

Inga Wilke

Muße als Strategie. Eine Kulturanalyse von Achtsamkeits- und Entschleunigungskursen. Münster/New York: Waxmann 2023, 270 S. (Freiburger Studien zur Kulturanthropologie, 5; zgl. Freiburg, Univ., Diss., 2022). ISBN 978-3-8309-4607-6.

The Trick Is to Keep Breathing

Der titelgebende Song der Band Garbage aus dem späten 20. Jahrhundert thematisiert melancholisch das fragile Gleichgewicht moderner Lebensführung und die Versprechen gegenwärtiger Selbstsorgepraktiken – und taucht in Inga Wilkes Ethnografie als deutschsprachiger Slogan in der Werbung für Freiburger Achtsamkeitskurse wieder auf. In den von Wilke ethnografisch begleiteten Mußekursen wird das Atmen im wörtlichen wie im übertragenen Sinne zum Symbol einer Suche nach Entlastung von den Zumutungen der Gegenwart. Ihre 2023 erschienene Dissertation eröffnet damit einen Blick auf jene kleinen Fluchten und tastenden Versuche, die den Alltag zwischen Leistungsanforderungen und dem Wunsch nach einem ‚guten Leben‘ strukturieren.

Wilke verbindet einen dichten empirischen Zugriff mit einem klaren Plädoyer für eine alltags- und akteurszentrierte Perspektive darauf, wie Menschen in ihrer konkreten Lebenspraxis den Herausforderungen einer beschleunigten und leistungsorientierten Gesellschaft begegnen. Damit schließt sie an aktuelle Debatten in der Empirischen Kulturwissenschaft an und liefert einen wichtigen Beitrag zu einer differenzierten ethnografischen Analyse der Zumutungen der Gegenwart.

Die Arbeit widmet sich den Praktiken von Menschen, die im Rahmen sogenannter Mußekurse nach Entlastung von den Anforderungen eines durch Leistung und Selbstoptimierung geprägten Alltags suchen. Im Zentrum stehen ethnografische Beobachtungen in Kursen und Workshops, die Achtsamkeit, Entschleunigung und alternative Formen der Lebensgestaltung vermitteln. Wilke untersucht dabei, wie Teilnehmende diese Angebote nutzen, um eigene Handlungsspielräume auszuloten und den Herausforderungen des Leistungsprinzips zu begegnen.

Die Arbeit folgt einem klar strukturierten Aufbau: Nach der Einführung und theoretischen Verortung des Mußebegriffs werden die empirischen Analysen entlang zentraler Themenfelder entfaltet. Dazu gehören Fragen nach der sozialen Verfügbarkeit von Muße, den biografischen Voraussetzungen für den Zugang zu entspre-

chenden Kursen und der performativen Einübung von Mußepraktiken im Alltag. Besonders hervorzuheben ist Wilkes Fokus auf das Lernen: Muße erscheint nicht als selbstverständlich verfügbare Ressource, sondern als Kompetenz, die in spezifischen sozialen Kontexten aktiv erworben und kultiviert wird. Dabei bleibt die Frage präsent, in welchem Verhältnis diese alltagspraktischen Aneignungen von Muße zu den größeren gesellschaftlichen Diskursen über Leistung und Selbstoptimierung stehen – eine Perspektive, die im weiteren Verlauf kritisch diskutiert wird.

Wilkes Arbeit überzeugt zudem durch die Auseinandersetzung mit theoretischen Zugängen zu Leistung, Selbstsorge und Subjektivierung. Hervorzuheben ist ihr differenzierter Umgang mit der Frage, inwieweit gegenwärtige Selbstsorgepraktiken – wie sie in den untersuchten Mußekursen zum Ausdruck kommen – als Reaktion auf die Anrufungen einer neoliberalen Gegenwart zu verstehen sind. Die Autorin plädiert überzeugend für eine ethnografische, akteurszentrierte Perspektive jenseits der vielfach – etwa von Bröckling – analysierten ‚Zurichtungsperspektive‘ auf Subjektivierungsphänomene. Dabei rekurriert sie mit Gewinn auf Eberhard Wolffs Kritik am ‚Skandaltypus‘ als analytischer Figur, die zu vorschnellen kulturkritischen Lesarten gegenwärtiger Subjektivierungsformen verleiten kann.

Einen lohnenden Vergleich eröffnet die Arbeit auch im Hinblick auf frühere kulturanthropologische Analysen von Kursformaten, wie sie etwa Elisabeth Timm in ihrer Ethnografie zu Benimmkursen (Ausgrenzung mit Stil, 2001) vorgelegt hat. Während Timm die Funktion solcher Kurse präzise als Orte der sozialen Distinktion und Normsetzung herausarbeitet, zeigt Wilke, wie in Mußekursen gesellschaftliche Anforderungen nicht nur reproduziert, sondern auch infrage gestellt und individuell umgedeutet werden. Beide Arbeiten verdeutlichen, dass Kurse als kulturelle Formate zentrale Räume der Aushandlung gesellschaftlicher Werte, Normen und Lebensstile bilden – sei es im affirmativen Sinne oder im tastenden Entwurf von Alternativen.

Ich frage mich – ohne die überzeugende ethnografische Leistung der Arbeit minimieren zu wollen –, ob der konsequent verfolgte alltagspraktische Zugriff nicht um eine vertiefte Diskussion hätte ergänzt werden können. Etwa darüber, wie sich diskursive Anrufungen und individuelle Taktiken in den beobachteten Kontexten konkret verschränken. Hier hätte eine stärkere Auseinandersetzung mit praxistheoretischen Überlegungen oder ein expliziter Bezug auf de Certeaus Konzept der ‚Taktiken‘ – statt der von Wilke als titelgebend verwendeten ‚Strategien‘ – das theoretische Profil der Arbeit weiter geschärft. Vielleicht hätte hierfür eine noch engere Orientierung an Markus Tauscheks differenzierten Auseinandersetzungen mit den Ambivalenzen von Muße im Kontext neoliberaler Selbstoptimierung weitere Pfade eröffnen können – auch wenn dies möglicherweise ein Abgrenzungsproblem zu seinen Arbeiten mit sich gebracht hätte. Die Prägung des Freiburger ‚Muße‘-SFB ist in Wilkes Buch jedenfalls deutlich zu spüren. Teilweise erschien mir die Verwendung des in der Dissertation selbst als konzeptuell wie phänomenbezogen eher unklar bezeichneten

Begriffs ‚Muße‘ unnötig. Schwingt doch tendenziell der klassenspezifische und altmodisch-bürgerliche Charakter des Begriffs immer mit – wie von Wilke selbst auch gewinnbringend gegen Ende der Arbeit beim Thema „Muße als Privileg“ noch einmal hervorgearbeitet wird. Ich habe mich gefragt, ob die Arbeit mit der Verwendung emischer und gegenwartsnäherer Begriffe wie ‚Achtsamkeit‘ oder ‚Auszeit‘ wirklich Verluste gemacht hätte.

Auch die Verwendung des Begriffs der ‚Gegenwartsdiagnose‘ wirft Fragen auf. Während Wilke sich explizit auf die soziologische Konzeption von Alkemeyer et al. bezieht, bleibt unklar, ob die in den Mußekursen beobachteten alltagspraktischen Aushandlungen tatsächlich die gesellschaftliche Reichweite und Wirkmächtigkeit entfalten, die Alkemeyer und Kolleg:innen mit diesem Begriff verbinden. Hier wäre es lohnenswert gewesen, die Spannungen zwischen mikrosozialen Praktiken und makrosozialen Diskursen stärker zu reflektieren und weiterzuverfolgen. Gerade in einer ersten ethnografischen Sichtbarmachung dieser Verschränkungen liegt aber gleichsam eine der zentralen Leistungen dieser Dissertation.

Besonders hervorzuheben ist Wilkes feines Gespür für die alltäglichen Dimensionen von Lern- und Übungsprozessen. Muße erscheint in ihrer Analyse nicht als statische Ressource, sondern als ein kulturelles Können, das in spezifischen sozialen Kontexten erst erlernt, erprobt und situativ hervorgebracht wird. Dieser Zugang öffnet den Blick dafür, Muße nicht nur als Gegenbegriff zu Leistung zu denken, sondern als eine eigenständige Praxis, die neue Handlungs- und Deutungsräume erschließen kann.

Hervorzuheben sind zudem die im Schlussteil der Arbeit aufgeworfenen Anschlussfragen, die zentrale Themen wie die Rolle emotionaler Ökonomien im Kontext von Selbstsorgepraktiken in den Blick nehmen. Diese Überlegungen eröffnen aus meiner Sicht theoretische Perspektiven, die das Potenzial haben, in der Arbeit bereits angelegte Diskurse weiterzuführen. Ein vertiefender Blick in Richtung der Kapitalismus-Soziologie, wie ihn Eva Illouz mit ihrer Analyse affektiver Bindungen im neoliberalen Kontext vorschlägt und Wilke im Ausblick der Arbeit aufgreift, erscheint hier als sinnvoller Impuls. Fast – aber nur fast – bleibt man ein wenig traurig zurück, weil die möglichen analytischen Anschlüsse im Ausblick so klar aufgezeigt werden, dass man sich doch kurz fragt, warum sie nicht in der Arbeit selbst verfolgt wurden.

Bei allen offengebliebenen Perspektiven legt die Autorin eine differenzierte ethnografische Analyse der Zumutungen der Gegenwart vor, die das Phänomen der Mußekurse ausleuchtet und Impulse für weiterführende Diskussionen in der Empirischen Kulturwissenschaft setzt. Ich nehme aus der Lektüre vor allem mit, dass es die leisen, tastenden Versuche sind, in denen sich die großen Fragen nach dem ‚guten Leben‘ immer wieder neu verhandeln – *the trick is to keep breathing*.

Maren Heibges, Berlin

<https://doi.org/10.31244/zekw/2025/02.17>