Buddhismus in der Bevölkerung rezipiert wird.

⁶ Vgl. Baumann (2001): *Global Buddhism: Developmental Periods, Regional Histories, and a New Analytical Perspective*, S. 16

Kunstdirektorin und Autorin Jacqueline Baas habe dieser Kontakt einen maßgeblichen Anteil an der europäischen Aufklärung Ende des 17. Jahrhundert gehabt.⁷

Durch die Übersetzungen von Eugène Burnouf der *Pali-Sutras* (die ältesten überlieferten Lehrreden des Buddhas) im Jahr 1840 und ein Buch über die Einführung in die Geschichte des indischen Buddhismus kam die Religion in das Sichtfeld europäischer Intellektueller.

Unter den Verehrern des Buddhismus befand sich auch Arthur Schopenhauer, der sich sogar eine Buddha-Skulptur vergolden ließ und sie in seinem Hauseingang aufstellte. In seinen philosophischen Überlegungen beschäftigte sich Schopenhauer ausführlich mit dem Übel des Verlangens und dessen Auswirkung als Leiden. Er kam hierbei zu derselben Erkenntnis wie Buddha und sah sich daher gelegentlich selbst als 'Erleuchteter'. Im Gegensatz zu Buddha gibt Schopenhauer allerdings keinen Ausweg aus dem Leiden und verharret im Pessimismus.

Dennoch hat er als Popularphilosoph weite Kreise unter westlichen Philosophen im 19. Jhd geschlagen. Folgend auf die Popularität unter Akademikern entstand 1906 der *Buddhistische Missionsverein in Deutschland*, der sich kurz darauf in die *Buddhistische Gesellschaft in Deutschland* umbenannte. Sie war ein Zusammenschluss aus praktizierenden Buddhisten, die ein neutrales Forum für alle buddhistischen Formen bieten wollten. Sie sahen für die Deutsche Gesellschaft eine wachsende Nachfrage nach einer spirituellen Konstitution, durch einen Anstieg an Kirkenaustretern.⁸ Dennoch stammen auch heute noch die meisten Anhänger des Buddhismus in Deutschland aus Asien. Die meisten von ihnen kamen als Geflüchtete oder Einwanderer nach Deutschland und blieben anschließend eher unter sich. Der Einfluss dieser buddhistischen Glaubensgemeinschaften ist laut dem Buddhologen Alois Payer eher gering, wohingegen tibetische BuddhistInnen „gemessen an ihrer geringen Zahl eine erstaunliche Ausstrahlungskraft beweisen.“⁹

⁷ Baas (2005) S. 6

⁸ Vgl. Payer (1996) *Buddhismus im Westen*

⁹ Ebd. (Kapitel 2.5.2 Asiatische Buddhisten in Deutschland)

In den USA gab es hingegen eine hohe Zuwanderung chinesischer und japanischer Migranten während des kalifornischen *Gold Rushs* Mitte des 19. Jahrhunderts. Zur gleichen Zeit stieg auch dort das Interesse am Buddhismus unter Intellektuellen. Die Einwanderer gründeten früh Tempel und organisierten sich. Bis zum Jahr 1900 gab es bereits 400 chinesische Tempel. Bereits 1893 sprach Soyen Shaku, ein japanischer Zen-Meister, vor dem Weltparlament der Religionen in Chicago. Er kam mit seinem Schüler und Übersetzer Daisetz Teitaro Suzuki, der im Laufe seines Lebens zahlreiche Bücher und Essays ins Englische übersetzte und zum großen Teil dazu beitrug, dass der Zen-Buddhismus in den USA an Popularität gewann.

Als Professor für Buddhistische Philosophie an der University of Columbia hat D.T. Suzuki mit seinen Vorlesungen Persönlichkeiten wie John Cage und Erich Fromm geprägt. Erich Fromm kam zu derselben Feststellung wie die Buddhistische Gesellschaft in Deutschland. So schreibt er in seinem Buch *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*, dass der Westen in einer spirituellen Krise stecke. Diese sei durch die Industrialisierung und Automatisierung ausgelöst worden. Beide hätten zu einer Entmenschlichung des Seins und zu einer Entfremdung des Ichs und der Natur geführt. Fromm sieht den Buddhismus als vereinbar mit der rational-säkularen, westlichen Kultur und gleichzeitig als Ausweg einer materialistisch fixierten Gesellschaft hin zu einer Mitgefühl-orientierten humanistischen Gesellschaft.¹⁰

In den 60er Jahren kam Shunryu Suzuki (auch Suzuki Roshi genannt) nach San Francisco, um dort als Priester zu arbeiten. Er fand eine neue amerikanisierte Auffassung japanischer Zen-Praktiken vor und war davon fasziniert. Suzuki Roshi wollte Zen in den westlichen Kulturraum bringen und tat dies, in dem

¹⁰ Vgl. Fromm et al. (1976) *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*, S. 101 – 105

er das San Francisco Zen-Center eröffnete und dort Meditationsübungen und Seminare anbot. Er schrieb das erfolgreiche Buch *Zen Mind, Beginner's Mind*. In Zusammenarbeit mit Allan Watts, ebenfalls ein Besucher von D.T. Suzukis Vorlesungen, baute er sein Angebot weiter aus und seine Anhängerschaft in San Francisco wuchs stetig an Popularität und fanden international sowohl in intellektuellen Kreisen als auch bei Subkulturen, wie den Beatniks, den Hippies oder der New Age Bewegung großen Anklang.

1967 kam Kobun Otogawa auf Einladung von Suzuki Roshin nach San Francisco. Kobun leitete einige Satelittengruppen des San Francisco Zen-Centers, wo er unter anderem auch Steve Jobs in Meditation unterrichtete. Die beiden wurden im Laufe der Zeit gute Freunde, auch wenn Jobs den Rat des Zen-Meisters vor allem dann suchte, wenn sein Leben selbst nicht einfach war.¹¹ Kobun wird unter Biographen als „spiritueller Lehrer“¹² genannt und initiierte, 17 Jahre nachdem sie sich kennenlernten, die Hochzeit von Steve Jobs und Laureen Powell.

Auch wenn der Buddhismus sehr divers ist und seine Ausübung ebenso verschieden sein kann, gibt es viele Stereotypen die Buddhisten anhaften. Unter den eher positiven stehen Ruhe, Gelassenheit und Gewaltlosigkeit. Das muss aber nicht immer so sein. In den 1980er Jahren im San Francisco Zen-Center lassen sich zwei Beispiele heranziehen, die für Aufsehen gesorgt haben. Richard Baker, ein Nachfolger Suzuki Roshis, baute Beziehungen zu reichen Politikern und Künstlern auf und schuf so ein Geschäftsimperium, in das er seine Schüler mit einbezog. Für seine Schüler war er immer weniger erreichbar und führte letzten Endes eine Affäre mit einer Frau eines Gruppenmitglieds, was dazu führte dass er zurücktreten musste. Drei Jahre später demonstrierte der neue Leiter, Reb Anderson, sein starkes Ego. Als ein Mann ihm am Strand mit einem Messer bedrohte, holte er aus dem Zen-Center eine Pistole und verfolgte diesen bis in eine nahe gelegene Wohnanlage, wo Anwohner die Polizei riefen.¹³

¹¹ Vgl. Melby (2012): *The Zen of Steve Jobs*, S. 66 f

¹² Isaacson (2012): *Steve Jobs: die autorisierte Biografie des Apple-Gründers*. S.5

¹³ Sedlmeier (2016) S. 191

Diese kurze Einführung des Buddhismus im Westen endet nicht ohne Grund im Silicon Valley. Auch heute liegt ein Fokus auf buddhistische Praktiken in Multimillionen Dollar- Unternehmen, wie Google, Apple und Facebook. Ein Wired-Artikel aus dem Jahre 2013¹⁴ argumentiert, dass Meditation losgelöst von seiner „mystischen“ Philosophie praktiziert wird, um als Werkzeug zu Selbstverbesserung und erhöhter Produktivität genutzt zu werden. Im folgenden Kapitel analysiere ich genauer wie Meditationspraktiken in Tech-Unternehmen angeboten werden.

¹⁴ Hochman (2013): *Mindfulness: Getting Its Share of Attention*.

Mindfulness im Silicon Valley

Als häufig zitierter Guru des Hypes um *Mindfulness* im Silicon Valley wird Googles Mitarbeiter Nummer 107 Chade-Meng Tan aufgeführt. Meng hat heute die Position des 'Jolly Good Fellow' bei Google und arbeitet als Meditations- und Motivationslehrer. Seine Kurse, die für die Belegschaft angeboten werden, erhielten zu Beginn scherzhaft den Titel *Search Inside Yourself* in Anlehnung an Googles Haupttätigkeit als Suchmaschine. Später veröffentlichte er das gleichnamige Buch mit dem Untertitel *The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)*. Im Untertitel lässt sich der Fokus auf Selbstoptimierung schon stark erahnen. Hier ein Auszug aus dem ersten Kapitel über *Emotionale Intelligenz*:

*„If there is a one-word summary of everything I just said (hint: there is), that word is **optimize**. The aim of developing emotional intelligence is to help you optimize yourself and function at an even higher level than what you are already capable of. Even if you are already outstanding at what you do (which everybody in our class at Google is), sharpening and deepening your emotional competencies can give you an extra edge. We hope the training in these pages can help you go from good to great.“*¹⁵

Der Begriff Emotionale Intelligenz (EI / EQ) wurde 1995 durch den US-amerikanischen Journalisten Daniel Goleman populärisiert. EQ weitete den klassischen Intelligenzbegriff, in dem er die Fähigkeit der emotionalen Selbstreflexion und Empathie als Maßstab nimmt.¹⁶

Für Meng ist das ein Grundpfeiler seiner Philosophie zur Rettung der Welt.

In dem letzten Kapitel über die halb ernst gemeinte Rettung

¹⁵ Tan (2014): *Search Inside Yourself*. S. 40

¹⁶ Vgl. Goleman, 2010: *Emotional intelligence Why It Can Matter More than IQ*

der Welt¹⁷ in drei einfachen Schritten erklärt er, dass man im 1. Schritt mit sich selbst beginnen müsse, im 2. Schritt Meditation zur Wissenschaft machen müsse und im 3. Schritt Meditation mit der realen Welt kombinieren müsse. Der erste Schritt wird durch Mahatma Gandhis legendäre Worte „*Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt*“ beschrieben. Im zweiten Schritt einer wissenschaftlichen Auseinandersetzung, sieht Meng die Möglichkeit, allen Menschen Meditation rational näher zu bringen. Im dritten Schritt geht es vor allem um das tägliche Praktizieren von Achtsamkeit und Mitgefühl im Alltag und somit um die Verbesserung emotionaler Intelligenz.

Dabei formuliert Meng auch den Vergleich von Meditation und körperlicher Übung im Fitnessstudio. Dass Fitness und Meditation anscheinend zusammengehören, lässt sich zudem an vielen anderen Texten, Apps und Übungen nachweisen. Sie können als Teil einer westlichen Kultur, die sich dauerhaft mit der Gesundheit ihrer Individuen zu beschäftigen scheint, verstanden werden. Meng schreibt dazu:

*„A second similarity between exercise and meditation is they can both significantly change the quality of your life. [...] You will have more energy, you can get more stuff done, you get sick less often, you look better in the mirror, and you just feel great about yourself.“*¹⁸

Mengs Meditationsübungen beziehen sich vor allem auf die Achtsamkeits- und die Liebende-Güte-Meditation. Er belegt die Effektivität dieser Techniken mit wissenschaftlichen Studien und Weisheiten von Persönlichkeiten wie Thich Nhat Hanh und dem Dalai Lama. Der Begriff Achtsamkeit zieht sich durch die komplette Arbeits- und Lebenswelt, von der achtsamen E-Mail zum achtsamen Gruppengespräch und zur achtsamen Ehe, gibt er Tipps für den korporativen Alltag. Das Ziel eines jeden Menschen sei es, so Meng, nicht arbeiten zu gehen, sondern Spaß

¹⁷ „The answer to that question is something I half jokingly call the Three Easy Steps to World Peace“ Tan (2014) S. 290

¹⁸ Tan (2014) S. 60

zu haben und dafür bezahlt zu werden.¹⁹ Damit wird auch die Unternehmenskultur von Google und vielen anderen Firmen deutlich.

Das Unternehmen nimmt alle Teile des sozialen Lebens ein und gibt seinen ArbeiterInnen die Möglichkeit der Sinnfindung und Befriedigung, um so hochmotivierte Mitarbeiter zu schaffen, die sich für das Wohl des Unternehmens opfern. Um das Wohl aller im Unternehmen zu steigern, schlägt Meng vor, Liebende-Güte nicht nur als einsame Meditationsform zu praktizieren, sondern auch seinen KollegInnen mit Freundlichkeit, Güte und Wohlgefallen entgegen zu treten. Selbstverständlich ist er auch hier nicht Müde zu betonen, dass einem Selbst dadurch berufliche Aufstiegsmöglichkeiten geschaffen werden.

Aber es ist nicht nur Google, das östliche Traditionen adaptiert hat. Meditation und Mindfulness prägen, so das Magazin *Wired*, die Philosophie vieler Unternehmen im Silicon Valley.²⁰ Twitter und Facebook haben kontemplative Praktiken zu ihren 'Key-features' gemacht. Seit 2009 gibt es in San Francisco jährlich die Konferenz mit dem Namen *Wisdom 2.0*, die im Februar 2017 über 2500 Menschen besucht haben. Unter den Referenten waren bereits die Gründer von Facebook, Twitter, eBay und PayPal – zusammen mit Vorträgen von 'Wisdom'-LehrerInnen aus verschiedenen Traditionen. Auch Chade-Meng Tan von Google war 2017 wieder dabei. Die Themen der Konferenz sind auf der Webseite wie folgt aufgeführt:

„*Wisdom in society, veteran's rights, education, coaching, mindfulness in tech, politics, business, neuroscience, and much, much more.*“²¹

Die Konferenz versucht also Zusammenhänge zu schaffen zwischen Technologie, Ökonomie und östlich-inspirierten Praktiken

19 „The secret is to create a situation in which your work is something you do for fun, so you are doing it for your own entertainment anyway and somebody just happens to pay you for it“ Tan (2014) S. 177

20 Vgl. Shachtman (2013): *In Silicon Valley, Meditation Is No Fad. It Could Make Your Career*

21 *Wisdom 2.0* (o.D.) About

wie Yoga und Meditation. Dabei sind sich die Sprecher durchaus über die negativen Folgen von Technologien auf das achtsame Leben bewusst, finden die Lösung von Problemen aber teilweise in noch mehr technologischer Innovation. So erklärt Alex Tew, CEO der App *Calm*²², in einer Diskussion auf der *Wisdom 2.0* Konferenz, dass die Mission des Unternehmens ist, Meditation für viele Menschen zugänglich zu machen, um mit dem hektischen modernen Leben zurechtzukommen.²³ Ihm gegenüber sitzt Tristan Harris, ehemaliger MitarbeiterInnen bei Google. Laut ihm sei die 'Attention-Economy' ein Wettbewerb um die Aufmerksamkeit ihrer KundInnen, deren Ursache bei dem Geschäftsmodell der Werbung liege. Je mehr User eine App verwenden und je mehr Zeit sie damit verbringen, desto mehr Geld ließe sich durch Werbung verdienen. Dazu nutzen Unternehmen psychologische Tricks, um User bei Laune zu halten.²⁴

Es ist schon ironisch, dass gerade die Schöpfer dieser aufmerksamkeitsfordernden Geräte nun mit Hilfe von *Mindfulness* versuchen ein bewussteres Leben zu führen.

22 Vgl. *Calm* (o.D.): *Calm – Meditation Techniques for Sleep and Stress Reduction*

23 Vgl. *Wisdom 2.0* (28. Februar 2017): *Can Technology Support Mindfulness?* | Tristan Harris, Alex Tew, Irene Au

24 Ein Indikator dafür ist z.B. der Bestseller *Hooked: How to Build Habit-Forming Products* von Ryan Hoover und Nir Eyal

Kritik an der Mindfulness Bewegung

In der Auseinandersetzung mit der zur Zeit populären Achtsamkeitsmeditation hat vor einigen Jahren eine Diskussion über die Notwendigkeit des spirituellen Fundaments begonnen. Während Vertreter der säkularen Formen argumentieren, dass Meditation unausweichlich zu mehr ethischem Verhalten führt, meinen Meditationslehrern, die Meditation im buddhistischen Kontext lehren, dass das Praktizieren von isolierten Meditationstechniken eine zweifelhafte moralische Haltung fördern kann oder zu Passivität führe.²⁵

Die Kritik beruht darin, dass einige Unternehmen Meditation ausschließlich zum Zweck der Leistungssteigerung anbieten.²⁶ Auf den ersten Blick steht das im Gegensatz zu der buddhistischen Lehre sich von Materiellem zu befreien. Wenn man die Selbstfindung auf einer rein geistigen Ebene betrachtet, kann man sie durchaus mit kapitalistischen Konventionen verbinden. So kann man auch den historischen Buddha als jemanden sehen, der Körper und Geist optimiert, um sich vom Leid zu erlösen und ein gutes Leben zu führen. Damit schließt man die 'richtige Achtsamkeit' im Buddhismus aber aus seiner religiösen und philosophischen Eingliederung aus.²⁷

Die Begründungen verschieben sich von einer ethisch-moralischen im Buddhismus zu einer rein selbst optimierenden in der Mindfulness-Bewegung. Es werden wissenschaftliche Studien zitiert, die den persönlichen Nutzen hervorheben. Somit wird den ursprünglichen buddhistischen Praktiken ein neues säkulares Branding verpasst, welches einer breiten Bevölkerung zugänglich sein soll.

²⁵ Vgl. Sedlmeier (2016) S. 46

²⁶ Barbara Bleisch von der SRF Sternstunde führt in einem Gespräch mit Jon Kabat-Zinn als Beispiel einen Manager der SAP auf welcher behauptet, dass er die Kurse selbstverständlich zur Leistungssteigerung anbiete. Vgl. Jon Kabat-Zinn (2016): *Achtsamkeit – Die neue Glücksformel?* (Minute 36)

²⁷ Vgl. Cooper (2014): *Mindfulness' „truthiness“ problem: Sam Harris, science and the truth about Buddhist tradition*

Eine ähnliche Entwicklung stellt die Politikwissenschaftlerin Farah Godrej im Yoga fest. In ihrem Essay *The Neoliberal Yogi and the Politics of Yoga* beschreibt sie, dass durchaus antikapitalistische Haltungen in den Texten geschichtlicher Yogatraditionen gelesen werden können.²⁸ In manchen Bereichen westlicher Kultur hat sich Yoga allerdings zu einer reinen Körperübung gewandelt. Diese Form des Yoga bestärkt das neoliberale Selbst, indem es zum Lifestyle Produkt wird. Nicht nur die Produkte, wie Yogamatten und eine bestimmte Kleidung werden kommerzialisiert, auch das Versprechen, das Wohlbefinden des Individuums zu verbessern und ihm so einen Wettbewerbsvorteil zu verschaffen, lässt sich als persönliche Kommodifizierung verstehen. Vielleicht ist gerade deshalb Yoga bei Menschen in höheren sozioökonomischen Schichten beliebt.²⁹

Auch die Mindfulness Bewegung scheint sich bisher auf die gehobene Mittelklasse und Eliten zu beschränken. Schließlich kann sich die tägliche Stressbewältigung auch nur jemand leisten, dessen Beruf es auch zulässt bzw. jemand der Aussicht auf einen stressfreien Beruf hat.³⁰

Das Mindfulness in Führungspositionen nicht zur Veränderung von systematischer Ausgrenzung und Ausbeutung führt, sieht man schon daran, dass auch bei Google, die Vorreiter im *Mindful Management* sind, ein enormes soziales Ungleichgewicht herrscht. Andrew Wilson zeigt in seinem Video-Essay *Workers leaving the Googleplex*, die Verhältnisse, in denen sich Mitarbeiter mit gelber Dienstmarke befinden.³¹ Diese sind ausschließlich für das scannen von Büchern angestellt, kommen meist aus sozial schwachen Milieus und genießen nicht die selben Privilegien wie andere MitarbeiterInnen. Die meisten Angestellten bei Google sind sich dieser unterprivilegierten ArbeiterInnen im benachbarten Gebäudekomplex gar nicht bewusst. MitarbeiterInnen nicht dieselben Rechte zu geben, ist natürlich eine gängige Praxis. Auch die Auslagerung der Produktion von Apple in Fabriken von

²⁸ Vgl. Godrej (2016): *The Neoliberal Yogi and the Politics of Yoga*.

²⁹ Park, Braun, Siegel (2015): *Who practices yoga?*

³⁰ Vgl. Grujic (2017): *Mindfulness? Eure Achtsamkeit muss man sich erstmal leisten können.*

³¹ Wilson (2009–2011): *Workers Leaving the Googleplex*

Foxconn ist seit Jahren umstritten.

Solange sich hochrangige MitarbeiterInnen in 'Compassion' zu ihrem engeren Bekanntenkreis üben und der Meinung sind damit die Welt ins Positive zu ändern, kann sich an den internationalen Umständen auch nichts ändern.

Ronald Purser, Professor für Management und Zen Buddhist, nennt dieses Phänomen 'McMindfulness'.³² Mindfulness wird zum Gut, verkauft als Ware in Form von Ratgeberbüchern und Seminaren, die alles heilen und dazu den Wert des Nutzers steigern. Das Unternehmen kann sich damit aus der Verantwortung ziehen einen stressfreien Arbeitsplatz zu schaffen.

Dennoch sieht er auch mögliche positive Auswirkungen, die durch eine 'ernsthafte' Auseinandersetzung mit Achtsamkeit einhergehen.³³ Dafür müsse sie aber in ein moralisch-ethisches Fundament eingebettet werden, welches auch innerhalb einer Gemeinschaft³⁴ passieren müsse. Demnach sehen viele Buddhisten, dass Mindfulness nicht von sich aus zu Einsicht, sozialer Harmonie und Mitgefühl führt, wenn sie nicht in ein moralisch-philosophischen Komplex eingebettet ist.

Der Blogger Derek Pyle stellt außerdem fest, dass indem Mindfulness als nicht-religiös verkauft wird und sich auf die wissenschaftliche 'Wahrheit' berufe sie wiederum religiöse Züge annimmt.³⁵ Er vergleicht es mit der Aussage:

„Believe whatever you want about Christ, it doesn't change the fact that He is the Son of God.“

So wird Meditation beworben, als hätte sie für jeden positive Vorteile. Nein, sie müsse sogar von jedem praktiziert werden um zu Weltfrieden zu führen.

Meditation und Mindfulness ist letzten Endes nicht für jeden Menschen vorteilhaft und es gibt viele Möglichkeiten, um übermäßig Stress zu vermeiden und ein 'gutes' Leben zu führen. Die Debatte, ob die Meditationspraktik in ein spirituell-religiöses Fundament eingebettet werden müsse, um positive Auswirkungen auf die Praktizierenden zu haben, ist meiner Meinung nach nicht so einfach zu beantworten. Es geht hier anscheinend auch um den politischen Einfluss von Meditation. Feststellen lässt sich jedoch, dass Meditation alleine nicht zwangsläufig zu moralischem Handeln führt – was in der Stressbewältigungstherapie allerdings auch nie behauptet wird.

³² Vgl. Purser, Loy (2013): *Beyond McMindfulness*

³³ Vgl. Cooper (2014)

³⁴ Diesen Aspekt der Gemeinschaft vermissen auch andere buddhistische Autoren in der Mindfulness-Bewegung. Vgl. Healey (2013): *Searching for Integrity: The Politics of Mindfulness in the Digital Economy*.

³⁵ Vgl. Pyle (2014): *Buddha, Commodified: A Critique of Modern Day Mindfulness*

Technologie

3,582,515,928 – Das ist die Zahl der Menschen mit Internetzugang zu Hause in diesem Augenblick.¹ Dreieinhalb Milliarden Menschen. Das sind etwa 46% der Weltbevölkerung. Tendenz steigend. Laut einer ARD/ZDF-Onlinestudie im Jahr 2016 sind in Deutschland 84 Prozent der Menschen über 14 zumindest selten online.

Die durchschnittliche Nutzungsdauer beträgt dabei mehr als zwei Stunden täglich.² Die jüngere Generation, also die 14 bis 29-jährigen 'Onliner' sind im Durchschnitt sogar fast doppelt so lange im Internet. Durch den Einzug von Smartphone und Flatrate ist dies heute sogar unterwegs möglich.

Die Möglichkeiten, die das Internet bietet, weiten sich immer weiter auf alle Lebensbereiche aus. Ein Großteil der Tätigkeiten wird mit Kommunikation, Informationssuche, Video- und Audio-konsum und dem Spielen im Internet verbracht. Die mit Abstand meiste Zeit verbringen NutzerInnen aber mit Kommunikation im Internet, also Sozialen Medien, E-Mails oder Messengern.

Doch was bedeutet es wenn sich unsere Kommunikation immer weiter ins Netz ausweitet? Eine Antwort auf diese Frage versucht Catarina Katzer, promovierte Volkswissenschaftlerin und Sozialpsychologin, in ihrem Buch Cyberpsychologie zu beantworten. Auch Larry D. Rosen und Adam Gazzaley beschäftigen sich in ihrem Buch *The Distracted Mind* mit psychologischen und neurowissenschaftlichen Studien, die das Verhalten des Menschen in Hinblick auf Ablenkung im Computerzeitalter untersuchen.

¹ Vgl. InternetLiveStats.com (o.D.)

² ARD/ZDF Online Studie (2016)

Media Multitasking

Der jungen Bevölkerung wird häufig eine Tendenz zum Multitasking zugeschrieben, eine Fähigkeit, bei der die Konzentration auf mehreren Dingen gleichzeitig liegt. Es ist fast selbstverständlich, dass während des Fernsehens soziale Kontakte mit dem Smartphone gepflegt werden.³ Der Fernseher wurde zum 'second screen'.

Während ich diesen Text schreibe, liegen drei Bücher offen vor mir, auf einem zweiten Bildschirm sind mehrere Browsertabs geöffnet, darunter ein Videovortrag und ein Musikstreamingdienst. Mein Smartphone blinkt, um mir mitzuteilen, dass meine Freunde mich zum Abendessen einladen. Wie Larry Rosen und Adam Gazzaley feststellen, ist es aber weniger ein simultanes Ausführen mehrerer Tätigkeiten, als ein häufiges Wechseln zwischen diesen.⁴ Dieses ständige 'Task Switching' ist nicht unüblich für jüngere Generationen. So untersuchte eine Studie von Rosen⁵ 279 Schülerinnen und Schüler dabei, wie sie in einem Zeitraum von 15 Minuten für etwas 'Wichtiges' lernen. Alle hatten Schwierigkeiten dabei sich für mehr als drei bis vier Minuten auf ihre eigentliche Aufgabe zu konzentrieren.

Die Ablenkungen waren häufig technologischer Natur, darunter Internetseiten wie Facebook oder das Fernsehen. Ähnliche Studien mit ProgrammiererInnen, Büroangestellten und

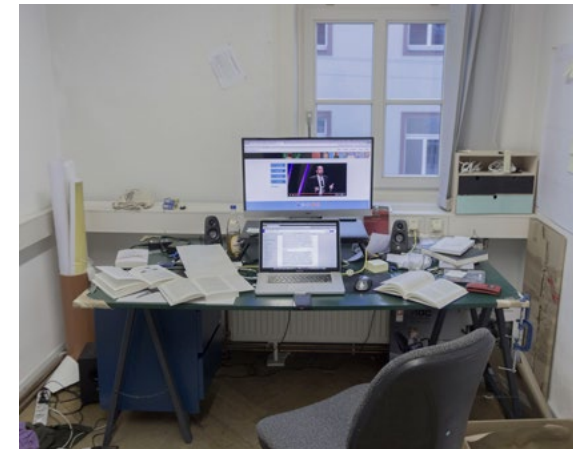


Abb. 3

³ Bercovici (2014): *Using A Second Screen While Watching TV Is The New Normal*

⁴ Gazzaley, Rosen (2016): *The Distracted Mind*. S.8

⁵ Rosen et al. (2013): *Facebook and Texting Made Me Do it. Media-induced Task-switching While Studying*. In *Computers in Human Behavior*

MedizinstudentInnen bestätigen wohl diese kurze Aufmerksamkeitsspanne und die Benutzung von elektronischen Medien als Ablenkungsmittel.⁶

Aber nicht nur Jugendliche nutzen mehrere Medien simultan. In einer holländischen Studie⁷ wurden 3048 TeilnehmerInnen im Alter von 13 bis 65 Jahren gebeten Tagebuch über ihre Mediennutzung zu führen. In allen Altersgruppen wurden mindestens ein Viertel der Zeit mehrere Medien gleichzeitig genutzt – Jugendliche nutzen mindestens zwei Medien 31 Prozent der Zeit. Dabei unterscheidet sich die Auswahl der Medien. Ältere Menschen tendieren zu Radio und Zeitung, während die Jüngeren Smartphone und Fernseher benutzen.

Sowohl Catarina Katzer als auch Gazzaley & Rosen stellen fest, dass ein ausgeprägtes Media Multitasking nicht zu mehr Produktivität führt. Gerade ausgeprägte Media-Multitasker sind viel empfänglicher für Ablenkungseffekte aus der Umgebung, außerdem fällt es Ihnen schwer das angesammelte Wissen zu kategorisieren und es sich fehlerfrei zu merken.⁸ Auch wenn Jugendliche sich selbst besser im Multitasking einschätzen, hat das Gehirn gar nicht die Möglichkeit, mehrere Quellen gleichzeitig zu verarbeiten.⁹

Dennoch besteht bei vielen der Versuch immer online und erreichbar zu sein. „*Continuous Partial Attention*“ nennt Linda Stone, ehemalige Mitarbeiterin bei Microsoft und Apple, das Phänomen ständig über verschiedene Medien Information abzurufen um nichts zu verpassen.¹⁰ Diese ‘Always On’-Mentalität unterscheidet sich vom Multitasking insoweit, dass der Fokus ständig auf eingehende Nachrichten liegt, aber nicht immer mit der vollen Intensität. Catarina Katzer sieht hierin allerdings keinen kompletten Verlust der Aufmerksamkeit und Konzentration, sondern

hofft auf eine positive Anpassung des Menschen, schließlich gebe es bisher erst eine ‘Internetgeneration’:

„Auch wenn man heute bei der Ausübung verschiedener medialer Tätigkeiten negative Effekte für die Leistungsfähigkeit feststellen kann, ist es nicht auszuschließen, dass sich für die Zukunft doch Vorteile abzeichnen oder gar neuartige Fähigkeiten zutage treten“ (Katzer C. 2016. S.26)

Soziale Medien

Dass diese Online-Identität mit der realen Identität deckungsgleich erscheinen soll, erleben wir vermehrt in Sozialen Medien. Unter Soziale Medien verstehen wir Online-Plattformen, die den NutzerInnen die Möglichkeit geben selber Inhalte zu erschaffen und auf die Anderer zu reagieren.

Im Folgenden werde ich mich vor Allem auf Facebook fokussieren, da diese mit Abstand die beliebteste Plattform in Deutschland und den USA ist.¹¹ Facebook bietet die Möglichkeit, sich selbst zu inszenieren, indem man Fotos und Videos teilt, Gedanken und Sprüche postet oder seine politische Meinung kundtut.¹² Laut dem *Global Web Index* generiert etwa die Hälfte gar keinen eigenen Content, sondern konsumiert lediglich was andere posten.¹³ Psychologische Studien fangen gerade erst an zu erforschen, wie NutzerInnen sich in sozialen Netzwerken verhalten und was die Gründe dafür sind. Eine Studie der Boston University legt nahe, dass die Nutzung von sozialen Medien zwei elementare menschliche Bedürfnisse befriedigt.¹⁴ Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und das nach Selbstdarstellung. Glaubt man den Werbebotschaften von Facebook und Co. ist es genau dieses ‘verbinden’, was die Anbieter verwirklichen

6 Vgl. Wijekumar, Meidinger (2006): *Interrupted cognition in an undergraduate programming course* und Cades et al. (2011): *Mitigating disruptive effects of interruptions through training*. und Judd, Kennedy (2011): *Measurement and evidence of computer-based task switching and multitasking by ‘Net Generation’ students*

7 Vgl. Voorveld, Goot (2013): *Age Differences in Media Multitasking: A Diary Study*

8 Vgl. Katzer (2016): *Cyberpsychologie*. S. 21 f

9 Gazzaley, Rosen (2016) S. 66 – 70

10 Stone (2011): *Continuous Partial Attention*

11 Vgl. Pew Research Center (2017): *Social Media Fact Sheet*. und ARD/ZDF Online Studie (2016)

12 Madrigal (2013): *Why Do People Use Facebook?*

13 McGarth, Felim (2015): 4 in 10 Facebookers now browsing the site passively.

14 Nadkarni, Hofmann (2012) *Why do people use Facebook?*

wollen. Sie bieten die Möglichkeit, uns zu organisieren und bieten an, unsere 'authentische' Persönlichkeit zu veröffentlichen. So wird Facebook beispielsweise zugesprochen, einen großen Anteil am Arabischen Frühling gehabt zu haben.

Spontane Demonstrationen wurden über das Netzwerk organisiert und Informationen ausgetauscht.¹⁵ Wie Leistert und Röhle allerdings analysieren, ist die Funktion von Facebook am arabischen Frühling stark idealisiert, denn in den entscheidenden Phasen war kaum Telekommunikation vorhanden und durch die Klarnamen-Pflicht wurden sogar einzelne Protagonisten identifiziert und eingesperrt. An diesem Beispiel sehen wir bereits die Ambivalenz, die eine Analyse sozialer Netzwerke auslöst.

Auch psychologisch lässt sich nicht eindeutig ermitteln, ob die Nutzung von sozialen Medien einen positiven oder negativen Einfluss hat. In einigen Studien hierzu wird festgestellt, dass Menschen, die eine offene Persönlichkeit haben, auch auf Facebook tendenziell mehr Dinge teilen und mehr Freunde haben. Sie können positiv davon profitieren, sich selbst darzustellen und dazu Feedback erhalten, aber auch narzisstische Züge annehmen.

Eher schüchterne Menschen können ebenso davon profitieren, sich selbst in sozialen Netzwerken zu präsentieren. Die Scheu vor menschlicher Interaktion ist geringer, wenn die Körpersprache nicht erkennbar ist. Facebooks Design ist außerdem darauf ausgelegt die Möglichkeiten von Negativfeedback zu minimieren. Es gibt beispielsweise keinen 'Dislike'-Button.

Facebooks eigene kontroverse Studie im Jahr 2012, in der etwa 689.000 NutzerInnen unfreiwillig teilnahmen, behauptet, dass das Anzeigen von eher positiven oder eher negativen Nachrichten im News-Feed, im Umkehrschluss auch zu eher negativen bzw. eher positiven Posts der Probanden führte.¹⁶ Im Februar 2017 hat Mark Zuckerberg, CEO von Facebook, bekannt gegeben, dass das Unternehmen eine tragende Rolle dabei spielen

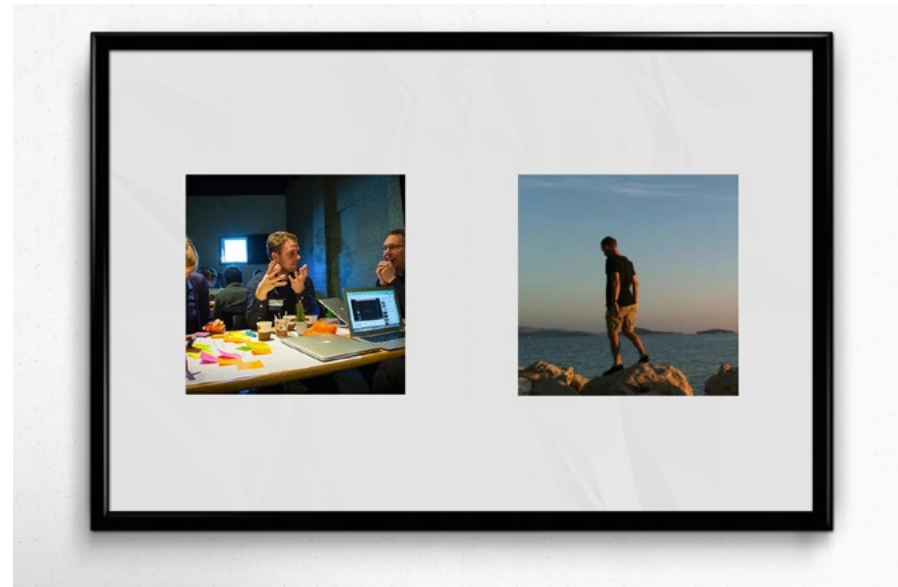


Abb. 4

möchte, die Welt zu einem besseren Ort zu machen.¹⁷ Dies soll mit Hilfe einer unterstützenden, sicheren, informierten Gemeinschaft entstehen.

Facebook sieht sich hier in einer politischen Ausnahmerolle und möchte unter Anderem mit einer künstlichen Intelligenz Inhalte ausfindig machen, die auf Suizid oder Terrorismus hinweisen können, um diese zu entfernen oder gegebenenfalls Hilfe anzubieten.

Virtuelles Selbstbild

In vielen Teilen des Internets wird verlangt, dass man sich mit einem persönlichen Account einloggt. Bei Facebook steht zwar in den AGBs, dass es sich bei der Benennung um den Klarnamen handeln muss, was jedoch nicht zwangsläufig eingehalten wird.

Das World Wide Web hat es geschafft, dass seine NutzerInnen nicht an die physische Identität gebunden sind. Dabei sind wir nicht an *eine* Repräsentation gebunden, sondern erschaffen gleich viele verschiedene Identitäten. Noch bevor das Internet für weite Teile der Bevölkerung zugänglich war, nannte Gilles Deleuze bereits 1993 in seinem Beitrag zur Kontrollgesellschaft diese Aufteilung des Selbst in einzelne fragmentierte Teile das „Dividuum“.¹⁸

Der Medienkünstler Dries Depoorter zeigt diese Dividualität im Internet, indem er die Profilbilder derselben Person von *LinkedIn* und *Tinder* vergleicht.¹⁹ Ersteres ist ein soziales Netzwerk in dem Jobangebote ausgetauscht werden,

¹⁵ Leistert, Röhle (2011) S. 13 – 16

¹⁶ Kramer et al. (2014): *Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks*.

¹⁷ Vgl. Zuckerberg, Mark (16. Februar 2017) *Building Global Community*.

¹⁸ Vgl. Leistert, Röhle (2011). S. 21 – 27

¹⁹ Vgl. Depoorter, Dries (o.D.): *Tinder In (web)* / Siehe: Abb.4 (Mit freundlicher Genehmigung des Künstlers).

dementsprechend zeigen sich die NutzerInnen in einem möglichst professionellen Licht. Zweiteres ist eine häufig benutzte Dating Plattform. Im Browser wechseln wir zwischen mehreren Fenstern und können so schnell zwischen verschiedenen kontextualisierten Bereichen hin und her springen. Die Individualität wird aufgeteilt, um sie einer spezifischen Öffentlichkeit zu präsentieren.

Wie Oliver Leistert und Theo Röhle in ihrem Sammelband *Generation Facebook* feststellen, führt dies dazu, eine Vergleichbarkeit mit enorm großen Datensätzen zu schaffen. Im Gegensatz zu Deleuzes Kontrollgesellschaft überwachen wir uns hier nicht gegenseitig, sondern vergleichen uns selbst mit Anderen. So zensieren wir uns oder passen uns an.

Je mehr Daten wir preisgeben, desto mehr Prestige können wir in Internetnetzwerken erlangen. Diese Möglichkeit der Selbstdarstellung auf Facebook nennt die Soziologin Carolin Wiedemann passend „Selfbranding“,²⁰ denn das Subjekt wird Teil des ‘rationalen’ ökonomischen Prozesses und erfährt durch mehr Freunde, mehr Posts und mehr Likes eine (Selbst-) Wertsteigerung.

Die Repräsentationen im Internet müssen allerdings nicht unbedingt etwas mit unserer physischen Identität zu tun haben. So kreieren SpielerInnen in Online-Games virtuelle Avatare oder User, die anonym bleiben wollen, erschaffen sich eine komplett fiktive Persona. Diesen digitalen Repräsentationen werden häufig Werte gegeben, die die UrheberInnen auch in der realen Welt mit sich verknüpfen, aber nicht unbedingt ausleben kann. So können Männer auch weibliche Avatare spielen und Jugendliche sich als bedrohlich wirkende Person darstellen.²¹

Dr. Stefan Humer argumentiert, dass wir mit den Gestaltungsmöglichkeiten, die uns das Internet bietet, näher an uns selbst herankommen. Wir können die Dinge, die uns ausmachen,

besser ausleben.²² Es lässt sich heute feststellen, dass Jugendliche sich mehr an der Peergroup (Menschen im selben Alter mit ähnlichen Interessen) orientieren als noch ihre Eltern, vermutlich auch weil sie im Netz einfacher die Möglichkeit haben Gleichgesinnte zu finden.²³ Aber was wir im Internet erleben und erfahren beeinflusst auch die Selbstwahrnehmung. Die digitale Inszenierung und die offline Persönlichkeit verschmelzen regelrecht zu einer Identität.

Nebenwirkungen

Indem wir uns auch online ständig mit anderen Vergleichen, sinkt bei manchen Menschen das Selbstwertgefühl. Sie glauben nicht gut genug zu sein und fühlen sich nach der Nutzung von sozialen Medien schlechter. Außerdem führt das Vergleichen von scheinbar objektiven Werten, wie Likes und Geburtstagsgrüßen, zu Neid unter den Usern.²⁴ Wenn man sich sein eigenes, kuratiertes, Profil anschaut hebt sich allerdings die Laune.²⁵ Beides lässt sich eventuell darauf zurückführen, dass Menschen dazu tendieren, möglichst positive Errungenschaften mit anderen zu teilen und negative Erfahrungen für sich zu behalten. Sich selbst ausschließlich positiv darzustellen führt eventuell auch dazu, dass ein Anstieg an narzisstischen Persönlichkeitsmerkmalen unter Jugendlichen festzustellen sind.²⁶

Wie bereits erwähnt, führen soziale Netzwerke dazu mehr Kontakte zu pflegen. Eine amerikanische Studie kommt allerdings zu dem Ergebnis, dass Menschen zwar mehr Facebook ‘Freunde’ haben, aber kleinere Kreise an ‘echten’ Freunden um sich ziehen.²⁷ Es ist ein Anstieg an sozialer Isolation in den USA festzustellen.

22 Westhoff (2015): *Die Suche nach der eigenen Identität*

23 Katzer (2016) S. 207

24 Goldsmith (2013): *Is Facebook envy making you miserable?*

25 Vgl. Gazzaley, Rosen (2016) S. 154 f und Katzer (2016) S. 213 f bzw. 233 ff

26 Vgl. Gazzaley, Rosen (2016) S. 156 f und ScienceDaily (2012): *Redefining what it means to be narcissistic in a social media world.*

27 Brashears (2011): *Small networks and high isolation?*

20 Wiedemann (2011): Facebook: *Das Assessment-Center der alltäglichen Lebensführung* veröffentlicht in *Generation Facebook*. S. 161 – 169

21 1/3 aller männlichen Jugendlichen von 10–19 geben sich in Internetforen und Computerspielen bedrohlich wirkende Namen. Ich benutzte beispielsweise Pseudonyme wie „Assassin“ oder „TheKilla“. Vgl. Katzer (2016). S. 210

Ist die soziale Isolation so extrem, dass darunter alle verbleibenden 'realen' Kontakte leiden und zudem noch ein gesundheitliches Risiko für den Betroffenen entsteht, sprechen einige von Internetsucht. Die 'Internetsucht' ist allerdings keine anerkannte psychologische Störung. Unter Fachleuten ist der Begriff umstritten, weil er keine genaue Klassifizierung zulässt. Alleine schon weil *das Internet* eine Umgebung ist. In dieser können zwar vereinzelte Dinge, wie Spiele, Chatten oder Pornographie zwanghaftes Verhalten auslösen.²⁸ Das Internet an sich kann dabei aber nicht zu Rechenschaft gezogen werden, weswegen es bisher nicht als eigenständige Krankheit gezählt wird. Das es aber vermehrt dazu kommt, dass Menschen wegen ihren pathologischen Onlineaktivitäten in psychologische Behandlung geraten, lässt sich nicht abstreiten. Unternehmen machen sich dieses Potenzial zu nutze, indem sie ihren Usern die Motivation geben, das Produkt möglichst lange und möglichst häufig anzusteuern.

²⁸ Bishop (2015): *Psychological and Social Implications Surrounding Internet and Gaming Addiction*

Aufmerksamkeit

Time Well Spent ist eine Organisation, die versucht gegen die Aufmerksamkeitsökonomie und ihre Tricks zu wirken. Sie sieht ihre Aufgabe unter anderem darin, Konsumenten auf die verborgenen Mechanismen heutiger Anwendungen aufmerksam zu machen. Gleichzeitig betrachtet sich die Bewegung als ein Zusammenschluss von DesignerInnen, die die Benutzung eben solcher fesselnder Mechanismen ablehnt oder sie für positive Zwecke nutzt (Beispielsweise die NutzerInnen in dem gewissenhaften Umgang zu bestärken). In dem Artikel *How Technology Hijacks People's Minds* erklärt Tristan Harris, ehemaliger Design-Ethiker bei Google, wie diese Mechanismen funktionieren.

²⁹ Ich möchte seine Punkte hier in übersetzter und verkürzter Form aufführen:

#1 Wer das Menü bestimmt, bestimmt die Möglichkeiten

Indem Apps eine Auswahl vorgeben erschaffen sie die Illusion, dass es abseits davon keine besseren Alternativen gibt. So verändern sie über die Auswahlmöglichkeiten unser eigentliches Anliegen.

#2 Glücksspielautomaten in der Hosentasche

Jedes mal wenn wir unsere E-Mails refreshen oder soziale Netzwerke öffnen, spielen wir eine Art Glücksspiel. Entweder wir werden durch Interessante Informationen belohnt oder mit Unwichtigem bestraft. Erst dieses Wechselspiel löst die Begierde aus, dass sich beim nächsten einloggen vielleicht doch etwas verändert haben könnte. Kleine rote Notifikationen sind unsere Belohnungen.

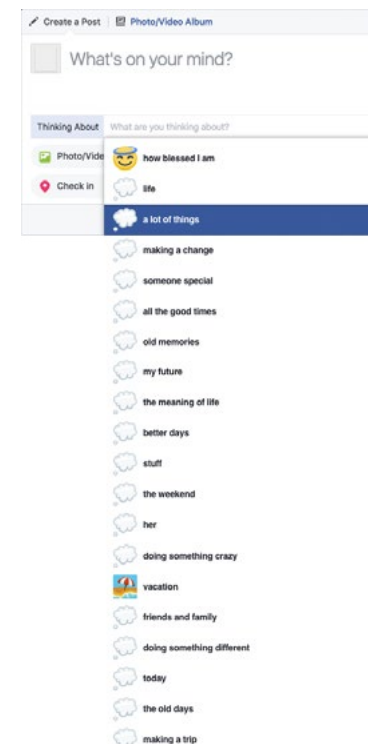


Abb. 5

²⁹ Harris (2016): *How Technology Hijacks People's Minds*

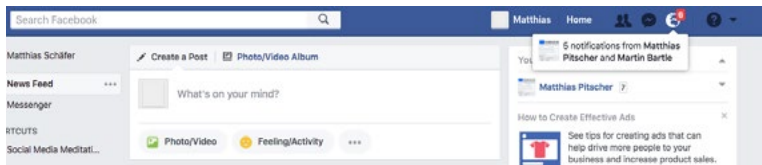


Abb. 6

#3 Fear of Missing Something Important (FOMSI)

Die Angst etwas wichtiges zu verpassen, treibt viele Menschen dazu immer wieder nachzuschauen, ob es etwas Neues gibt. Harris macht klar, dass diese Angst unbegründet ist, weil wir nicht vermissen können, was wir nicht wissen. Statt den NutzerInnen alle Informationen zu melden plädiert er dafür, dass Unternehmen 'wichtige' oder 'erfüllende' soziale Interaktionen in den Fokus setzen sollen.

#4 Soziale Anerkennung

Die Anerkennung unserer Gleichgesinnten (Peers) ist eine der höchsten menschlichen Motivationen. Anerkennung zu geben, kann durch Gestaltungselemente vereinfacht werden. So schlägt Facebook dem User vor, seine Freunde mit einem einfachen Klick auf Bildern zu markieren. Der Markierte bekommt eine Benachrichtigung, jedes Mal, wenn jemand dieses Bild kommentiert, liked oder teilt. Diese Bestätigung kann vor allem bei Jugendlichen zu suchtartigem Verhalten führen.

#5 Soziale Wechselwirkung

Wenn du mir einen Gefallen tust, tue ich dir auch einen. Diese sozialen Konventionen machen sich DesignerInnen zu Nutze. Auf Instagram hat sich die Konvention „follow for follow“ unter Jugendlichen durchgesetzt. Auch LinkedIn ist ein Paradebeispiel, bei dem Connections auf Gegenseitigkeit beruhen. Wenn jemand deine Fähigkeiten bestätigt, wird dir daraufhin vorgeschlagen, ihm oder ihr das gleich zu tun. So entsteht ein nicht endender Kreislauf, indem User sich Gefallen schulden.

#6 Infinite Scroll und Autoplay

In den letzten Jahren hat sich die Design-Konvention eingeführt, das nach jedem Video das nächste gleich angezeigt wird und man den Vorgang aktiv unterbrechen muss. Ebenso werden Neuigkeiten werden Scrollen nachgeladen, wodurch ein Faß ohne Boden entsteht.

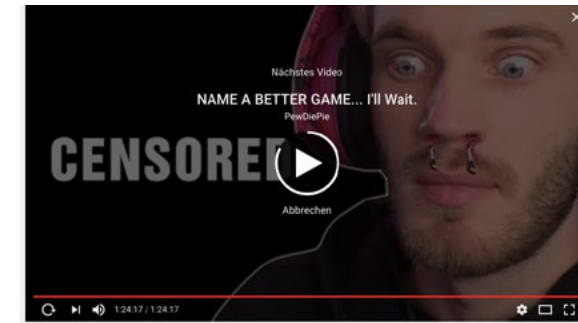


Abb. 7

#7 Sofortige Unterbrechung

Jede Nachricht wird sofort mit einem Signal an den Benutzer gesendet, damit er sofort reagieren kann. Des Weiteren wird die Dringlichkeit der Nachricht auch während des Benutzens noch weiter verindem man sieht, partner oder die Nachricht gelesen onsapp 7Mind ist diesem Punkt bedenn sie vibriert den um darauf machen:

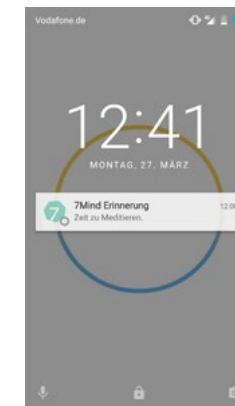


Abb. 8

#8 Intentionen verändern

Die eigentliche Intention mit der BesucherInnen eine Seite besuche wird durch Gewohnheiten und Gestaltung verändert. So besucht ein User beispielsweise Facebook, um sich über eine Veranstaltung zu informieren, findet sich dann aber beim Scrollen seines Newsfeeds wieder. Das ist von Facebook so gewollt und erhöht die Zeit, die der User in den Service investiert.

#9 Erschwerte Möglichkeiten

Optionen, die das Unternehmen vermeiden möchte, werden dem User zunehmend erschwert. So wird das Abbestellen eines Abonnements bei der New York Times dadurch erschwert, dass man eine Nummer anrufen muss, die nur bedingte Öffnungszeiten hat. Wenn man seinen Facebook-Account deaktivieren möchte, wird man mit Bildern seiner Freunde daran erinnert, dass diese einen vermissen werden.

Are you sure you want to deactivate your account?

Deactivating your account will disable your profile and remove your name and photo from most things you've shared on Facebook. Some information may still be visible to others, such as your name in their friends list and messages you sent.

Your 625 friends will no longer be able to keep in touch with you.

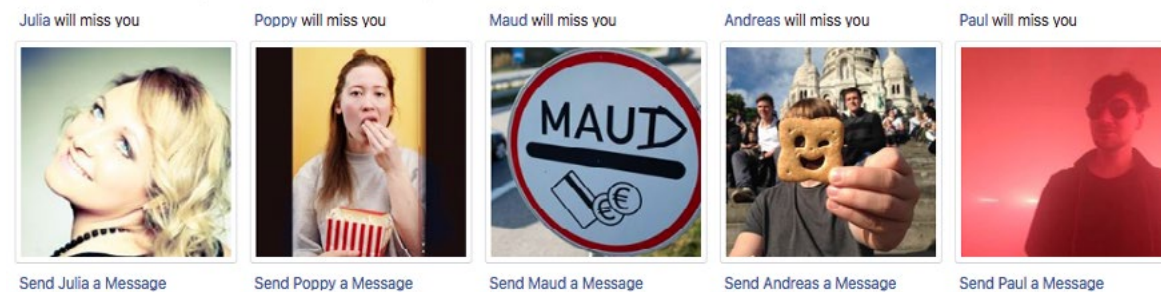


Abb. 9

#10 Fuß-in-der-Tür-Technik

Verkäufer benutzen diese Überzeugungstechnik, indem sie an der Tür simple, einfach zu beantwortbare Fragen stellen, die sich im Frageverlauf immer weiter steigern. Webseiten benutzen dieselbe Technik, indem sie Einfachheit suggerieren, die daraufhin weitere Interaktion erfordert. So fragt TripAdvisor wie man den Ort mit 1-5 Sternen bewerten würde und expandiert daraufhin weitere Fragen. Dadurch wird UserInnen mehr Zeit genommen, als sie ursprünglich beabsichtigt hatten.

Die vorangegangene Auflistung soll beispielhaft verdeutlichen wie Software unser Verhalten über ihr inhärentes Design beeinflusst.

Das Problem ist generell aber nicht, dass wir so viel Zeit mit neuen Medien verbringen, sondern, dass wir das Gefühl haben diese Zeit nicht sinnvoll genutzt zu haben.

Die Bewegung *Time Well Spent* versucht den NutzerInnen und DesignerInnen die Vorzüge zu verdeutlichen, die entstehen, wenn NutzerInnen bewusste Entscheidungen treffen. So ist auf der Webseite eine Anleitung zum besseren Umgang mit dem Smartphone zu finden. Notifikationen sollten auf ein Minimum reduziert werden. Der Homescreen sollte nur die Apps anzeigen, die man wirklich schnell benutzen muss, wie Maps, Kamera, Kalender oder Notizen. Alle anderen Apps sollten schwieriger zu erreichen sein, um sich vor der Nutzung bewusst zu werden, ob man die Zeit wirklich dafür verwenden möchte. Ein separater Wecker sollte genutzt werden und sein Handy sollte außerhalb des Schlafzimmers geladen werden.

Des weiteren werden Apps empfohlen, die einem den bewussten Umgang erleichtern. Darunter zählen Apps die das Licht bei Nacht dimmen, E-Mail-Notifikationen verzögern oder die Zeit tracken, die man mit seinem Smartphone verbringt. Neben Tristan Harris gibt es auch einige andere Menschen, die dieselben Schlussfolgerungen ziehen. So arbeitet der Soziologe Joe Edelman an dem gleichen Themenfeld und kommt zu den gleichen Schlüssen. Nämlich, dass die digitalen Zeitfresser ein systemimmanentes Problem sind. Er bietet die Browsererweiterung *Hindsight*, die NutzerInnen die Möglichkeit gibt vor dem Besuch einer Seite, mögliche Ziele einzugeben und sich anschließend selbst zu kontrollieren.

Eine deutlich radikalere Variante, um mit neuen Technologien umzugehen bietet *Digital Detox*. Auf ihrem Campingplatz wird die Nutzung von digitalen Geräten verboten. Dadurch soll Stress, den diese Geräte auslösen, verhindert werden. Im Gegenzug bieten sie eine Reihe an analogen Aktivitäten. Darunter natürlich auch Meditation und Yoga.

Social Media Meditation



Abb. 10 & 11

Social Media Meditation will eine Bewegung sein, die *Mindfulness* für die virtuelle Identität anbietet. Sie bietet einen Ausweg aus den repressiven Technologien, die uns umgeben und unterstützt einem bewussten Umgang mit unseren Smartphones. Sie lässt sich nicht auf ein Medium beschränken, sondern ist multimedial präsent. Die geführte Meditation in der physischen Realität steht dabei im Vordergrund, lässt sich aber in virtuelle Kommunikationskanäle und Präsentationsformen übersetzen. Durch einheitliches Branding und aktives Auftreten in sozialen Netzen wird die Idee der Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Performance

Die Geburtsstunde von #socialmediameditation war auf dem ersten *internationalen Performancekunstfestival in Warschau* (WI-PAW). Dort saß ich im Kreis, mit etwa zehn Teilnehmenden. Hinter mir gab es eine Videoprojektion von meinem Smartphonebildschirm. Ein YouTube-Mix mit dem Titel „Space Ambient Meditation Music“ gab die nötige Soundatmosphäre.

Ich leitete die Teilnehmenden dazu an, eine kurze Atem- und Körperübung zu machen. Danach wir dazu über, das Smartphone mit als körperliches Element zu betrachten und sich bewusst zu werden, wie es sich in der Hand anfühlt. Daraufhin leitete ich

Achtsamkeitsübungen im sozialen Netzwerk. In diesen schaut man sich Beiträge und Interface-Elemente gezielt und langsam an und macht sich bewusst welche Auswirkung diese auf die Stimmung haben.

Darauf folgend wurde eine Übung mit dem Titel 'mindful scrolling' durchgeführt, in der die Teilnehmenden für mehrere Minuten in konstanter Geschwindigkeit nach unten wischen. Dabei sollte versucht werden sich zu entspannen und die Beiträge durch den Geist hindurch fließen zu lassen – Die Posts einfach nur Posts sein zu lassen.

Zum Schluss sollten die Teilnehmenden sich ihrer virtuellen und körperlichen Präsenz bewusst werden. Dafür analysierten sie ihr eigenes Profil und vollendeten die Sitzung, indem sie einen Livestream auf Facebook öffneten. Zehn Minuten starrten wir so gleichgültig in unser eigenes Antlitz, während unsere Facebookfreunde uns dabei beobachten konnten.

Diese letzte Übung sollte auch als Kritik gegen die aufmerksamkeitsuchende Selbstinszenierung verstanden werden, indem man sich zwar darstellt, aber 'nichts' tut.

Die zweite Meditationssitzung entstand als Teil des Bachelor- und Masterkolloquiums bei Ursula Damm. Dort inszenierte ich den Raum mit einem Stuhlkreis, mittig eine Kerze auf einem Router. Zum ersten mal konnte ich dort die eigens komponierte Meditationsmusik von Marco Schröder abspielen. Diese entstand durch eine Feedbackschleife, in der ein Facebookbenachrichtigungston auf sich selbst reagiert und so sphärische Soundflächen erzeugt. Die Meditation selbst wurde auf etwa 15 Minuten komprimiert, da ich meinen Kommilitonen lediglich einen Eindruck verschaffen wollte. Gerade diese 'Schnelligkeit' war im Nachhinein der größte Kritikpunkt an der Praxis. Allerdings wurde dadurch, dass ein Raum geschaffen wurde, bei dem soziale Medien kollektiv konsumiert werden, auch eine Plattform kreiert, die die Diskussion über eben diese fördert.

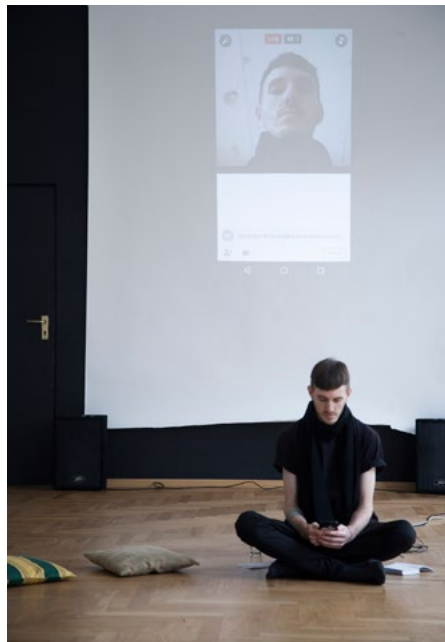


Abb. 12

Für die dritte Variante lud ich im Rahmen der Winterwerkschau 2017 Weimarer Studierende dazu ein, gemeinsam mit mir zu meditieren. Dafür habe ich mit flyern geworben die Veranstaltung auf Facebook geteilt. Eine Gruppe aus neun Menschen kam im Meditationsraum zusammen.

Zwei LED Leuchten die neben mir aufgestellt waren, tauchten den Raum in blaues Licht. Ich inszenierte mich hier zum ersten Mal 'vor Publikum', indem alle Teilnehmenden mir gegenüber saßen, statt im Kreis zu sitzen. Die Sitzplätze waren mit Yogamatten und Meditationskissen vorgegeben. Die angeleitete Meditation war der ersten sehr Ähnlich, allerdings ließ ich die Teilnehmenden in der letzten Übung die Smartphones tauschen und sich in das virtuelle Selbstbild des anderen einfühlen.

Durch die Variationen in Aufbau und Setting der Meditation wurde jedes Mal eine andere Stimmung erzeugt. Hiermit möchte ich weiter experimentieren, um eine einheitliche Meditationstechnik zu entwickeln und gleichzeitig bewusst mit den Gegebenheiten der Performance spielen zu können.



Abb. 13

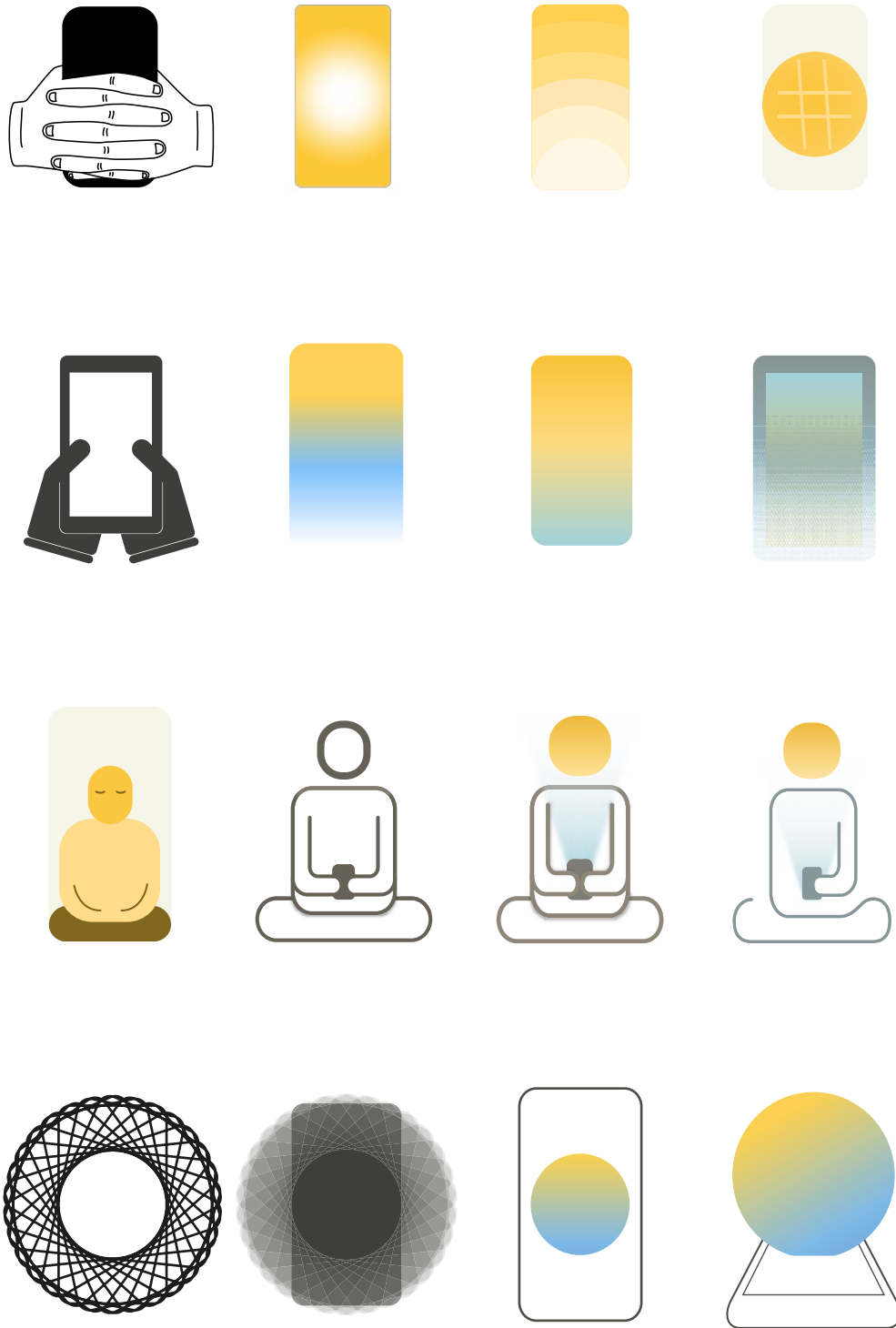


Abb. 14

Branding

Um der Bewegung eine gewisse Seriosität zu geben, entwickle ich eine 'Corporate Identity'. Die Erschaffung eines Logos, bzw. einer kompletten visuellen Identität steht dabei im Vordergrund. Wie diese aussieht ist bestimmt an meine Ziele und Wünsche, der Zielgruppe und der 'Mitbewerber'.

Mein Ziel ist es, dass möglichst viele Menschen teilnehmen möchten. Die Gestaltung soll dieses Vorhaben unterstützen. Zum einen möchte ich den offensichtlich ironischen Charakter der Meditation als Kunstperformance betonen, zum anderen soll ihr Auftreten glaubwürdig erscheinen. Die offensichtlich ironische Verwendung von grafischen Elementen hat Metahaven etabliert.¹ Metahaven spielt mit den Dingen, die gestalterisch verboten sind, amateurhaft scheinen und im Gegensatz zu Seriosität oder Ernsthaftigkeit stehen. Vorallem harte Kontraste, Schlagschatten, Verläufe, unleserliche große Schriften und verzerrte, mit Effekten überladene Bilder prägen das Erscheinungsbild. Diese 'New Aesthetics' stehen im Gegensatz zu den 'User Friendly' Designs, die in der kommerziellen Designwelt gängig sind. Um aber auch jene Nutzergruppe anzusprechen, welche sich im Mainstream aufhält, lasse ich mich von kommerziellen 'mindfulness' Produkten inspirieren, deren Gestaltung sich vor allem durch ein cleanes, minimalistisches Design auszeichnet. Die Webseiten haben einen klassischen Aufbau mit Header Navigation oben rechts, häufig als Singlepage mit einem bildschirmfüllenden visuellen Element zu Beginn der Seite. Die Farbgebung ist hell und freundlich. Um diese gegensätzlichen Gestaltungsrichtungen miteinander zu vereinen, gestaltete ich ein Logo, welches ebenso gut bei einer gewöhnlichen Heilpraxis verwendet werden könnte. Mit diesen Merkmalen wollte ich nicht herausstechen oder provozieren

¹ Das letzte Projekt von Metahaven ist *The Sprawl (Propaganda About Propaganda)*. Vgl. Metahaven (2016)

und einen Anschein an Seriosität erwecken, aber dennoch bewusst gestalterische Faux-Pas einbauen können. Nach mehreren Iterationen entschloss ich mich aber dagegen und vorerst auf eine schlichtere, 'nichtssagende' Gestaltung zurück zu greifen. Daraus ist der leere Kreis mit einem Verlauf von Gelb zu Blau entstanden. Die Farben sollen auf das Internetblau und die buddhistische Erleuchtung hindeuten.

Der Kreis steht im Kontrast zu den weißen, cleanen Fotografien und Videos, die bisher den Hauptteil der visuellen Präsenz einnehmen.

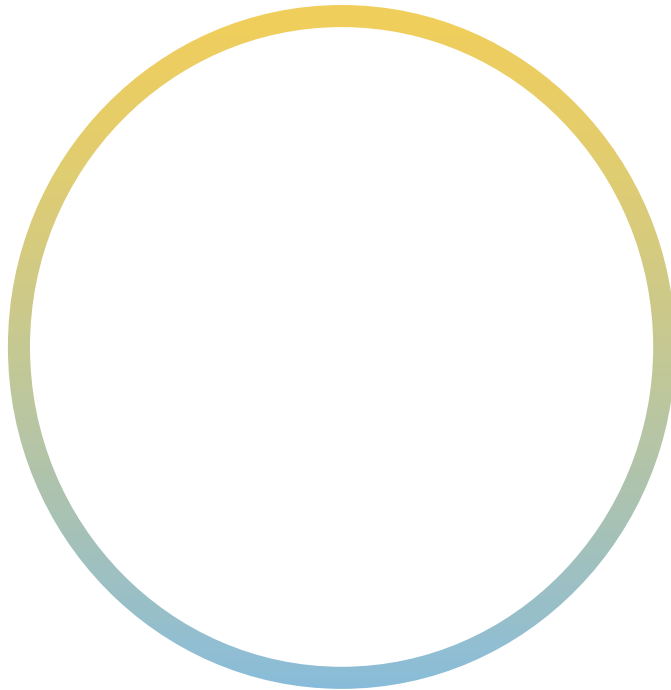


Abb. 15

Video- und Fotomaterial

Im Fotostudio entstanden Promotionsbilder, welche den Stil vieler Stockfotos imitieren. Auf ihnen sind mehrere Menschen vor weißem Hintergrund, in weißer Kleidung, in Meditationshaltung zu sehen. Mit ihrer konventionellen Bildsprache wirken die Fotografien seriös und offenbaren bei genauerem Hinsehen die Absurdität der Social Media Meditation.



Abb. 16

Mit den Fotografien soll das Prinzip die Meditation auf einen Blick erklärt werden, aber auch die geleitete Meditation sollte von Beginn an in ein digitales Format übersetzt und im Internet veröffentlicht werden. Dafür entsteht eine Serie aus 'Guided Meditations' auf YouTube, in denen kurze Übungen mit unterschiedlichen sozialen Netzwerken angeboten werden.

Im Rahmen von #Cam4Art², einer online Performance Veranstaltung sollte auch ein Livestream entstehen, für die ich mich mit Hilfe eines Bluescreens auf meinen Facebook Feed setze um zu meditieren.

² Vgl. #cam4art (2016)

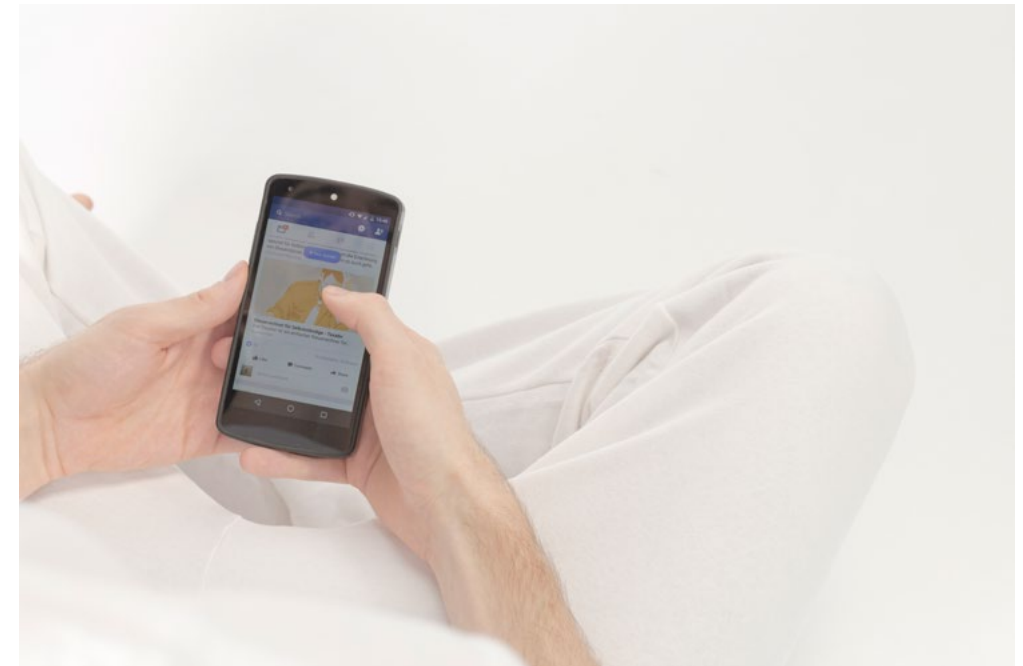


Abb. 17



Abb. 18
19

Website

Der Internetauftritt www.socialmediameditation.net dient dazu, die Informationen aus Social Media Portalen zusammen zu tragen und einen interaktiven Einblick in die Meditationspraxis zu geben. Dafür werden Audioaufnahmen geschaffen, welche auch auf mobilen Plattformen geladen werden können, sodass die Meditation mit dem Smartphone gleich beginnen kann. Bis zur Abgabe des Theorieteils entstand eine Teaser-Website mit Video-loop, bei dem man mich scrollen sieht.



Abb. 20

Scrolling

Das endlose herunterwischen ist tragendes Element der Meditationspraxis und sollte auch in anderen Formaten ermöglicht werden. Dabei ist zuerst ein webbasierter Prototyp entstanden bei dem man endlos durch einen Farbverlauf scrollen kann. Dieser kann ebenso als Meditationsübung verstanden werden, wie das herunterscrollen auf sozialen Medien.

Eine weitere Übung soll mit Hilfe eines EEGs³ passieren. Das Mausexplorer wird dabei mit Konzentration und Gelassenheit gesteuert. Bei Gelassenheit wird die Seite automatisch nach unten gescrollt, sobald das Gehirn einen bestimmten Erregungszustand überschreitet wird gestoppt. So soll 'objektiv' feststellbar werden, welche Inhalte den Meditierenden triggern. Aus den Tests dafür sind mit Hilfe der Entwicklerkonsole des Browsers mehrere Videos entstanden, die automatisch durch verschiedene soziale Medien scrollen. Eines davon blendet sowohl Text, als auch Bilder aus, sodass nur noch das 'reine' Interface übrig bleibt.

³ Dafür wurde das Muse Headband genutzt. Vgl. Muse (o.D.): *MUSE The Brain Sensing Headband*

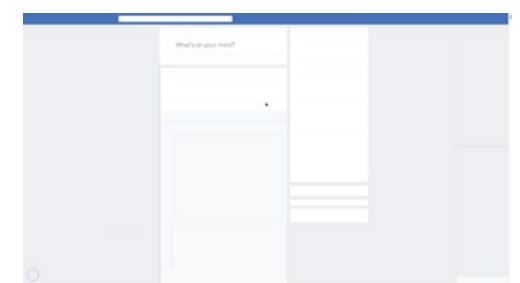


Abb. 21 & 22

Buddhas

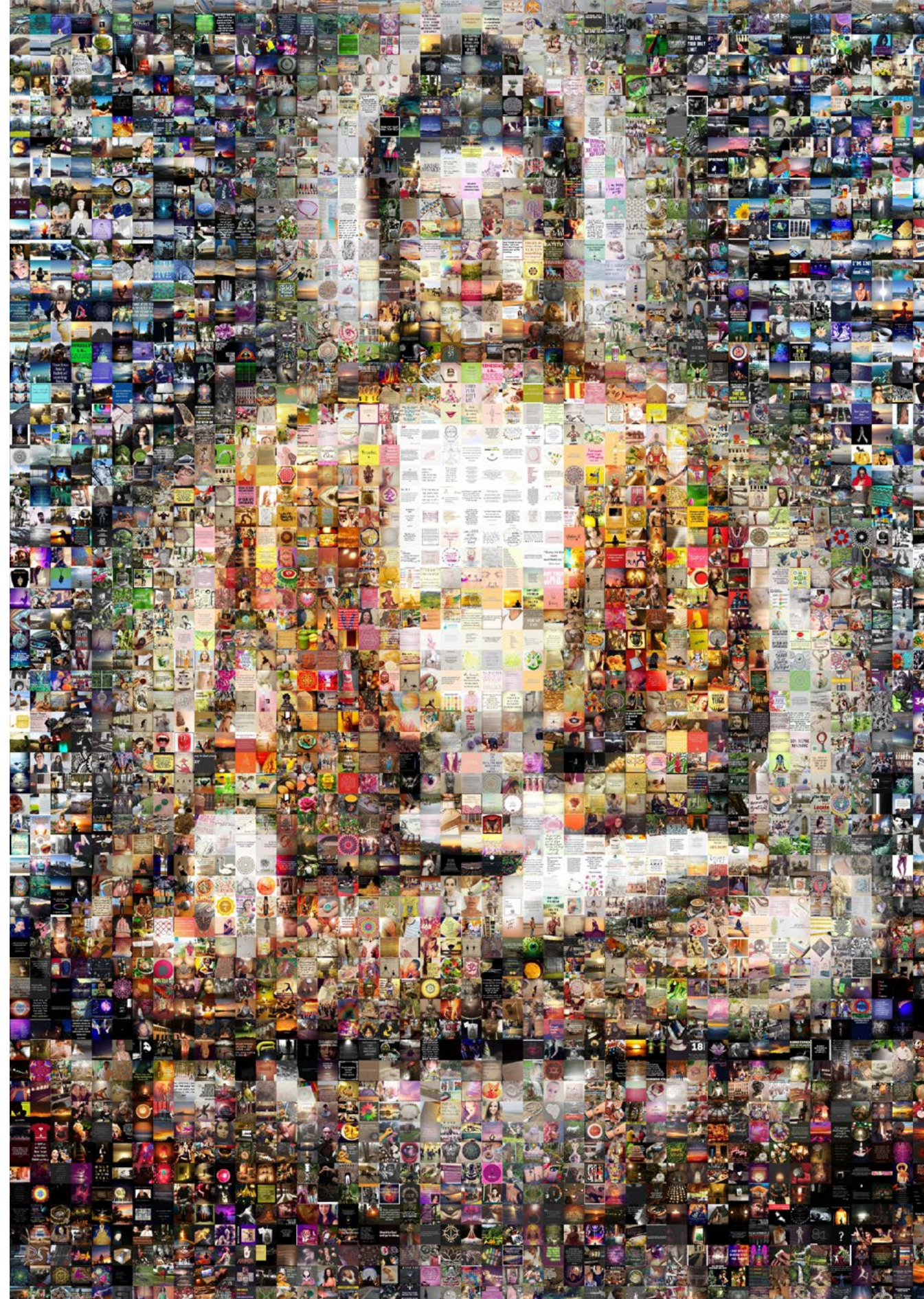
Noch bevor ich mit der Arbeit an #SMM anfang, hatte ich die Überlegung eine Maschine zu bauen, die die Wischbewegung des Daumens simulieren kann. In der Recherche bin ich wieder über Nam June Paiks TV-Buddhas gestoßen und wollte diese in das Smartphonezeitalter übersetzen.

Der Smartphone-Buddha ist in meinem System als Gebetsmaschine zu verstehen. Er widmet sich der unlösbaren Aufgabe mit völliger Gleichgültigkeit ans Ende des News Feeds zu gelangen. Bisher ist diese Idee allerdings nur als 3D Modell vorhanden.

Unter dem Titel *InstaBuddha* wiederum entstand ein Mosaik aus fast 6000 Bildern. Diese wurden aus Instagram zusammengetragen und waren dort unter dem Hashtag *meditation* kategorisiert. Auch dieses Projekt besteht bisher nur digital, soll in Zukunft aber physische Form annehmen.



Abb. 23 & 24



Kunst

Buddhadarstellungen

Die Buddhasculptur hat heute ihren Einzug in die Dekorationsabteilungen vieler Warenhäuser gefunden. Dort wird sie als modisches Accessoir für Haus und Garten verkauft, wo sie „*Ruhe und Frieden*“¹ ausstrahlen soll. Desweiteren wird die Buddha-Figur in ihren Variationen oft als Glücksbringer beworben.

Bevor der Buddha jedoch in seiner menschlichen Gestalt dargestellt wurde, hat man seine Präsenz durch Symbole, wie die Lotusblüte, den Bodhi-Baum, einen leeren Thron, Fußabdrücke oder das Rad der Lehre (*Dharmachakra*) verkörpert.² Erst 100 Jahre nach Christus tauchten die ersten menschlichen Repräsentationen auf.³

Parallel zur Ausbreitung der verschiedenen buddhistischen Lehren, entstanden Buddhafiguren bei denen auf verschiedene Merkmale der Buddha-Repräsentation Wert gelegt wird. Im *Pali-Kanon* (der ältesten überlieferten Schrift Buddhas) gibt es zwar eine genaue Beschreibung von 32 *Merkmalen eines Großen Mannes*, die den Buddha beschreiben, welche aber hohen Interpretationsspielraum bieten.⁴

„Die Fußsohlen eines Buddha sind so weich und eben wie der Brustpanzer einer Schildkröte, sodass seine Füße immer sicher aufsetzen.“

So wird die Repräsentation des Buddhas eher durch Tradition bestimmt, als durch 'Gesetze'. Die Buddhafigur kann sitzend, stehend, tanzend oder liegend dargestellt sein. Je nach Haltung und Geste wird ihr jeweils eine andere Bedeutung zugewiesen und auch andere Attribute und Accessoires verändern die Aussage der Gestalt.

1 Vgl. Amazon.de (o.D): *Buddha-Figur sitzend, betend 25cm in Braun*

2 Vgl. Golinski (2011): *Buddhas Spur – Zeitgenössische Kunst aus Asien*. S. 22

3 Dehejia (2007) *Buddhism and Buddhist Art*

4 Berzin (1997): *Die zweiunddreißig hervorragenden Zeichen(großen Merkmale) des erleuchtenden Körpers eines Buddhas*

Eine bestimmte Haltung, bekannt unter der „Geste des Anrufens der Erde als Zeuge“ (*Bhumisparashamudra*⁵), besteht darin, dass die rechte Hand auf dem rechten Knie zur Erde gerichtet ist, während die linke Hand mit der Handfläche nach oben im Schoß verweilt. Der Buddha sitzt im Lotussitz und hat den Blick leicht nach unten gesenkt. Sie beschreibt den historischen Buddha kurz vor seiner Erleuchtung unter dem Bodhi-Baum.

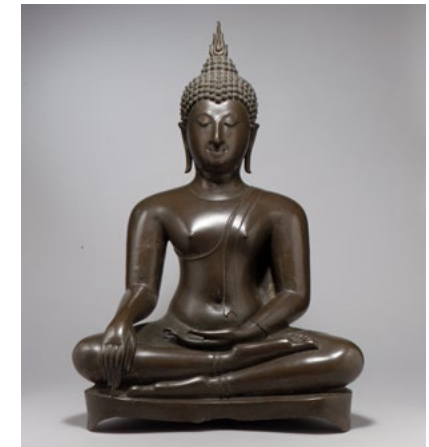


Abb. 25



Abb. 26

Eine deutlich andere, weitreichend bekannte Buddhafigur, ist die Skulptur des 'dicken Buddhas' (*Buddai*⁶). Sie wird dem Chan-Buddhismus zugeschrieben und ist eine Darstellung eines glücklichen Wanderpredigers aus der chinesischen Provinz Zhejiang. Seine Symbolkraft hat sich mit der Zeit gewandelt und er wurde im Japan der Edo-Zeit den Glücksgöttern

zugeordnet. Daher stammt vermutlich auch die Zuschreibung als Glücksbringer. Heute ist der dicke Buddha ein fester Bestandteil in vielen asiatischen Restaurants und ist hier Symbol für kulinarische Genüsse.

5 Abb. 25: *Seated Buddha*, 15. Jhd., Thailand, Bronze.

6 Abb. 26: *Buddhist Monk Buddai*, 17. Jhd., China, Porzellan.

Buddhafiguren wurden allerdings nicht nur bildhauerisch abgebildet, auch etliche zweidimensionale Arbeiten auf (Lein-)wand oder Rollbild sind in den letzten Jahrtausenden entstanden. Dabei unterscheidet sich der Stil der Malerei wieder je nach geographischer Lage und Tradition. So kann ein Sumi-e (japanische Tuschzeichnung) eine Buddhafigur mit nur wenigen schwarzen Pinselstrichen auf einem Rollbild andeuten,⁷ während eine Buddhafigur auf tibetischen Malereien in ein farbenreiches Mandala eingebettet ist.⁸



Abb. 27



Abb. 28

Zeitgenössische Buddhas

Wie bereits zu Beginn erwähnt, ist die traditionelle Herstellung und Darstellung von Buddhafiguren in die kommerzielle Massenerstellung übergegangen. Dabei tritt die ursprüngliche religiöse Bedeutung seiner einzelnen Haltungen zurück, vielmehr steht er - in jeglicher Pose - als allgemeingültiges Symbol für Ruhe und Gelassenheit.

Der Fluxus-Künstler Nam June Paik nutzte diese Ikonographie für seine 'TV Buddhas'.⁹ Die erste Installation des Buddhas entstand 1974 aus einer Not heraus, um eine Ausstellung in der New Yorker Gallerie Bonino zu füllen. Er stellte eine Buddhafigur, die er als Geldanlage gekauft hatte, vor einen Fernseher.¹⁰ Dahinter platzierte er eine Kamera, sodass die Figur sich selbst im Bildschirm betrachtet.

Die Arbeit durchging mehrere Iterationen mit verschiedenen Buddhaskulpturen und verschiedenen Aufbauten. Er schlug dem Direktor des Kölner Kunstvereins eine Performance vor, wo er zur Eröffnung der Ausstellung *Projekt '74* neben der Skulptur sitzt und sein eigenes Fernsehbild betrachtet. In Paiks *Buddha* von 1989 setzt er eine selbst gegossene Figur mit seinem Gesicht vor einem ausgehöhlten Fernseher, in dem eine Kerze scheint.¹¹ Paik macht sich so selbst zum 'Erleuchteten'. In seinen Arbeiten verbindet er die kontemplative Haltung 'östlicher' Philosophien mit dem 'westlichen' Massenmedium des Fernsehers. Der Buddha wird zur Couchpotato und verliert so seine innere Ruhe. Oder reflektiert der Buddha über das Massenmedium Fernsehen und lässt sich von dem Gezeigten nicht aus der Ruhe bringen? Kann man den Fernseher vielleicht sogar ganz unironisch als Mittel der Meditation betrachten? Schließlich wird der Fernseher

7 Abbildung 27: Tuschzeichnung auf Papier von Ogata Korin im 17. Jhd. in Japan

8 Abbildung 28: Tempera und Goldstoff, Ende des 16. Jhds. in Tibet. Es zeigt ein Portrait von Munchen Sangye Rinchen, dem Achten Abt des Ngor Klosters.

9 Abb. 29: Nam June Paik's *TV Buddha* (2009)

10 Vgl. Haberer (o. D.): *Nam June Paik / Shigeko Kubota's Buddhas*

11 Vgl. Media Art Net (o. D.): *Paik, Nam June: Buddha*

häufig zur Entspannung und zum 'Abschalten' genutzt, obwohl die Bilderflut aus der Röhre volle Aufmerksamkeit verlangt.

Andere zeitgenössische Künstler, vor allem aus dem asiatischen Raum, benutzen die Buddharepräsentation in Verbindung mit westlichem Kulturmateriale ebenfalls, um Brücken zwischen Tradition und Moderne zu schlagen. Der in Tibet geborene Gonka Gyatso kreiert großformatige Buddhacollagen mit Stickern aus Popkultur und macht so auf die Globalisierung und das Ineinandergreifen von Kulturgut aufmerksam.¹² Auch wird hier wieder deutlich, dass sich der Buddhismus von Beginn an immer im Wandel befand. Der 'kapitalistische' Buddha ist Teil unserer Lebensrealität, in dem sich der Buddhismus an die neoliberalen Lebensumstände angepasst hat. Dabei wirkt es fast ironisch, dass ein tibetischer Künstler in London seinen Lebensunterhalt damit verdient, indem er mit Stickern, die Ikonen des Kapitalismus darstellen, die traditionell religiöse Ikone des Buddhismus überklebt. Gyatso ist sich dieser Machtverhältnisse natürlich bewusst:

„The funny thing is that capitalism erodes one side of tradition but, through its desire to grow, promotes another side of culture. People can argue that new, more materialistic culture is less authentic. The problem with modern practice is that its objectification of culture is often exploitative and leaves those who gave birth to the culture at the losing end. On the other side, when religious practice becomes too extreme it can be oppressive. My ideal is a co-existence between the two and I try to reflect that through my work.“¹³



Abb. 29

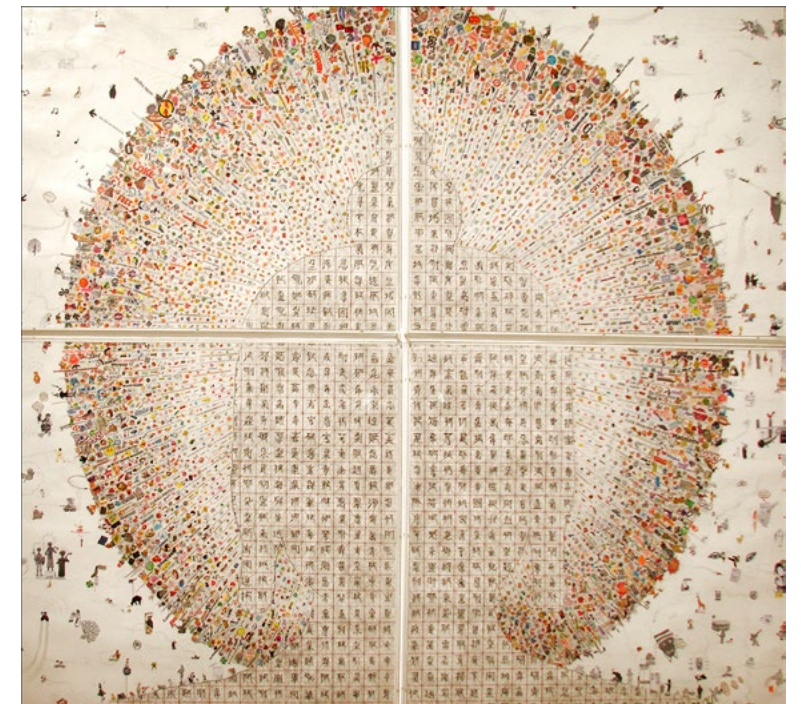


Abb. 30

¹² Abb. 30: Gonkar Gyatsos „Seeking Shambhala“

¹³ Allenchey (2012): Tibetan Artist Gonkar Gyatso on Using Stickers to Battle Oppression

Weitere Werke

Während meiner Recherche bin ich außerdem auf Projekte gestoßen, die sich mit ähnlichen Inhalten beschäftigen. Eine Freundin machte mich auf das *Institute for New Feeling* aufmerksam.¹⁴ Gegründet wurde es 2012 von den Künstlern Scott Andrew, Agnes Bolt und Nina Sarnelle. Im Laufe der Zeit schlossen sich weitere Künstler und Designer der Organisation an.

Das *Institute* mokiert die Wellness Industrie, indem sie Produkte herstellen und Treatments anbieten. Unter den Produkten findet man unter Anderem ein Nackenkissen aus Beton, essbare Ohrstöpsel, Sohlen für die Fußsohlen und Kontaktlinsen, die einem die Sicht nehmen. Alle mit Videos beworben, die aus der Werbung kommen könnten und zugleich befremdlich wirken. Die Treatments sind kollektive oder individuelle Performances. In *Seek* beispielsweise wurde ein Massagestuhl so präpariert, dass die BenutzerInnen einen Bildschirm vor sich haben. Innerhalb von 20 Minuten werden eine Reihe persönlicher Fragen werden gestellt, die Antworten in verschiedene Webseiten eingegeben, die Treffer zusammengetragen und als Zukunft vorhergesagt. In dem Werk *Group*, das als Team-Building Seminar beworben wird, machen in einer 90 minütigen Performance die ZuschauerInnen mitunter Gesangs-, Meditations- und Yogaübungen.

Der Medienkünstler Luke Loeffler hat für das *Institute* die Arbeit *Treatment for Hyperactive Electronic Response Syndrome (HERS)* geschaffen.¹⁵ Dafür schaltet man den Vibrationsmodus seines Telefons ein und sendet eine Textnachricht an die aufgeführte Telefonnummer. Danach hält man das Telefon an seinen Körper und versucht dem Verlangen zu widerstehen, auf die eingehenden Textnachrichten zu reagieren. Eine weitere Arbeit von ihm ist der Versuch eine Meditationsapp auf dem Apple Store zu veröffentlichen. Die App *Speck*¹⁶ besteht nur aus einem

schwarzen Punkt in der Mitte, auf den die NutzerInnen sich konzentrieren können. Die App wurde von Apple abgelehnt, weil sie nicht nützlich sei und keine lang anhaltende Unterhaltung biete. Für das Betriebssystem Mac OS hat Loeffler eine Anwendung entwickelt, die den Bildschirm unscharf werden lässt, wenn die NutzerInnen sich konzentrieren.¹⁷ Bei Entspannung wird der Inhalt wieder sichtbar. Um den Erregungszustand festzustellen nutzt er in dieser Arbeit ein EEG.

Ein weiteres interessantes Projekt mit EEGs ist *Meditation Deathmach*.¹⁸ Die EntwicklerInnen haben hier ein Spiel für zwei Personen geschaffen, indem man 'härter relaxed' als seine GegenspielerIn oder sein Gegenspieler.

Über meinen Twitter-feed wurde ich außerdem auf den Computer Künstler und KI-Forscher Jason Toy aufmerksam.¹⁹ Dieser hat in seiner Arbeit *Recursive Buddha Deep Dream*²⁰ mit einer eigenen Datenbank aus Buddhafiguren gefüllt und daraus ein 'geträumtes' Buddhabild generiert.

Diese Projekte dienten zum Teil als Inspiration, sind mir teilweise aber auch erst begnetet als ich sehr Ähnliche Konzepte bereits entwickelt hatte. Sie zeigen, dass es ein aktueller künstlerischer Diskurs über Digitalität und Mindfulness existiert, in dem sich auch meine Arbeit verortet.

¹⁷ Vgl. Loeffler (2011) *Brain Blur*

¹⁸ Vgl. Meditation Deathmach (o.D.)

¹⁹ Vgl. Toy (o.D.): *Portfolio*

²⁰ Deep Dream ist ein neuronales Netz von Google, welches Bilder klassifizieren und generieren kann

¹⁴ Vgl. Institute for New Feeling (o.D)

¹⁵ Loeffler (2014 – 2015): *Treatment for Hyperactive Electronic Response Syndrome (HERS)*

¹⁶ Loeffler (2012): *Speck*

Danksagungen

Im Laufe der letzten 6 Monate, die ich mit dieser Abschlussarbeit verbracht habe, ist mir wieder einmal klar geworden, welches Privileg ich genieße. So viel Zeit damit verbringen zu dürfen sich ausschließlich mit der Recherche zu einem durchaus spannenden Thema zu befassen, ist sicher nicht vielen Menschen möglich. Sich dazu in einem Umfeld zu befinden, dass einen in den absurdesten Ideen und Tätigkeiten unterstützt ist umso wunderbarer.

Vorneweg vielen Dank an meine Eltern Irina & Jörg, ohne deren finanzielle Unterstützung ich niemals mein Kunststudium hätte absolvieren können. Danke auch an meine Geschwister Christina & Andreas, die trotz manchem Unverständnis immer zu mir stehen.

Mein besonderer Dank gilt Lina Gräf, für die großartige Session im Fotostudio. Genau so gilt er auch Martin Melcher und Natsumi Sugiyama, die dafür als Modell bereit standen (saßen).

Danke an all die Menschen in der MNEUN und im Kolloquium, die mich konzeptionell weiter brachten. Vor allem danke ich den Freunden, die so häufig für mich kochten und mit mir die schönsten Abende teilten: Francis Kamprath, Rama Bielewski, Mara May, Michael Fischer, Marco Schröder, Christoph Balduin Stroppel, Clemens Bast und Ayla Güney.

Zuletzt möchte ich mich bei den Menschen bedanken, die den Text erst lesenswert gemacht haben. Ganz besonders Vanessa Engelmann, die mir geholfen hat mich zu strukturieren. Aber auch vielen dank für die ganzen Kommas und Korrekturen Paul Haas und Jonathan Wedler. Und natürlich auch ein großes Dankeschön an Anna Hack für die gestalterischen Kritiken.

Nicht zu vergessen mein Dank Ursula Damm und Michael Markert für die Betreuung dieser Arbeit.

Bildverzeichnis

Soweit nicht anders vermerkt liegen die Bildrechte bei mir.

Abb.1: *Liniendiagramm aus Daten der Suchmaschine World Wide Science*

Abb. 2: Videostills von *What's the best Meditation App? Every App.*

Abb.3: *Arbeitszimmer*

Abb.4: *Tinder In*
Quelle: Dries Depoorter
<http://driesdepoorter.be/tinderin/>
Veröffentlichung mit Genehmigung des Künstlers

Abb.5 - 9: *Screenshots von Facebook, YouTube und Android*

Abb. 10 - 13: Fotodokumentation der Performances

Abb. 14, 15: Logoentwürfe

Abb. 16 - 19: Promofotografien

Abb. 20: Screenshot der Teaser Website

Abb. 21: Screenshot zu *Scroll*

Abb. 22: Screenshot *What's on your mind? -Nothing*

Abb. 23: *Scrolling Buddha (Gold)*

Abb. 24: *InstaBuddha*

Abb. 25: *Seated Buddha*
Quelle: Metropolitan Museum
www.metmuseum.org/art/collection/search/63532
Lizenziert unter CC0

Abb. 26: *Buddhist Monk Budai*
Quelle: Metropolitan Museum
www.metmuseum.org/art/collection/search/42545
Lizenziert unter CC0 „No Rights Reserved“

Abb. 27: *Hotei*
Quelle: Metropolitan Museum
www.metmuseum.org/art/collection/search/53422
Lizenziert unter CC0 „No Rights Reserved“

Abb. 28: *Yong Zin Khon Shogpel: Seventh Abbot of Ngor Monastery*
Quelle: Metropolitan Museum
www.metmuseum.org/art/collection/search/37816
Lizenziert unter CC0 „No Rights Reserved“

Abb. 29: *Nam June Pak's TV Buddha* von Angus Fraser
Quelle: Flickr www.flickr.com/photos/angusf/3997183691/
Lizenziert unter CC by 2.0
Ein Weißabgleich wurde an dem Original vorgenommen.

Abb. 30: *Gonkar Gyatso (53ème Biennale de Venise)* von Jean-Pierre Dalbéra
Quelle: Flickr www.flickr.com/photos/dalbera/3764328995/
Lizenziert unter CC by 2.0

Quellenverzeichnis

Alle Internetseiten in diesem Verzeichnis wurden zuletzt am 27. März 2017 abgerufen

Allenchey, Alex (16. Dezember 2012): Tibetan Artist Gonkar Gyatso on Using Stickers to Battle Oppression.
www.artspace.com/magazine/interviews_features/meet_the_artist/meet_the_artist_gonkar_gyatso-5660

Amazon.de (o.D.): *Buddha-Figur sitzend, betend 25cm in Braun*. www.amazon.de/Buddha-Figur-Deko-Artikel-Buddha-Skulptur-Wohnaccessoire-Buddha-Statue/dp/Boo9PICMAY/

ARD/ZDF Onlinestudie (2016). www.ard-zdf-onlinestudie.de/index.php?id=568

Baas, Jaqcquelin (2005): *Smile of the Buddha: Eastern philosophy and Western art from Monet to today*. University of California Press, Berkeley.

BBC News (24. Februar 2017): *Mindfulness to help children's mental well-being in schools*. www.bbc.com/news/uk-39082415

Bercovici, Jeff (10. Juli 2014): *Using A Second Screen While Watching TV Is The New Normal*. Forbes.
www.forbes.com/sites/jeffbercovici/2014/07/10/using-a-second-screen-while-watching-tv-is-now-the-norm/#2dda09bc18c6

Berzin, Alexander (1979): *Die zweiunddreißig hervorragenden Zeichen (großen Merkmale) des erleuchtenden Körpers eines Buddhas*. Das Berzin-Archiv. studybuddhism.com/web/de/archives/sutra/level2_lamrim/initial_scope/safe_direction/thirty_excellent_signs_major_marks_.html

Bishop, Jonathan (2015): *Psychological and Social Implications Surrounding Internet and Gaming Addiction*. Information Science Reference, IGI Global, Hershey.

Brashears, Matthew E. (2011): *Small Networks and High Isolation? A Reexamination of American Discussion Networks*. In: Social Networks, Heft 33/4, S. 331-341.

BuddhaNet (o.D.): *Buddhist Schools: Vajrayana (Tibetan)*. www.buddha-net.net/e-learning/history/b3schvaj.htm

Calm (o.D.) *Calm - Meditation Techniques for Sleep and Stress Reduction* www.calm.com

Cades, David M., Deborah A. Boehm-Davis, Christopher A. Monk, J. Gregory Trafton (2011): *Mitigating disruptive effects of interruptions through training: What needs to be practiced?* In: *Journal of Experimental Psychology*, Heft 17/2, S. 97-109.

Cooper, Ronald P. (6. Dezember 2014): *Mindfulness' "truthiness" Problem: Sam Harris, Science and the Truth about Buddhist Tradition*. Salon. www.salon.com/2014/12/06/mindfulness_truthiness_problem_sam_harris_science_and_the_truth_about_buddhist_tradition/

Dehejia, Vidya (2007). *Buddhism and Buddhist Art*. Metropolitan Museum of Art. www.metmuseum.org/TOAH/hd/budd/hd_budd.htm

Depoorter, Dries (o.D.): *Tinder In*. driesdepoorter.be/tinderin/

Deutsche Buddhistische Union (o.D.): *Vier Edle Wahrheiten*. www.buddhismus-deutschland.de/pt_glossar/vier-edle-wahrheiten/

Dictionary.com (o.D.): *Meatspace*. www.dictionary.com/browse/meatspace

Eyal, Nir und Ryan Hoover (2014): *Hooked: How to Build Habit-forming Products*. Penguin, London.

Foster, Dawn (23. Januar 2016): *Is Mindfulness Making Us Ill?* The Guardian. www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/jan/23/is-mindfulness-making-us-ill

Fox, Kieran C.r., Savannah Nijeboer, Matthew L. Dixon, James L. Floman, Melissa Ellamil, Samuel P. Rumak, Peter Sedlmeier, and Kalina Christoff (2014): *Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners*. In: *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 43, 48-73.

Fromm, Erich, Richard De Martino und Teitaro Suzuki (1979): *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*. Suhrkamp, Frankfurt am Main.

Gazzaley, Adam und Larry D. Rosen (2016): *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-tech World*. Cambridge, MIT Press, Cambridge.

Godrej, Farah (2016): *The Neoliberal Yogi and the Politics of Yoga*. Sage Publications. In: *Political Theory*.

Goldsmith, Belinda (22. Januar 2013). *Is Facebook envy making you miserable?* www.reuters.com/article/us-facebook-envy-idUSBRE9oLoN220130122

Goleman, Daniel (2010): *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ*. Bloomsbury, London.

Grujic, Ana (3 März 2017): *Mindfulness? Eure Achtsamkeit muss man sich erstmal leisten können*. broadly.vice.com/de/article/mindfulness-eure-achtsamkeit-muss-man-sich-erstmal-leisten-knnen

Haberer, Lilian (o. D.): *Shigeko Kubota's Buddhas*. Encyclopädie Neue Medien. www.newmedia-art.org/cgi-bin/show-oeu.asp?ID=00002530&lg=ALL

Hanh, Thich Nhat (2014). *How to Sit*. Parallax Press, Berkeley, California.

Harris, Tristan (27. Mai 2016): *How Technology Hijacks People's Minds*. The Huffington Post. www.huffingtonpost.com/tristan-harris/how-technology-hijacks-peoples-minds_b_10155754.html

Healey, Kevin (5. August 2013): *Searching for Integrity. The Politics of Mindfulness in the Digital Economy*. Nomos Journal. www.nomos-journal.org/2013/08/searching-for-integrity

Heuman, Linda (25. April 2014) *Meditation Nation*. Tricycle. tricycle.org/trikedaily/meditation-nation/

Hochman, David (2. November 2013): *Mindfulness. Getting Its Share of Attention*. The New York Times. www.nytimes.com/2013/11/03/fashion/mindfulness-and-meditation-are-capturing-attention.html

Institute for New Feeling (o.D.) *Home*. www.institutefornewfeeling.com

InternetLiveStats.com (o.D.): www.internetlivestats.com/internet-users/

Isaacson, Walter (2012): *Steve Jobs. Die autorisierte Biografie des Apple-Gründers*. Btb Verlag, München.

Judd, Terry und Gregor Kennedy (2011): *Measurement and evidence of computer-based task switching and multitasking by 'Net Generation' students*. In: Computers & Education, Heft 56/3, S. 625-631.

Kabat-Zinn, Jon (24. Juli 2016): *Achtsamkeit. Die neue Glücksformel?* Schweizer Radio und Fernsehen (SRF). www.srf.ch/sendungen/sternstunde-philosophie/jon-kabat-zinn-achtsamkeit-die-neue-gluecksformel-2

Kramer, Adam D.I., Jamie E. Guillory und Jeffrey T. Hancock (2014): Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. In: Proceedings of the National Academy of Sciences, 111(24), 8788-8790.

Leistert, Oliver und Theo Röhle (2011): *Generation Facebook: Über das Leben im Social Net*. Transcript, Bielefeld.

Loeffler, Luke (2014-2015) *Treatment for Hyperactive Electronic Response Syndrome (HERS)*. lukeloeffler.com/gallery/hers/

Loeffler, Luke (2012) *Speck*. lukeloeffler.com/gallery/speck/

Loeffler, Luke (2011) *Brain Blur*. lukeloeffler.com/gallery/brain-blur/

Madrigal, Alexis C. (5. April 2013): *Why Do People Use Facebook?* The Atlantic. www.theatlantic.com/technology/archive/2013/04/why-do-people-use-facebook/274721/

McGarth, Felim (20. Januar 2015): *4 in 10 Facebookers now browsing the site passively*. Global Web Index. www.globalwebindex.net/blog/4-in-10-facebookers-now-browsing-the-site-passively

Media Art Net (o.D.): Paik, Nam June: *Buddha*. www.medienkunst-netz.de/works/buddha/

Meditation Deathmatch (o.D.) *Meditation Deathmatch - Relax Harder*. meditationdeathmat.ch/

Melby, Caleb (2012): *The Zen of Steve Jobs*. Wiley-Blackwell, Hoboken.

Metahaven (2016): *The Sprawl (Propaganda About Propaganda)*. sprawl.space

Muse (o.D.): *MUSE The Brain Sensing Headband*. www.choosemuse.com

Nadkarni, Ashwini und Stefan G. Hofmann. (2012): *Why do people use Facebook?* In: Personality and Individual Differences, 52(3), 243-249.

Park, Crystal L., Tosca Braun und Tamar Siegel. (2015). *Who practices yoga? A systematic review of demographic, health-related, and psychosocial factors associated with yoga practice*. In: Journal of Behavioral Medicine, 38(3), 460-471.

Paulson, Steve, Richard Davidson, Amishi Jha und Jon Kabat-Zinn (2013). *Becoming conscious: The science of mindfulness*. In: *The Emerging Science of Consciousness: Mind, Brain, and the Human Experience*, Annals of the New York Academy of Sciences. 87-104.

Payer, Alois (8. März 1996): *Buddhismus im Westen*. www.payer.de/einzel/westbud.htm

Pickert, Kate (23. Januar 2013): *The Mindful Revolution*. Time. www.time.com/1556/the-mindful-revolution/

Pew Research Center (12. Januar 2017): *Social Media Fact Sheet*. www.pewinternet.org/fact-sheet/social-media/

Puddicombe, Andy und Dr. David Cox (2013): *The Science Behind Meditation*. Online: issuu.com/getsomeheadspace/docs/the_science_behind_meditation

Pyle, Derek (27. April 2014): *Buddha Commodified. A Critique of Modern Day Mindfulness*. www.aestheticallows.wordpress.com/2014/04/27/buddha-commodified/

Purser, Ron und David Loy (1. Juli 2013): *Beyond McMindfulness*. The Huffington Post. www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html

Raghavan, Ramaa R. (11. November 2011): *Mindful Awareness Practices in Private Schools*. The Huffington Post. www.huffingtonpost.com/ramaa-reddy-raghavan/mindful-awareness-practic_b_1084180.html

Rosen, Larry D., L. Mark Carrier, Nancy A. Cheever (2013): *Facebook and Texting Made Me Do It. Media-induced Task-switching While Studying*. In *Computers in Human Behavior*, Heft 29/3, S. 948-958.

Schäfer, Matthias (2014): *Public Profile – Facebook im öffentlichen Raum*. YouTube. www.youtube.com/watch?v=Va_eDBeQ2OQ

Schäfer, Susanne (21. März 2014): *Therapeutischer Nutzen: Achtsam ist heilsam*. Zeit Online. www.zeit.de/zeit-wissen/2012/01/Meditation-auf-Rezept

ScienceDaily (11. Juli 2012): *Redefining what it means to be narcissistic in a social media world*. www.sciencedaily.com/releases/2012/07/120711074012.htm

Sedlmeier, Peter (2016): *Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiß*. Rowohlt, Reinbek.

Shachtman, Noah (18. Juni 2013). *In Silicon Valley, Meditation Is No Fad. It Could Make Your Career*. Wired Magazine. www.wired.com/2013/06/meditation-mindfulness-silicon-valley/

Social Media Meditation (3. März 2017): *What's the Best Meditation App? Every App*. YouTube. www.youtube.com/watch?v=aEM83k5fIEM

Stephan, Marie Christin (o.D.): *Portfolio*. mariechristinstephan.com

Stone, Linda (6. Februar 2011): *Continuous Partial Attention*. www.lindastone.net/qa/continuous-partial-attention

Toy, Jason (o. D.): *Portfolio* <http://www.jtoy.net/portfolio/>

Voorveld, Hilde A. und Margot Van Der Goot (2013): *Age Differences in Media Multitasking: A Diary Study*. In: *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 57(3), 392-408.

Walach, Harald (o.D.): *Achtsamkeit in der Schule*. harald-walach.de/forschung/achtsame-schule/

Westhoff, Andrea und Justin Westhoff (2. April 2015): *Psychologie - Die Suche nach der eigenen Identität*. Deutschlandfunk. www.deutschlandfunk.de/psychologie-die-suche-nach-der-eigenen-identitaet.1148.de.html?dram:article_id=315800

Wijekumar, Kay und Paul Meidinger (2006): *Interrupted cognition in an undergraduate programming course*. In: *Proceedings of the American Society for Information Science and Technology*, 42(1).

Willard, Christopher (4. August 2016): *Before You Scroll, Try This Mindful Social Media Practice*. Mindful Magazine. www.mindful.org/before-you-scroll-try-this-social-media-practice/

Williams, J. Marc G. und Jon Kabat-Zinn (2011). *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma*. In: *Contemporary Buddhism*, 12(1), 1-18.

Wilson, Andrew Norman (2009-2011) *Workers Leaving the Googleplex*. www.andrewnormanwilson.com/WorkersGoogleplex.html

Wisdom 2.0 (o.D.) *About*. www.wisdom2summit.com/About

Wisdom 2.0 (28. Februar 2017). *Can Technology Support Mindfulness? | Tristan Harris, Alex Tew, Irene Au*. YouTube. www.youtube.com/watch?v=tGwPg9I98jk

Zuckerberg, Mark (16. Februar 2017) *Building Global Community*. Facebook. www.facebook.com/notes/mark-zuckerberg/building-global-community/10154544292806634

#cam4art (2016): #cam4art – An Online Performance Art Event. www.cam4art.com/

Eidesstaatliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen Hilfsmittel als angegeben verwendet habe. Insbesondere versichere ich, dass ich alle wörtlichen und sinngemäßen Übernahmen aus anderen Werken als solche kenntlich gemacht habe.

Weimar, der 28. März 2017

Unterschrift

