

Markus Tauschek

## Resilienz durch Muße?

Ethnografische Befunde zu einer ambivalenten Relation

*Markus Tauschek*

*Resilience through leisure? Ethnographic findings on an ambivalent relationship*

*Abstract:* Resilience has recently become an expansive concept in political, economic and scientific fields. The normative and ideological dimensions underlying this concept and the resulting cultural effects have hardly been the subject of empirically grounded research in cultural studies so far, although resilience discourses have long been materialising in everyday and living environments. Using the example of courses that promise actors a life with more leisure, this article asks how ideas of resilience are communicated, made plausible and also critically negotiated in this specific field. To what extent is the increased attractiveness of the concept of leisure as a specific form of the qualification of temporal experience related to ideas of a resilient self? How are ideas of a fundamentally deficient self in need of optimisation expressed here and for which social problems are what kind of solutions being sought? The article assumes that both the concept of leisure and the concept of resilience co-create, on a discursive level, the problems, challenges and crises to which they respond.

*Keywords:* resilience, self-optimisation, leisure, work-life balance, body concepts, mindfulness, blurring boundaries of work

Ein Mann joggt über einen Zebrastreifen. Man sieht ihn im häuslichen Wohnzimmer, mit Frau und Kindern am Frühstückstisch. Eine Frau stutzt mit einer Kettensäge ein Gewächs im Garten, eine andere ist beim Tanzkurs zu sehen. Jemand grillt, eine weitere Person trainiert Fußball. Bis dahin höchst alltägliche Situationen. Alle Dargestellten eint aber eines: Ihr Alltag wird gleichermaßen als gestört dargestellt. Denn sie alle tragen einen Schreibtisch um ihre Hüften, sind mit diesem verwachsen, woraus sich allerlei Turbulenzen ergeben. Eine Vase geht mit dem Schreibtisch zu Bruch, ein Fußball knallt an einen Kopf, ein Schreibtisch verhakt sich in der Haustüre. Die ansonsten so romantische Szene eines Paares auf einer Parkbank wird gravierend irritiert, weil der umgehängte Schreibtisch eine skurrile Distanz schafft und die Partnerin ihre Hand weit ausstrecken muss, um über den Schreibtisch hinweg zumindest ein wenig körperliche Nähe zu schaffen.

Diese Szenerie greift omnipräsente lebensweltliche Erfahrungen auf, die die interdisziplinäre Arbeitskulturenforschung mit dem Stichwort Entgrenzung problematisiert hat (Gottschall/Voß 2003; Herlyn et al. 2009; Schönberger 2003; Schönberger/Springer 2003). Sie entstammt einer Präventionskampagne des Schweizerischen Ver-

sicherungsverbands SVV.<sup>1</sup> Ein ungemein witzig gemachtes Video fügt all diese Szenen zusammen. Vor Hintergrundmusik, die auf Slapstick vorbereitet, stellt sich im Video der Hauptprotagonist vor. Tatsache sei, er habe einen wichtigen Job. Gleich schränkt er aber ein „also ziemlich wichtig, mehr oder weniger“. Ohne ihn gehe nichts, die Arbeit sei deshalb immer mit dabei. Während er seinen Laptop auf dem mobilen Schreibtisch festklebt, kommentiert er aus dem Hintergrund, es sei wichtig, Geschäft und Freizeit zu trennen. Der klug gemachte Film greift äußerst humoristisch das Motto „Freizeit ist besser ohne Büro“ auf. Freizeit sei immer mehr Arbeit. Und dies sei in hohem Maße unserer Gesundheit abträglich.

Die Kampagne wirkt nicht nur deshalb so gut, weil sie humorvoll auf einen als gravierendes gesellschaftliches Problem interpretierten Zustand aufmerksam macht. Sie wirkt, weil sie eine lebensweltliche Erfahrung aufgreift, in der sich überwiegend mittel- und hochqualifizierte Menschen erstens zunehmend als Projekt ihres Selbst (Glaser 2016) deuten und in der zweitens die problematisierte Entgrenzung von Arbeit immer wirkmächtiger wird. Rahmt der Versicherungsverband diese Entgrenzung als gesundheitliches Risiko, gehen wissenschaftliche Analysen viele Schritte weiter. Die entsprechenden Gesellschaftsdiagnosen (u. a. Bude 2018; Han 2012, Illouz 2009) verweisen auf unhintergehbare Menschenregierungskünste, die uns – wie der Soziologe Ulrich Bröckling (2016) diskursanalytisch und gouvernementalitätstheoretisch herausgearbeitet hat – in ein unternehmerisches Selbst transformieren und die deshalb unhintergebar sind, weil sie sich tief und meist unreflektiert in unsere Selbst- und Weltdeutungen eingeschrieben haben.

Der Versicherungsverband ruft vor diesem Hintergrund ein äußerst wirkmächtiges Konzept auf, das in den vergangenen Jahren in Wissenschaft und Gesellschaft eine enorme Popularität erfahren hat – das der Resilienz. Zwar nutzt die Kampagne des Versicherungsverbands den Begriff Resilienz nicht explizit. Es geht vielmehr um die gesundheitlichen Auswirkungen der Entgrenzung von Arbeit mit dem Ziel, mögliche Kosten zur Behandlung daraus resultierender Krankheiten zu verringern. Doch lässt sich argumentieren, dass die der Kampagne zugrundeliegende Ideologie auf jenen Vorstellungen beruht, die auf das engste mit dem Resilienzkonzept verbunden sind. Adressiert werden in der Kampagne keineswegs jene Akteur\*innen, die politische Steuerungsmechanismen verändern und die etwa für ein ausgewogenes Verhältnis von Arbeit und Freizeit sorgen könnten. Adressiert werden vielmehr die Widerstandskräfte der Einzelnen, die mit den Herausforderungen entgrenzter Arbeitswelten umzugehen haben und die eben resilient werden sollen. Die Werbekampagne zeichnet ein machtvolleres Bild, das „Resilienz als neues Ideal von Persönlichkeit und Lebensführung verhandelt“ (Graefe 2019: 9). Machtvoll ist dieses Bild vor allen Dingen auch deshalb, weil es aus einer Vielzahl von Handlungsmöglichkeiten (etwa die Reduktion von Arbeitszeit

1 Präventionskampagne des Schweizerischen Versicherungsverbands (<https://ausschalten-auftanken.ch/filme>; 18.02.2020).

oder ein Engagement in Gewerkschaften) eine einzige privilegiert, die an der Persönlichkeit und der Lebensführung des Subjekts ansetzt. Im Film geht es nicht allein um eine ausgewogenere Balance zwischen Freizeit und Arbeit: Es geht vielmehr darum, den Einzelnen oder die Einzelne dazu zu motivieren, die eigenen (Abwehr-)Kräfte zu mobilisieren oder diese erst zu entwickeln, um besser mit verschiedenen Herausforderungen klarzukommen. Die Verantwortung wird dabei im jeweils handelnden Subjekt situiert, wobei gleichzeitig gerade nicht mehr nach den gesellschaftlichen Bedingungen gefragt wird, die die in den Blick genommenen Herausforderungen erst verursachen – also etwa Entgrenzungs- oder Überlastungserfahrungen der Arbeitswelt. Resilienz ist in dieser Lesart geradezu reaktionär, indem die bestehenden gesellschaftlichen Verhältnisse (und damit auch immer Machtpositionen) festgeschrieben und perpetuiert werden. Es geht um Anpassung und nicht um Veränderung.

Ähnliches lässt sich auch für eine derzeit rasant wachsende Muße-Industrie feststellen, die der folgende Beitrag mikroperspektivisch in den Blick nehmen möchte und die gewissermaßen das von der Schweizerischen Versicherungsgesellschaft konstatierte gesellschaftliche Bedürfnis nach einer ausgewogeneren Work-Life-Balance aufgreift und geschickt vermarktet. Die empirische Basis des folgenden Beitrags liefert ein kulturwissenschaftliches Teilprojekt, das im Rahmen des Freiburger Sonderforschungsbereichs 1015 „Muße. Grenzen, Raumzeitlichkeit, Praktiken“ verschiedene Kursangebote ethnografisch untersucht, die in Rückgriff auf das Konzept Muße versprechen, die Subjekte für die Herausforderungen der Gegenwart wieder fit zu machen.<sup>2</sup> Die ethnografierten Kurse fanden in ganz unterschiedlichen Settings statt: von der Auszeit im Kloster, über Kurse zum sog. Waldbaden bis hin zu Achtsamkeitskursen. Nicht alle Kurse operierten mit dem Begriff Muße, alle aber bezogen sich auf das Konzept, indem sie selbstbestimmtes Handeln und eine Freiheit von Zwängen, die zu Freiheit für die selbstzweckhafte Nutzung zeitlicher Ressourcen führen sollten, erzeugen wollten. Sie alle artikulierten dabei eine je spezifische Selbst- und Gesellschaftsdiagnose, in der stets auch Vorstellungen von Resilienz aufgerufen waren.

Der Zusammenhang von Muße und Resilienz ist keineswegs auf den ersten Blick evident: Muße ist die sich historisch immer wieder gewandelte Qualifizierung einer zeitlichen Erfahrung. Diese, so der definitorische Vorschlag des Freiburger SFBs Muße, zeichne sich dadurch aus, dass sie Freiheitserfahrungen ermögliche, wobei selbstbestimmtes Tun möglich werde. Wird sie hingegen wie in den oben genannten Kursangeboten instrumentell eingesetzt, so kann sie – ob bewusst intendiert oder eher beiläufig

2 Gefördert durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG) – Projektnummer 197396619 – SFB 1015. Die empirische Forschung, die Basis dieses Beitrags ist, wurde durchgeführt von Inga Wilke M.A. Das Forschungsprojekt, dessen Ergebnisse im folgenden ausschnitthaft für die Analyse herangezogen werden, zielte nicht explizit auf Fragen der Resilienzforschung ab. Gleichwohl erwies sich die Frage nach jenen Bedeutungsebenen und Ideologien, die mit dem Resilienzbegriff aufgerufen sind, im Laufe der ethnografischen Forschung als unabdingbar, denn in den Interviews wurden Begriff und die dahinterstehende Vorstellung immer wieder prominent artikuliert.

fig – zu einem Vehikel zur Vermittlung von Resilienzvorstellungen werden. Man könnte sogar zugespitzt argumentieren, dass die Kurse zwar vermitteln, wie wir mehr Muße im Alltag haben können, dass sie aber gleichzeitig Vorstellungen von Resilienz popularisieren. Die Kurse versprechen beispielsweise, man könne lernen, in der Freizeit oder sogar während der Arbeit Muße zu erfahren, sie vermitteln dabei aber gleichzeitig, dass die so empfundene Muße die eigenen Widerstandskräfte stärken kann, um besser mit Stress und allen möglichen Herausforderungen des Alltags umzugehen. Und dabei kritisieren solche Kursangebote gleichzeitig nur selten und niemals radikal die Ursachen, die erst dazu führen, dass Menschen nach mehr Muße im Alltag suchen. Die in den Kursen vermarktete und vermittelte Muße wird als geeignetes Instrument oder Therapeutikum verstanden; letztlich geht es aber auch wie bei der Resilienz um Anpassung und nicht um eine grundlegende Veränderung (etwa von Arbeitsbedingungen). Denn popularisiert wird hier immer die Idee, Muße erreiche man nur über die entsprechende Arbeit am Selbst. Es geht um eine Anpassung der eigenen Lebensführung, durch die dann mehr Muße entstehen soll und weniger um die Frage, warum Mußeerfahrungen heute verhindert werden. Ohnehin muss man fragen, ob die Diagnose, wir hätten heute weitestgehend verlernt, Muße zu erfahren oder zu praktizieren, überhaupt zutrifft. Haben Menschen heute keine Muße mehr? In jedem Fall scheint diese Diagnose aber Muße zu einem attraktiven Gut werden zu lassen. Muße ist auch deshalb so attraktiv, weil über sie das Versprechen artikuliert wird, Freiheitserfahrungen zu machen. Das unterscheidet sie strukturell von Resilienz, die für die Akteur\*innen ja weniger Freiheit bedeutet, als das weiterhin gute Funktionieren des Subjekts vor dem Hintergrund angenommener Krisen. Es ist hingegen nur schwer vorstellbar, dass Kurse ähnlich gut vermarktet werden könnten, wenn sie explizit mit dem Resilienzbezug operieren würden.

Muße ist auf den ersten Blick ein harmlos anmutender Gegenstand. Begriffsgeschichtlich ist er mit der Zeitnutzung der Eliten verknüpft, er trägt bildungsbürgerlichen Ballast mit sich, insofern als begriffsgeschichtlich bestimmten gesellschaftlichen Gruppen das Recht auf Muße abgesprochen wurde (Gimmel/Keiling 2016; Hasebrink/Riedl 2014; Soeffner 2014: 34). Muße ist hingegen ein immens politisches Thema (Dobler/Riedl 2017), werden über das Konzept Muße gegenwärtig doch gesellschaftliche Grundfragen verhandelt, die auch in politischen Diskursen aufscheinen (beispielsweise aktuell in Debatten um das bedingungslose Grundeinkommen). Mit Bourdieu ließe sich argumentieren, dass Muße auch dazu genutzt wurde und wird, um die Zeitregime der Eliten zu legitimieren. Historisch betrachtet und bis in die Gegenwart nachwirkend waren bestimmte soziale Gruppen von Mußeerfahrungen explizit ausgeschlossen. Das heißt nicht, dass diese Gruppen diese Erfahrungen nicht machten, sondern vielmehr, dass sie ihnen auf einer diskursiven oder programmatischen Ebene abgesprochen wurde (beispielhaft etwa in der griechischen Antike, in der die Unfreien eben nicht über Muße verfügen sollten).

Der folgende Beitrag fragt nach konkret situierten Verständnissen von Resilienz – und dies auf zwei Ebenen: Er fragt einerseits danach, wie im Kontext der ethnografisch untersuchten Kursangebote Vorstellungen von Resilienz vermittelt und dabei durchaus auch kritisch reflektiert werden. Andererseits arbeitet er kulturwissenschaftlich heraus, wie Kursteilnehmer\*innen selbst Vorstellungen von Resilienz artikulieren und kritisch und eigenwillig verhandeln. Es geht darum aufzuzeigen, wie Muße gleichermaßen zielorientiert dafür eingesetzt wird, um ein resilientes Selbst zu erzeugen. Welche Rolle also spielen Vorstellungen von Resilienz für Akteur\*innen in diesem Feld? Thesenhaft geht der Beitrag davon aus, dass die mit dem Konzept Resilienz verbundenen Ziele der Persönlichkeitsgestaltung und Lebensführung zumindest in dem hier untersuchten Feld nicht unhinterfragt oder unkritisch vermittelt werden, sondern dass gesellschaftliche Akteur\*innen sich durchaus auch kritisch mit diesen auseinandersetzen. Er erweitert damit die diskursanalytisch ausgerichteten wissenschaftlichen Diagnosen zum Resilienz begriff um eine ethnografisch-kulturwissenschaftliche Perspektive.

### **Resilienz als kultur- und sozialwissenschaftlicher Gegenstand**

Die sozialwissenschaftliche Literatur hat das Resilienzkonzept auf der Basis diskursanalytischer und gouvernementalitätstheoretischer Überlegungen als machtvolleres Steuerungsinstrument dekonstruiert (Bröckling 2017: 113; Hall/Lamont 2013). In Anlehnung an Ulrich Bröcklings Arbeiten geht etwa auch die Soziologin Stefanie Graefe davon aus, Resilienz sei einerseits ein Modewort und andererseits ein Schlüsselkonzept der Gegenwart „und damit eine Denkfigur, die – unter Umständen sogar auch dort, wo von Resilienz explizit (noch) gar keine Rede ist – etablierte Wirklichkeitswahrnehmungen, Problemlösungsmodelle und Anleitungen zur Selbst- und Fremdführung beeinflusst und ihre Überarbeitung nahelegt. Resilienz als *transformatives* [kursiv i. O.] Paradigma stimmt uns nicht nur auf eine in multipler Weise ungewisse, undurchschaubare und deshalb eben prinzipiell auch bedrohliche Gegenwart ein, sondern gibt uns zugleich die Mittel an die Hand, mit dieser Situation fertigzuwerden“ (Graefe 2019: 21). Dies lässt sich auch auf den Gegenstand dieses Beitrags übertragen: Von Resilienz ist in den Kursen keine Rede, sie diagnostizieren gleichwohl eine krisenhafte Gegenwart, in der Mußeerfahrungen kaum noch oder gar nicht mehr möglich seien. Gleichsam durch die Hintertüre popularisieren sie Resilienzvorstellungen, u. a. weil Muße dazu dienen soll, mit den Herausforderungen der Gegenwart besser umzugehen. Mußeerfahrungen sollen die Subjekte widerstandsfähiger machen.

Die Kritik liegt hier auf der Hand (Neocleous 2013): Der Resilienz begriff argumentiert mit Krisen und gesellschaftlichen, ökologischen oder anderen Herausforderungen, die er zumindest auf einer diskursiven Ebene gleich miterzeugt. Wenn Ordnungen destabilisiert werden und dies in der Folge im gesellschaftlichen Diskurs als Krise gedeutet wird (durch die sog. Finanzkrise, die Coronapandemie etc.), dann werden Rufe nach der Steigerung der Widerstandsfähigkeit von Systemen oder auch individueller

Akteur\*innen lauter. Insofern katalysieren, beschleunigen oder intensivieren Krisen Resilienzdiskurse. Da man in solchen gesellschaftlichen Kontexten offensichtlich sehr plausibel mit der Notwendigkeit von Resilienz argumentieren kann, bestätigen Forderungen nach Resilienz Diagnosen einer Krise. Sozialkonstruktivistisch lässt sich demnach argumentieren, dass Resilienz auf einer diskursiven Ebene Krisendiagnosen herstellt. So gewendet ist dann danach zu fragen, ob die gesellschaftliche Realität nun tatsächlich so krisenhaft ist, wie sie etwa im politischen (ein Beispiel wäre die sog. Flüchtlingskrise) oder ökonomischen (etwa die sog. Finanzkrise) Diskurs gedeutet wird. Damit ist keineswegs in Abrede gestellt, dass Menschen die Gegenwart als krisenhaft wahrnehmen. Wie aber – das ist eine wichtige wissenschaftliche Frage – entstehen Krisendiagnosen überhaupt? Inwiefern und für welche Akteur\*innen ist die Diagnose einer Krise auch eine machtvolle Ressource? Wer also profitiert – ökonomisch, politisch oder sozial – davon, wenn bestimmte gesellschaftliche Entwicklungen als Krise begriffen werden?

An den im Folgenden diskutierten Kursangeboten lässt sich die Annahme, Krisen sind nicht einfach gegeben, sondern eine diskursive Zuschreibung, ebenfalls zeigen: Sie diagnostizieren eine Krise des Selbst, das mit den Herausforderungen der Gegenwart nicht mehr zurechtkomme und mehr Muße benötige. Die Forderung nach einem resilienten Selbst wird dadurch erst plausibel. Wer mehr Muße (etwa Achtsamkeit) im Alltag habe, könne den lebensweltlichen Anforderungen besser gerecht werden. Wenn in diesem Kontext dann gar keine nachhaltigen Lösungen gesucht werden, um diese Anforderungen selbst zu verändern, sondern lediglich den individuellen Umgang damit, dann muss man sicherlich fragen, ob die so vermittelte Muße die adäquate Antwort auf die ausgemachten Probleme sein kann.

Das Konzept Resilienz schreibt Verantwortung in die Subjekte ein, ohne dass dabei jene Strukturen konsequent hinterfragt würden, die Resilienz erst notwendig erscheinen lassen; die Rede von Resilienz oder auch die Forderung nach einem resilienten Selbst stabilisiert damit machtvoll als neoliberal zu charakterisierende Ordnungen, die ein neues Subjektverständnis adressieren – und zwar eines, das sich von einem präventiven Selbst unterscheidet, in dem es dieses noch einmal radikaler und umfassender denkt:

„Resilienzförderung lässt sich [...] sowohl als Variante von wie als Alternative zu präventivem Handeln begreifen. Sie ist weniger negativistisch, aber dafür defensiver: Soll Prävention negative Zukünfte wahrscheinlicher machen, so soll Resilienzförderung wahrscheinlicher machen, dass die befürchteten negativen Zukünfte nicht noch negativer ausfallen.“ (Bröckling 2017: 115)

Wenn in den Mußekursen beispielsweise ein Mittel gegen Überlastungs- und Stresserfahrungen bereitgestellt werden soll, dann lösen sich diese Erfahrungen in der Zukunft keineswegs auf; deren Effekte werden in Anlehnung an Bröckling lediglich weniger negativ.

Resilienz ist wie Prävention immer auf die Zukunft ausgerichtet. Sie ist in Anlehnung an Bröckling insofern normativ, als sie spezifische Vorstellungen von Zukunft privilegiert, andere dadurch gleichzeitig ausschließt. Bezogen auf die hier analysierten Kursangebote etwa bedeutet dies, dass hier eine Vorstellung von Zukunft vermittelt wird, in der die Kursteilnehmer\*innen besser mit den Herausforderungen der Arbeitswelt klarkommen. Es ist eben nicht eine Zukunft, in der Akteur\*innen ermächtigt werden sollen, sich gegen die als herausfordernd interpretierten Strukturen mit anderen (etwa politischen) Mitteln zur Wehr zu setzen.

Die kulturwissenschaftliche Forschung hat sich bislang kaum mit dem Konzept Resilienz auseinandergesetzt, obwohl es naheliegen würde, gerade danach zu fragen, wie denn Vorstellungen von Resilienz konkret lebensweltlich wirksam werden: Wie verändert das Konzept Wirklichkeitswahrnehmungen oder konkretes alltägliches Handeln? Wie werden Anleitungen zur Selbst- und Fremdführung umgesetzt – wie entsteht ein resilientes Selbst, das nicht als soziale oder kulturelle Figur in Erscheinung tritt, sondern als ausdifferenzierende/r Akteur\*in (nach klassischen Differenzkategorien wie Alter, Geschlecht oder Klasse und mit individuellen biografischen und lebensweltlichen Erfahrungen), der oder die für sich in konkreten lebensweltlichen Kontexten Resilienz als relevant erachtet? Oder kurz: Welche Auswirkungen hat das Konzept auf die Alltagsgestaltung – Arbeit, Freizeit, Liebe, Konsum etc. – sowie auf unsere Selbst- und Weltdeutung?

Am Beispiel des Umgangs mit den Folgen des Hurricanes Katrina in New Orleans hat die amerikanische Folkloristin und Kulturwissenschaftlerin Dorothy Noyes Resilienz als „slogan-concept“ (2016: 413) kritisch diskutiert. Sie betont, Konzepte wie Resilienz würden Aufmerksamkeit auf sich ziehen und von strukturellen Problemen ablenken:

„As the symptoms are treated, the disease is ignored or naturalized, such that the attendant suffering is just how things are. Slogan-concepts propose solutions for problems that have not been examined.“ (Noyes 2016: 413)

Die Konzepte würden weiterhin Verhalten disziplinieren und Anhänger\*innen hinter sich versammeln, die sich mitunter leidenschaftlich für diese einsetzen. Diese Anhänger\*innen hat Ulrich Bröckling (2017) mit der sicher idealtypisch gedachten Figur des resilienten Selbst problematisiert. Dieses Selbst entsteht in zentraler Weise auch in wissenschaftlicher Forschung. So konstruiert etwa die psychologische Achtsamkeitsforschung, die als paradigmatisches Feld in der Auseinandersetzung mit Resilienz charakterisiert werden könnte, mit dem resilienten Selbst auch spezifische Bilder des Menschseins an sich. Hier sei, so Bröckling, ein Subjekt aufgerufen, das „ein virtuoser Emotions- und Kognitionsmanager“ sei. „Nur eines kommt ihm offensichtlich nicht in den Sinn: sich gegen das zu wehren, was er auszuhalten gelernt hat, das außer Kraft zu setzen, was er so souverän bewältigt“ (Bröckling 2017: 136). Bröckling

schlussfolgert daraus zu Recht, man müsse darin eine „Strategie der Entpolitisierung“ (Bröckling 2017: 137) sehen.

Den nicht kultur- oder sozialwissenschaftlich ausgerichteten Perspektiven liegen Menschenbilder zugrunde, die den Menschen als formbar konzipieren und diesen in Ordnungen situieren, die gerade nicht kritisch hinterfragt werden. Auf wen konkret aber zielen Resilienzkonzepte ab?

„Erreichbar für die Anrufungen des resilienten Selbst sind diejenigen, die ohnehin schon jene unkalkulierbaren, disruptiven und katastrophischen Zukünfte fürchten, für die sie sich rüsten sollen. Das affektive Einschwingen vollzieht sich weniger über argumentative Plausibilisierungen als über die fraglose Evidenz eindrücklicher Bilder und Geschichten.“ (Bröckling 2017: 137)

Teilnehmende an Mußekursen fürchten hingegen weniger Katastrophen oder Disruption, sie haben für ihre eigenen Alltagswelten Defizite ausgemacht und suchen mit der Hoffnung auf mehr Muße und eine als sinnvoll inszenierte und imaginierte Form der Zeitnutzung eine neue Haltung zu sich selbst oder zu ihrer Arbeitswelt. Hier artikulieren sich insofern Vorstellungen, die für den Resilienzbezug charakteristisch sind, als es allen Akteur\*innen, die wir befragt haben, um die Steigerung der eigenen Widerstandskraft geht.

In die Diagnostik des Selbst in den narrativen Interviews ist dabei immer auch eine Diagnostik der Gesellschaft eingewoben. So beschreiben Interviewpartner\*innen durchgehend, eine zentrale Motivation für die Kursteilnahme liege darin, eine bessere Balance (etwa zwischen Arbeit und Freizeit) in ihrem Leben zu erreichen. Sie diagnostizieren ihr eigenes Leben damit als unausgeglichen, mitunter defizitär, was sich unter anderem an der Haltung zum eigenen Körper auszeichne. Gleichzeitig reflektieren sie dabei aber auch die gesellschaftlichen Umstände, die zur Diagnose einer individuellen, lebensweltlichen Krise führen.

### **Muße als analytisches Konzept oder Gegenstand?**

Wie Resilienz so scheint auch jene Qualifizierung zeitlicher Erfahrung, die man als Muße charakterisieren könnte, in der Gegenwart – zumindest in Ländern des Globalen Nordens und für spezifische soziale und sozioökonomische Milieus – an Attraktivität zu gewinnen. Jedenfalls beschreiben die hier untersuchten Kursangebote Muße als attraktiven Zustand und vermitteln damit gleichzeitig Ziele, die auch der Resilienzbezug fokussiert. Mußekurse richten wie Resilienz ihren Blick auf die Zukunft. Sie versprechen über eine veränderte Lebensführung – ein mußevolleres Leben – ein besseres Zurechtkommen mit den als herausfordernd beschriebenen Zuständen der Gegenwart. Muße ist dabei kein passiver Zustand, in den man in bestimmten Kontexten – etwa beim Spazierengehen oder bei routinisierten Tätigkeiten – einfach gerät, er wird vielmehr als Zustand beschrieben, den man durch eine entsprechende Arbeit am Selbst mit den entsprechenden Instrumenten (etwa Entspannungstechniken wie die sog. Mindfulness-



Based Stress Reduction) auch gelangen kann. Wie Resilienz erfordert auch Muße in diesem Feld die permanente Arbeit am Selbst.

Dass Muße gegenwärtig (wieder) attraktiv ist, zeigt sich in ganz unterschiedlichen Feldern, die alle eint, dass Muße hier eben gerade nicht selbstzweckhaftes Tun ist, sondern dass sie wie Resilienz mit spezifischen Zielen verbunden wird: Im Zusammenhang mit Erwerbsarbeit richten Unternehmen für Mitarbeitende Räume zur Erholung ein – doch dabei, so könnte man kritisch einwenden, ist Erholung nicht immer das primäre Ziel, geht es doch darum, die Attraktivität des Arbeitgebers oder die Leistungskraft der Arbeitnehmenden zu erhöhen; nicht nur Gewerkschaften diskutieren vermehrt über kürzere Arbeitszeiten im Hinblick auf eine Work-Life-Balance. Populäre Medien, wie Zeitschriften und Blogs, setzen sich mit beschleunigten Zeiterfahrungen auseinander und bringen Entschleunigung oder eben Muße in Gegenstellung. Zudem ist eine Ausweitung von Coaching- und Freizeitangeboten zu beobachten, mit denen Menschen durch Achtsamkeitstrainings und andere Formate zu sich selbst finden sollen. Aufgegriffen wird in allen genannten Bereichen das scheinbar wachsende Bedürfnis nach freier und gleichzeitig sinnhaft genutzter Zeit, das mit dem Gefühl von Entfremdung durch Erwerbsarbeit und einem kontinuierlich wachsenden Leistungsdruck einhergeht.

In der Gegenwart sei es bezeichnend, so etwa der Soziologe Hans Georg Soeffner, „dass in der zeitgenössischen Ratgeberliteratur das Gefühl, etwas Eigentümliches und zugleich Wichtiges verloren zu haben, mit der Aufforderung zum Ausdruck gebracht wird, man möge dieses Etwas wiederfinden, also Muße *suchen* [kursiv i. O.]“ (Soeffner 2014: 36). Die Muße, die Soeffner hier beschreibt, ist in hohem Maße zweckgerichtet. Dies hängt auch damit zusammen, dass sie in entsprechenden Kursangeboten, in denen Mußeerfahrungen vermittelt werden, ein vermarktbare Gut wird, mit dem Versprechen eines gelingenden Lebens verkauft werden. Um das Bedürfnis nach Muße erst einmal zu wecken, wird sie hier häufig mit einem Entfremdungsnarrativ verknüpft, auf das auch Soeffner hinweist: Dieses Narrativ geht davon aus, dass in einer nicht weiter spezifizierten Vergangenheit Menschen noch ein mußevolleres Leben geführt hätten. Historisch ist dies eine reine Fiktion und Imagination, die aber dazu führt, dass die Gegenwart umso defizitärer erscheint. Gleichzeitig ebnet dieses Narrativ soziale Differenzen ein, denn weder existiert die hier aufgerufene idealtypische Vergangenheit, noch verfügen, wie eingangs kurz skizziert, alle Menschen gleichermaßen über Muße.

Muße ist – so inszeniert – hingegen ein gut funktionierendes Verkaufsargument. Soeffner, der sich an Adornos Kritik an der Kulturindustrie anlehnt, geht für bestimmte marktförmig organisierte Felder davon aus, dass Muße zwar versprochen wird, sich diese dann aber gerade nicht einstellen kann. Er unterscheidet damit eine höchst instrumentelle und keineswegs zweckfreie Form einer „Krankenkassen- und Wellness-Center-Muße“ (Soeffner 2014: 40) von einer ‚echten‘, zweckfreien Muße. Diese zeichne sich durch eigengesetzliche, zeitliche Freiräume aus, in denen auch die routinemäßi-

gen Alltags- und Arbeitsabläufe angehalten würden, wodurch synästhetisches und vor allem zweckfreies Erleben möglich werde.

Muße ist kulturwissenschaftlich gewendet zunächst eine Deutung. Sie qualifiziert zeitliche Erfahrung, interpretiert diese als positiv und grenzt sie etwa von Faulheit oder als negativ gedeuteter Langeweile ab. Muße ist kulturwissenschaftlich kein analytisches Konzept, sondern ein Forschungsgegenstand. Radikaler könnte man sogar formulieren, dass es in sozialkonstruktivistischer Perspektive Muße nicht gibt. Kulturwissenschaftlich interessant ist vielmehr, in welchen historischen und kulturellen Räumen Muße in welcher Weise interpretiert wurde und wird, wer sich aus welchen Gründen auf Muße beruft (heute ganz intensiv etwa in Debatten um ein bedingungsloses Grundeinkommen), wann und warum Muße gesellschaftlich relevant wird, wie Muße über körperliche und diskursive Praktiken erst hergestellt wird.

Der Sonderforschungsbereich 1015 versucht, Muße konzeptionell zu bestimmen: Er versteht Muße etwa als paradoxe Relation absichtsvoller Absichtslosigkeit oder produktiver Unproduktivität. Muße ist hier als „selbstbestimmtes und selbstverwirklichendes Tun“ (Gimmel/Keiling 2016: 52) definiert, das sich durch negative und positive Freiheit auszeichnet: „Muße bietet menschlicher Freiheit die Gelegenheit, sich zu verwirklichen. Praktiken der Muße sind letztlich Vollzugsformen von Freiheit“ (Gimmel/Keiling 2016: 61). Begreift man Muße auf diese Weise, dann liegt es geradezu nahe, sie als Charakteristikum des Menschseins zu interpretieren. In dieser Idealform ist sie nicht an reiner Produktivität orientiert, sie erhält ihre Form dadurch, dass sie Produktivität und Unproduktivität, Tätigkeit und Untätigkeit in ein bestimmtes Verhältnis setzt. Betont werden muss hierbei allerdings, dass diese Idealform kulturhistorisch immer wieder neu verhandelt und mitunter anders bestimmt wurde und dass der Muße auch unterschiedliche Funktionen zugesprochen wurden. Im Kontext der hier diskutierten Kursangebote kann sie tatsächlich als eine Gegenreaktion auf die Leistungsimperative der Gegenwart verstanden werden. Jedenfalls wird auf einer diskursiven Ebene der Zusammenhang mit Leistungsanforderungen immer wieder hergestellt. Der Zusammenhang ist allerdings durchaus paradox. So erklärt etwa die Historikerin Nina Verheyen den Erfolg von Muße-Ratgebern damit, dass sie „die Interessen von Leistungskritikern und Leistungsverfechtern gleichzeitig“ bedienen (Verheyen 2018: 9).

Der Sonderforschungsbereich 1015 nimmt an, dass Muße sich insbesondere durch ihr transgressives Potenzial auszeichnet. Mußeerfahrungen, so die These, ermöglichen es Menschen, durchaus auch kritisch über sich selbst und ihre Umwelt nachzudenken. In diesem Nachdenken wiederum stecke das Potenzial, die gesellschaftlichen Verhältnisse auf der Basis von Mußeerfahrungen zu verändern. Dieses transgressive Potenzial drückt sich auch in der folgenden Analyse des empirischen Materials aus den Mußekursen aus. Mir geht es dabei darum zu fragen, wie im Kontext von Muße über Resilienz kritisch nachgedacht wird.

## **Muße und Resilienz – Diskursivierungen und reflexives Potenzial**

Ein häufig artikuliertes Interpretament in den Kursen, die wir ethnografisch untersucht haben, ist das Loslassen alltäglicher Zwänge.<sup>3</sup> Dieses Loslassen beschreibt die 58-jährige Simone<sup>4</sup>, die sich zu einem Kurs in einem Kloster angemeldet hat, als überaus attraktiv. Genau dieses Handlungsmuster würde ihr im Alltag allzu oft fehlen: „Ich kann’s ja immer nicht gut sein lassen“<sup>5</sup>, sagt sie im Interview und bringt damit ein im eigenen Ich situiertes Defizit zum Ausdruck, das sie gerade nicht auf äußere Strukturen oder Zwänge zurückführt. Simone arbeitet in der Verwaltung eines ambulanten Pflegedienstes und hat – unter anderem begründet durch Überlastungserfahrungen, die sie dort macht – bereits verschiedene Kursangebote ausprobiert. Simone versteht sich selbst als Perfektionistin. Aus ihren eigenen Erfahrungen leitet sie einen Lernbedarf ab: „Ich müsste noch mehr machen, noch mehr Techniken lernen.“ „Da bin ich noch nicht so weit“<sup>6</sup>, argumentiert ein anderer Teilnehmer des Kurses mit dem Titel „Das Innere ins Gleichgewicht bringen“.

Noch nicht so weit sein, mehr tun, mehr Techniken lernen – diese Deutungen verweisen zunächst einmal auf einen festgestellten Lernbedarf. Kontextualisiert man diesen aber mit den Begründungen, warum Menschen an den Kursangeboten teilnehmen, so zeigen sich hier viel umfassender Optimierungslogiken (Mayer/Thompson 2013). Denn es geht meist nicht nur allein darum, Entspannungs- oder Achtsamkeitstechniken zu erlernen, sondern insgesamt um eine optimiertere Lebensgestaltung.<sup>7</sup> Dabei werden die Ansprüche der Leistungsgesellschaft gerade nicht grundsätzlich infrage gestellt, indem sie etwa alternative Handlungslogiken zur Disposition stellen, wie sie Stefan Groth (2020) mit seinen Arbeiten zur Orientierung am Mittelmaß in den Blick genommen hat. Anstelle des Kursbesuchs wäre ja durchaus denkbar, sich für bessere Arbeitsbedingungen einzusetzen; der Handlungsbedarf wird vielmehr darin ausgemacht, die eigene Lebensführung so zu verändern, dass man besser an die entsprechend kritisierten Strukturen angepasst ist und eben dadurch resilient wird.

In allen Interviews, die wir geführt haben, wird das Verhältnis von Arbeit und alltäglichen Zwängen und persönlicher Freiheit reflexiv artikuliert. Beispielhaft drückt dies die bereits zitierte Simone aus:

- 3 Vgl. auch Tauschek/Wilke 2021. Das hier zur Analyse herangezogene empirische Material wurde teilweise in diesem Beitrag schon genutzt, jedoch nicht mit dem Fokus auf Fragen der Resilienz, sondern auf Fragen der Arbeit am Selbst und der Selbstoptimierung.
- 4 Namen und Kurstitel wurden pseudonymisiert. Bei der Pseudonymisierung der Kurstitel wurde darauf geachtet, den meist metaphorischen Gehalt weitestgehend beizubehalten.
- 5 Interview vom 11.10.2017.
- 6 Interview vom 02.11.2017.
- 7 In dem hier vorgestellten Feld treffen Selbstdeutungen, die den Wunsch nach Resilienz lebensweltlich motivieren, auf den in den Kursen vermittelten Imperativ, an sich zu arbeiten. Hier lassen sich die Kursangebote dann in das weitere Feld einer sozialwissenschaftlich konstatierten Beratungs- und Therapiegesellschaft einordnen (vgl. Maasen 2011; Rose 1991, 1998).

„Ich versuche jetzt, nicht mehr so sehr auf Arbeit fixiert zu sein. Also in der Seminarankündigung stand auch, dass wir ja sehr leistungsorientiert sind, ne, in unserer heutigen Gesellschaft sowieso und ich auch, da schließ' ich mich ein, bei mir geht's viel so um Leistung, ich möchte 'was leisten, ich muss gar nicht mehr so unbedingt vielleicht heute, aber wo die Kinder noch klein waren, da wurde, da wird man ja nicht gefragt, ob man was machen will oder nicht oder ob man gerade Lust hat oder nicht, die Kinder sind da und Dinge müssen getan werden und manchmal hab' ich das Gefühl, ich hab' mir das dann auch irgendwann abgewöhnt, mich zu fragen, ob ich das jetzt g'rade will oder ob ich dazu Lust hab' oder so, weil ich musste es ja sowieso machen. Und, aber jetzt bin ich ja in 'ner ganz anderen Lebenssituation und jetzt könnt' ich das wieder 'n bisschen drehen, aber das ist schwer, ich find's schwer.“<sup>8</sup>

Bedeutsam scheint in diesen Ausführungen zunächst die biografische Einordnung. Simone sieht sich selbst in einer „ganz anderen Lebenssituation“, die sie gleichermaßen narrativ als Wendepunkt konzipiert: Ihre Kinder sind mittlerweile aus dem Haus und haben eigene Familien gegründet. Und dieser Wendepunkt zeichnet sich in ihrer Deutung durch ein neues Subjektverständnis aus: Deutet sie ihr bisheriges Leben als durch und durch geprägt von Strukturen, in denen sie sich als Marionette imaginiert („da wird man ja nicht gefragt, ob man das machen will oder nicht“), bietet ihr der Kurs die Möglichkeit, eigene Handlungsmacht wiederzuerlangen. Relevant ist neben der Einbettung in traditionalisierte Geschlechterrollen hier auch die reflexive Bewertung des Wendepunkts, der als Herausforderung gedeutet wird. Aus einer narrationsanalytischen Perspektive ist es sicherlich kein Zufall, dass die zunächst entpersonalisierte Deutung „aber das ist schwer“ durch die stärker die Agentivierung unterstreichende Formulierung „ich find's schwer“ besonders betont wird.

Agentivierung ist – freilich auf einer ganz anderen Ebene – ein zentrales Versprechen auf der Seite der Anbietenden. Als Leitkonzept formulieren alle bisher von uns untersuchten Anbietenden den Anspruch an die Teilnehmenden, dass sie „Lösungen selber dabei haben“, die dann im Rahmen des Kurses herausgearbeitet werden könnten. Genau hier werden also Vorstellungen von Resilienz artikuliert, die dann – wie im Zitat oben – mit konkreten lebensweltlichen Erfahrungen verquickt werden.

Das Ziel, die Kursteilnehmenden mit Lösungen zu versorgen, wird hingegen in allen von uns ethnografierten Kursen durchaus kritisch reflektiert. So spricht die 50-jährige Anbieterin Sandra, buddhistische Meditationslehrerin und Autorin eines „Muße“-Ratgebers, mit der Gefahr eines „Meditations- und Achtsamkeits-Leistungsverhaltens“ die grundsätzliche Ambivalenz der Kursangebote an, also die zielorientierte Instrumentalisierung von Achtsamkeit.<sup>9</sup> Die Vereinnahmung dieser Techniken für Selbstmanagement und Selbstoptimierung deutet sie als latente Gefahr, die stets über der Praxis schwebt. Ähnlich argumentiert der Anbieter Norbert, der Pfarrer ist und Kur-

8 Interview vom 11.10.2017.

9 Interview vom 01.10.2017.

se zu Muße und Gelassenheit anbietet, indem er auf die strukturellen gesellschaftlichen Herausforderungen aufmerksam macht:

„Die Gefahr ist ja immer, dass wir, um es ‘mal hart zu sagen, dieses System noch stabilisieren durch unsere Angebote und ob es nicht konsequenter wäre, ja, sich auf diese Ebenen nicht einzulassen. Das ist uns ja auch deutlich geworden. Am Anfang haben wir uns noch sehr stark, bei der ersten Ausschreibung, in den Sprachgebrauch dieser Fortbildungsmaßnahmen auch eingefügt und dann hab’ ich gesagt: ‚Ich hab’ den Eindruck, wir müssen das nochmal radikal anders machen.‘ Und dann ist dieses ‚Lass es mal gut sein‘ rausgekommen, wo es nun wirklich darum geht, jetzt in eine andere Lebenshaltung reinzugehen. Wenn ich jetzt den Eindruck hab’, und den hab’ ich bei diesem Seminar nicht, von den Teilnehmern nicht und auch wie’s gelaufen ist nicht, dass wir hier nur sozusagen ein System bedienen und dem ein bisschen menschlicheres Antlitz geben oder irgendwelche humanitären Dinge da noch reinstreuen, noch ein paar Werte reinstreuen oder sowas, das möchte ich nicht.“<sup>10</sup>

In seiner Deutung erkennt Norbert explizit, dass Muße grundsätzlich das Potenzial der Vereinnahmung für bestimmte Ziele in sich trägt. Wenn Norbert durch sein Verständnis von Muße und deren Vermittlung das System eben nicht stabilisieren möchte, dann steckt darin durchaus auch Gesellschaftskritik, wenn er auf ein ‚System‘ hinweist, gegen das man sich positionieren könne. Dagegen bringt er ein spezifisches Verständnis von Muße in Stellung, das geprägt ist von Vorstellungen eines gelingenden Lebens, von einer – wie er es ausdrückt – „anderen Lebenshaltung“, die er im selben Interview als Absage an den Imperativ einer ständigen Selbstoptimierung charakterisiert. Man müsse doch nicht immer perfekt funktionieren und irgendwelchen Idealen hinterherlaufen. Gleichzeitig grenzt er sich von all jenen Angeboten ab, die Muße in seiner Interpretation lediglich als verschleiernde Fassade nutzten, hinter der dann doch wirkmächtige Ideologien firmierten. Hier zeigt sich, wie ambivalent Muße in dem von uns untersuchten Feld ist. Sie wird reflexiv diskutiert und in ihrem Ideologisierung- und Instrumentalisierungspotenzial kritisch bewertet. In dieser kritischen Bewertung manifestieren sich dann Vorstellungen von Muße, die als wirkliches Gegenmodell zu den Herausforderungen der Gegenwart verstanden und imaginiert werden.

Anhand dieser hier exemplarisch angedeuteten empirischen Befunde lässt sich zusammenfassend festhalten, dass sich die von uns befragten Akteur\*innen häufig selbst als defizitär konzipieren – in allen Interviews wurde beispielsweise das Gefühl artikuliert, man komme nicht (mehr) gut durch den Alltag, könne mit der zeitlichen Verdichtung nicht mehr gut umgehen oder habe nicht genug Werkzeuge parat, um sich besser oder schneller zu entspannen. Die Kurse bedienen dieses Gefühl mitunter allein schon durch ihre Benennung: Wenn ein Kurs mit „Lass es einmal gut sein“ wirbt, dann ist das Defizitäre schon pointiert mitgedacht. Auch hier lassen sich Bezüge zur Resilienz herstellen, die ja ebenfalls – jedenfalls implizit – Subjekte als defizitär begreift, an-

10 Interview vom 17.09.2017.

sonsten müssten sie ja nicht resilient(er) werden, um etwa krisenhafte Konstellationen besser meistern zu können.

Es ist bezeichnend, dass alle unsere Interviewpartner\*innen etwa zwischen 40 und 60 Jahre alt sind und der gesellschaftlichen Mitte angehören. Insbesondere der biografische Befund ist für den Zusammenhang mit Resilienz aufschlussreich. Denn offenbar wird das Nachdenken über die Stärkung der eigenen Potenziale, der Wunsch nach dem Aktivieren der eigenen Widerstandskräfte, um einen prominenten Begriff im Resilienzdiskurs aufzugreifen, in unserem Feld überwiegend dadurch angeregt, dass die eigene biografische Situation (meist mit abgeschlossener Familiengründung und oft auch den Eintritt in die Rente vor Augen) zur Reflexion und Neupositionierung anregte. Die Kurse schienen hier Versprechen zu artikulieren, die in dieser biografischen Phase als wertvoll gedeutet wurden. Daraus ergeben sich Fragen, die für weitere Forschungen zur Resilienz gewinnbringend sind. Denn der Resilienzdiskurs konstituiert sich eben auch in konkreten lebensweltlichen und biografischen Kontexten. Dabei wäre etwa zu fragen, welche Rolle hier klassische Differenzkategorien wie Alter oder Geschlecht in der Auseinandersetzung mit Resilienz oder bezüglich spezifischer Verständnisse von Resilienz spielen? Welche Bedeutung haben dabei biografische Erfahrungen – etwa Überlastungserfahrungen in der Erwerbsarbeit?

### **Der mußevolle Körper als Projekt**

Zentrales Objekt von Veränderung ist der eigene Körper, über dessen Thematisierung sich ebenfalls Resilienzvorstellungen artikulieren. Im Kontext der von uns untersuchten Kursangebote wird der Körper in Anlehnung an den Soziologen Chris Shilling (1993) als „Projekt“ verstanden, das gezielt gestaltet und regelrecht formatiert werden kann. Muße stellt sich dabei als die Zielgröße dar, die nicht nur durch mentale, kognitive Arbeit erreicht werden soll, sondern insbesondere auch durch spezifische Körperpraktiken, die letztlich auch eine andere Haltung zum Selbst und zur Welt versprechen.

Die Körperanthropologie ist sich weitestgehend mit der -soziologie einig, dass der Körper in der empirischen Forschung nur in seinen Repräsentationen greifbar wird: als Diagramm, in dem etwa der Blutdruck oder die Cholesterinwerte in übersetzten Abstraktionen festgehalten werden, oder als narrativiertes und damit immer reflexiv gewendetes Selbstbild, wenn Menschen über körperliche Zustände und körperliches Erleben erzählen. Die Stärke empirischer Forschung liegt genau darin, den Körper nicht als gegeben aufzufassen, sondern etwa in Anlehnung an die Soziolog\*innen Bryan Turner (1996) oder Sue Scott und David Morgan (1993) als Ergebnis und Ort kultureller und sozialer Prozesse. Der Historiker Philipp Sarasin (1999) hat ebenso wie die Soziologin Gabriele Klein (2010) darüber hinaus darauf hingewiesen, dass in unsere individuellen Körper stets auch historische Prozesse und historische Erfahrungen eingeschrieben sind. Das gilt für bestimmte Körperhaltungen und Techniken wie das Sitzen oder Gehen genauso wie für diskursivierte Körperkonzeptionen. Gleichzeitig haben neuere

Studien unterstrichen, dass sich Körperwissen eben auch einer „reflexiven Zuwendung entzieht“ (Keller/Meuser 2011: 10). Sie argumentieren, „dass Körper als eigenständige Träger von Wissen fungieren, das nicht in kognitive Prozesse übersetzt ist, ja nicht übersetzt werden kann“ (Keller/Meuser 2011: 10). Keller und Meuser gehen zu Recht davon aus, dass das „Wissen über den Körper“ in einem komplexen Verhältnis steht zum „Wissen des Körpers“. Als Beispiel nennen sie etwa das über Sozialisation und Enkulturation vermittelte Wissen eines männlichen Körpers, das schließlich inkorporiert zum Habitus und somit zum Wissen des Körpers werden könne. Diese Perspektivierung ist auch für eine Analyse von Mußekursen fruchtbar, denn sie impliziert wichtige Forschungsfragen. Welche Körper stehen jeweils zur Disposition? Wie wird der Körper konzipiert und interpretiert? Steht nur ein imaginierter, gleichsam entkulturalisierter Körper im Zentrum oder gibt es Differenzierungen?

Zu den Rahmenbedingungen der Kurse gehört, dass körperlichen Erfahrungen und dem Körper generell sowohl konzeptionell als auch praktisch ein zentraler Stellenwert eingeräumt wird. Die Anbietenden verstehen den Körper als den Ort, an dem sich Stress und Überlastung zuerst zeigen, deshalb müssten auch die Angebote hier ansetzen. Den Hintergrund der Kurse bilden Vorstellungen des beschleunigten und gehetzten Körpers, der in der Leistungsgesellschaft des 21. Jahrhunderts allzu oft überbelastet und gleichzeitig vergessen werde (Ehrenberg 2004). Auch hier drücken sich Vorstellungen einer Krise aus und vice versa Vorstellungen eines idealen Umgangs mit dem Körper, der ohne krisenhafte Zustände stärker wahrgenommen würde und auf dessen Bedürfnisse man ohne die Krise adäquat reagieren könne. Alle Anbietenden, die wir ethnografisch begleitet haben, entwerfen das Bild einer besseren und eben nicht als krisenhaft verstandenen Vergangenheit, in der der Mensch noch nicht so entfremdet von der Natur und dabei vor allen Dingen auch vom eigenen Körper gelebt habe; hier werden also Vorstellungen eines ‚natürlichen‘ und gleichsam anthropologischen Körpers aktiviert. Frank, der Anbieter eines mehrtätigen Meditationsretreats, fasst dies so zusammen:

„[...] wie es früher gewesen ist, wo man mehr auch mit der Natur gelebt hat. In unserer Zeit, wo es jetzt mit diesen ganzen Medien und immer schneller und E-Mails und wenn man nicht zwei Stunden später geantwortet hat, werden manche schon unruhig, [...], also diese ständige Beschleunigung führt ja dazu, dass wir quasi durchs Leben durch hetzen und überhaupt nicht mehr wirklich leben und das Leben auch nicht mehr genießen können [...].“<sup>11</sup>

Diese Interviewpassage steht exemplarisch für Vorstellungen eines als destabilisiert und krisenhaft verstandenen Körpers. Die Deutungen, die hier artikuliert sind, zeichnen das Bild einer idealisierten vermeintlich naturnahen Vergangenheit, in der die zeitlichen Ordnungen noch als human gedeutet werden. Ein „wirkliches“ Leben, wie

11 Interview vom 23.10.2017.

der Interviewpartner es selbst ausdrückt, zeichne sich aus durch Genuss und durch zeitliche Freiräume. Franks lebensweltliche Gesellschaftsdiagnose bestätigt hier Hartmut Rosas (2016) sozialwissenschaftlich attestierte Beschleunigung unserer Alltage. Gleichzeitig lässt sich diese Interviewpassage mit Resilienzdiskursen in Beziehung setzen. Denn Frank geht von einem Zustand des Gleichgewichts in einer imaginierten und idealisierten Vergangenheit aus. In dieser braucht es keine Resilienz, sie wird erst durch die Destabilisierung dieses angenommenen Idealzustands notwendig.

Die Idee der Körpervergessenheit durch ständige Hektik und zunehmende Beschleunigung ist ein Kernelement dieser Gegenwartsdiagnose, die die Anbietenden formulieren und die sie auf den jeweiligen Kurs übertragen. Kulturwissenschaftlich ließe sich hier einwenden, dass dies selbstverständlich eine äußerst machtvolle Setzung ist, die handelnde Akteur\*innen als weitestgehend machtlose Subjekte in übermächtig wirkenden und unhintergehbaren Strukturen begreift. Das Konzept des beschleunigten Körpers fokussiert also auf die soziokulturellen, vor allem ökonomischen Strukturen, deren negative körperliche Auswirkungen sich auf individueller Ebene im ‚problematischen‘ Körper niederschlagen würden.

Die Teilnehmenden beschreiben vielfach genau solche Erfahrungen eines als problematisch, weil nicht friktionslos empfundenen Körpers im Alltag, der gleichzeitig in einzelne Bestandteile und in spezifische Einzelpraktiken zerlegt wird, die allesamt kulturhistorisch mit einem hohen Maß an Bedeutung versehen sind: Die von uns interviewten Kursteilnehmenden fühlen sich unwohl, laufen „wirklich sehr angespannt“ herum, besonders am Bauch, der Körper reagiere auf Stress, er bereite Schmerzen, das „Nervensystem ist so’n bisschen angekratzt“. Es sind Erfahrungen, in denen der gleichermaßen sezierte Körper in den Fokus der Wahrnehmung gerät, weil er Probleme macht, weil er eben nicht richtig funktioniert.

Der unhintergehbare in die Beschleunigung verstrickte Alltagskörper ist in dieser Perspektive kein Mußekörper, er ist ein pflege- und lernbedürftiger, von Entgrenzungserfahrungen durchdrungener Körper. Das so entworfene defizitäre Selbst müsse die Kontaktaufnahme mit dem eigenen Körper wieder üben – so die Sichtweise der Akteur\*innen. Ziel ist es dabei, den Körper – hier sind auch Vorstellungen vom Menschen als Mängelwesen aufgerufen – verstehen zu lernen und darüber letztlich Handlungsmacht und Kontrolle über ihn zurückzugewinnen.

Frank fasst dies, wissenschaftliche Argumente und wissenschaftliches Wissen in Stellung bringend, paradigmatisch zusammen:

„Unser Körper ist ja das, was in der Psychologie auch der somatische Marker genannt wird. Also wenn sich Stress anfängt aufzubauen, fühlen wir das im Körper eigentlich viel früher, als wir es dann irgendwann vielleicht mit dem Kopf bemerken. Und wenn wir mehr mit dem Körper in Kontakt sind, können wir auch viel schneller dann darauf



eingehen oder für uns sorgen, als wenn wir quasi uns gar nicht spüren und irgendwie weiter funktionieren, bis wir irgendwann umkippen oder so ähnlich.“<sup>12</sup>

Aus dieser Setzung, die das Wissen des Körpers hier deutlich privilegiert und die den Körper selbst als mit Handlungsmacht versehen konzipiert, folgen zwei im Kurs parallel verfolgte Strategien, die sich mit Keller und Meuser gesprochen als „Wissen über den Körper“ und „Wissen des Körpers“ greifen lassen. Durch die Vermittlung und Aneignung von Wissen über den Körper wollen Anbietende und Teilnehmende körperliche Erfahrungen erklärbar und dadurch bewältigbar machen. Dazu wird der Körper in einigen Aussagen geradezu verwissenschaftlicht. Die 50-jährige Beate etwa, die aufgrund einer Herzerkrankung im Kurs lernen will, besser für sich zu sorgen, zeichnet ein drastisches Bild:

„Und darum gilt es ja, in der Muße primär einmal diese Hektik oder diese ganze Abfeuerung von diesen Überlebenshormonen zu reduzieren, dass sich das beruhigen kann, dass das Gehirn überhaupt wieder mal vernetzt denken lernen kann und eigentlich in dieser ruhigen Phase, wo keine Überlebensstrategie notwendig sein muss, erst dann wieder eben neue Ideen oder, ja, Regeneration stattfinden kann.“<sup>13</sup>

Die von Beate gewählten Begrifflichkeiten verweisen insofern deutlich auf Vorstellungen von Resilienz, als sie die Umwelt, die nur mit einer dauerhaften „Überlebensstrategie“ zu meistern sei, als krisenhaft und instabil versteht. In ihrer Deutung sind Muße und Resilienz gleichsam zwei gegenteilige Pole: Muße verspricht Freiräume jenseits der alltäglichen, zeitbeschleunigten Herausforderungen; Resilienz, die ich in meiner Interpretation im Begriff „Überlebensstrategie“ erkenne, wiederum sichert in ihrer Deutung das Funktionieren im Alltag. Beates Deutung ist ihrem beruflichen Hintergrund geschuldet – sie arbeitet in einem Krankenhaus-Notfallteam und ist dort häufig belastenden Situationen ausgesetzt. In dieser Passage trennt die Interviewpartnerin ihr kognitives Vermögen (das Gehirn solle „wieder mal vernetzt denken lernen“) von körperlichen Vorgängen. Hier zeigt sich genau jene Differenzierung, die Keller und Meuser annehmen. Beate selbst artikuliert Wissen über den Körper und beschreibt diesen gleichermaßen als selbstständigen und nur schwer zu kontrollierenden Akteur, der etwa Überlebenshormone unkontrolliert „abfeuert“ und damit auf die sozialen Umstände reagiert. Auch das Gehirn beschreibt sie so distanziert, als wäre es von ihrem Selbst losgelöst. Grundlage dieser Deutung sind die als Überlastung wahrgenommenen Arbeitsbedingungen im Krankenhaus, an deren Veränderung Beate jedenfalls in dieser Interviewpassage nicht denkt. Als Lösung erscheint hier das Erlernen von Muße durch die Aktivierung von Körperwissen, wie die Forschungspartnerin Sandra es formuliert:

„Also ich bin fest davon überzeugt und kann das auch aus der eigenen Erfahrung sagen, dass wir Muße lernen können. Und dass es auch wirklich gute Wege dazu gibt, Muße zu

12 Interview vom 23.10.2017.

13 Interview vom 26.10.2017.

lernen, und das ist tatsächlich durch eine Bewusstseins- oder Achtsamkeitspraxis der beste Weg, den ich kenne.“<sup>14</sup>

Ein Element dieser Achtsamkeitspraxis ist für sie die nicht-wertende Kontaktaufnahme mit dem Körper im gegenwärtigen Moment. Ein reflexives In-sich-Hineinspüren, geleitet von der Frage „Wie fühlt sich mein Körper gerade an?“ Frank ergänzt:

„Da ist der Körper natürlich ‘ne gute Möglichkeit, weil der immer im Hier und Jetzt ist, der ist weder in der Zukunft noch in der Vergangenheit, sondern der ist immer hier. Und von daher ist das auch so ein guter Landeplatz, wo wir uns immer wieder verbinden können mit dem Leben, wie es eben gerade stattfindet.“<sup>15</sup>

Gerade dieses letzte metaphorisch aufgeladene Zitat greift eine kulturhistorisch lang vermittelte Trennung in Körper und Geist auf. Deutlich ist hier auch der Aspekt der Zeitlichkeit angesprochen. Während der Geist Vergangenheit und Zukunft reflektiert, sei der Körper – und dies wird als zu erreichender Zustand positiv markiert – radikal und ausschließlich in der je unmittelbaren Gegenwart. Der Körper sei als Anker der Wahrnehmung stets präsent, stets gegenwärtig, und mache damit den Moment an sich erlebbar.

Als theoretisch-konzeptionelle Grundlage der Kurse werden verschiedene Körperkonzepte aktiviert und von Anbietenden und Teilnehmenden in eine stimmige Erzählung eingepasst: Der beschleunigte Körper wird genauso wie die Anrufung, diesen an die beschleunigte Leistungsgesellschaft permanent anzupassen, zum Problem und dadurch lern- und pflegebedürftig. Die Anbietenden hinterfragen zwar ihre Kurse durchaus auch systemkritisch, gehen aber ebenso wie die Teilnehmenden durchweg von einem defizitären Körper aus, die ihrerseits konstatieren, dass sich die Defizite auch in einem individuellen Gefühl des Leidens niederschlagen. Beide Akteur\*innengruppen fokussieren dabei die gesellschaftlichen Umstände, die diese Defizite erst produzieren.

Gegenmaßnahmen, wie sie im Kurs vermittelt werden, setzen beim Körper an, machen ihn also zum Mittel, und sollen gleichzeitig auf ihn wirken. Ziel der Kurse ist es, den Körper nicht länger zu ignorieren oder zu vergessen, sondern ihn vielmehr in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stellen. Durch eine Kombination von angeeignetem Wissen über den Körper und aktiviertem Wissen des Körpers soll dieser besser wahrgenommen, verstanden und mit seinen Bedürfnissen ernstgenommen werden. Genau dabei wird das gesellschaftliche System eben nicht kritisiert. Die Symptome werden behandelt, nicht aber deren Ursache. Die Muße-Kurse sollen eine Freiheit von Beschleunigung, Hektik und Körpervergessenheit ermöglichen und eine Freiheit zu Entspannung und Kontaktaufnahme mit dem Körper bieten. Diese Erfahrung von Mußezeit als Möglichkeit, den Körper wieder zu spüren, geht einher mit der Möglichkeit, den Körper als Instrument für Mußeerfahrungen kennenzulernen und dahingehend

14 Interview vom 01.10.2017.

15 Interview vom 23.10.2017.

zu ‚trainieren‘, sodass die Erfahrungen des Kurses potenziell in den Alltag übertragen werden können.

### **Fazit: Muße ohne/durch/mit Resilienz?**

Auf den ersten Blick bestätigen die hier knapp ausgeführten empirischen Befunde diskursanalytische Forschungen zum unternehmerischen Selbst sowie zum Resilienzkonzept. Denn weder die Kurse noch die teilnehmenden Akteur\*innen entkommen der Vorstellung, man müsse der als krisenhaft wahrgenommenen Gegenwart etwas entgegenhalten, indem man die Subjekte und insbesondere den eigenen Körper für die als Herausforderung wahrgenommenen Zustände wieder fit und resilient macht. Damit sind zunächst einmal die Subjekte sowie deren Körper als grundsätzlich defizitär charakterisiert, wobei in diesem Feld meist eine undefinierte Vergangenheit aufgerufen wird, in der einmal eine stärkere Balance zwischen Arbeit und Erholung bestanden habe, in der mehr Zeit für freie Entfaltung existierte – so jedenfalls die Imagination. Das Resilienzparadigma ist auch nicht aufgelöst, indem es kritisch diskutiert und eingeordnet wird und indem etwa Logiken der Selbstoptimierung gerade nicht reproduziert werden sollen. Wie also kann eine auch kulturwissenschaftlich fundierte Kritik aussehen? Dabei geht die Soziologin Stefanie Graefe davon aus, dass über den Resilienzbegriff durchaus richtige Fragen aufgeworfen seien: „Wenn Resilienz die falsche Antwort auf die richtige Frage nach dem Subjekt darstellt, wie könnte eine bessere Antwort lauten?“ (Graefe 2019: 186).

Graefe schließt mit der positiven Hoffnung auf das Veränderungspotenzial des Menschen. Schließlich seien Machtverhältnisse und übermächtig wirkende Strukturen keineswegs naturgegeben. Genau hierauf deuten auch die oben skizzierten empirischen Befunde. Zwar reproduzieren Kursangebote, die auf Achtsamkeit, Entschleunigung, Work-Life-Balance oder eben Muße setzen Vorstellungen von Resilienz, indem sie die Verantwortung einzig und allein in die Subjekte verlagern und deren Widerstandskräfte gegen die als herausfordernd interpretierten gegenwärtigen Zustände anrufen und zu aktivieren versprechen; strukturell ist dies schließlich darin begründet, dass die Kurse ihren ökonomischen Gewinn aus der Betonung von Defiziten und der Stärkung des Individuums ziehen. Sie entstammen denselben Logiken, für die sie Lösungen bieten wollen und übersetzen insbesondere bedrohlich wirkende Vorstellungen eines defizitären Lebens erfolgreich in Kapital. Dennoch können sie – ob gewollt oder nicht – eben doch reflexive Momente anstoßen, die Veränderungspotenzial in sich bergen können. Die entscheidende Frage ist hier, ob aus der mitunter kritischen Reflexion der eigenen Lebensumstände auch konkrete Handlungen abgeleitet werden, die dann eben nicht nur Anpassung bedeuten, sondern auch Veränderung erzeugen. Oder ist die Kritik an den gesellschaftlichen Strukturen eher nur kosmetischer Art, weil sie zunächst einmal entlastet und suggeriert, man könne etwas an der eigenen Lebensführung verändern, ohne dass sie dann zu weiteren Schritten führt?

Ob die in den Kursen intendierten Mußeerfahrungen dann in der Tat transgressiv wirken können, wäre hingegen noch weiter empirisch zu überprüfen. Denn die Übersetzung der gewissermaßen artifiziellen Kursituationen in den Alltag, in dem Beschleunigungserfahrungen dann vielleicht doch unhintergebar ihre Wirkmacht ausstrahlen, ist unter Umständen mit Herausforderungen verbunden, die nur schwer die Überwindung habitualisierter Zeitordnungen und Selbstkonzeptionen ermöglichen. Jedenfalls berichtete eine nicht geringe Zahl unserer Interviewpartner\*innen, dass es ihnen eben nicht gelungen sei, das im Kurs Erlernte nachhaltig in ihrem Alltag zu verankern. Das Ergebnis ist dann eben keineswegs ein resilientes Selbst, sondern eines, das sich noch stärker als zuvor als defizitär und den gesellschaftlichen Strukturen weitestgehend hilflos ausgeliefert deutet.

## Literatur

- Brockling, Ulrich. 2016. *Das unternehmerische Selbst. Zur Soziologie einer Subjektivierungsform*, 6. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Brockling, Ulrich. 2017. *Gute Hirten führen sanft. Über Menschenregierungskünste*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Bude, Heinz. 2018. *Gesellschaft der Angst*, 7. Aufl. Hamburg: Hamburger Edition.
- Dobler, Gregor, und Peter Philipp Riedl. 2017. Einleitung. In *Muße und Gesellschaft* (Otium. Studien zur Theorie und Kulturgeschichte der Muße, 5), hrsg. von Gregor Dobler, und Peter Philipp Riedl, 1–17. Tübingen: Mohr Siebeck. <https://doi.org/10.1628/978-3-16-155566-4>
- Ehrenberg, Alain. 2004. *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*. Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Gimmel, Jochen, und Tobias Keiling. 2016. *Konzepte der Muße*. Tübingen: Mohr Siebeck. <https://doi.org/10.1628/978-3-16-154987-8>
- Glauser, Laura. 2016. *Das Projekt des unternehmerischen Selbst. Eine Feldforschung in der Coachingzone*. Bielefeld: transcript. <https://doi.org/10.14361/9783839434215>
- Gottschall, Karin, und G. Günter Voß, Hrsg. 2003. *Entgrenzung von Arbeit und Leben. Zum Wandel der Beziehung von Erwerbstätigkeit und Privatsphäre im Alltag* (Arbeit und Leben im Umbruch. Schriftenreihe zur subjektorientierten Soziologie der Arbeit und der Arbeitsgesellschaft, 5). München: Hampp.
- Graefe, Stefanie. 2019. *Resilienz im Krisenkapitalismus. Wider das Lob der Anpassungsfähigkeit*. Bielefeld: transcript. <https://doi.org/10.14361/9783839443392>
- Groth, Stefan. 2020. „Work-Life-Balance“, Entgrenzung und Orientierungen an der Mitte. In *Vernetzt, entgrenzt, prekär? Kulturwissenschaftliche Perspektiven auf Arbeit im Wandel* (Arbeit und Alltag. Beiträge zur ethnografischen Arbeitskulturenforschung, 17), hrsg. von Stefan Groth, Sarah May, und Johannes Müske, 205–225. Frankfurt am Main und New York: Campus Verlag.
- Hall, Peter A., and Michèle Lamont, eds. 2013. *Social Resilience in the Neoliberal Era*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Han, Byung-Chul. 2012. *Müdigkeitsgesellschaft*, 7. Aufl. Berlin: Matthes & Seitz Berlin.

- Hasebrink, Burkhard, und Peter Philipp Riedl, Hrsg. 2014. *Muße im kulturellen Wandel. Semantisierung, Ähnlichkeiten, Umbesetzungen* (Linguae & litterae, 35). Berlin: De Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110351743>
- Herlyn, Gerrit et al., Hrsg. 2009. *Arbeit und Nicht-Arbeit. Entgrenzungen und Begrenzungen von Lebensbereichen und Praxen* (Arbeit und Alltag. Beiträge zur ethnografischen Arbeitskulturforschung, 1). München und Mering: Rainer Hampp Verlag.
- Illouz, Eva. 2009. *Die Errettung der modernen Seele. Therapien, Gefühle und die Kultur der Selbsthilfe*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Keller, Reiner, und Michael Meuser. 2011. Wissen des Körpers – Wissen vom Körper. Körper- und wissenssoziologische Erkundungen. In *Körperwissen*, hrsg. von Reiner Keller, und Michael Meuser, 9–27. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. [https://doi.org/10.1007/978-3-531-92719-0\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-531-92719-0_1)
- Klein, Gabriele. 2010. Soziologie des Körpers. In *Handbuch spezielle Soziologien*, hrsg. von Georg Kneer, und Markus Schroer, 457–473. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. [https://doi.org/10.1007/978-3-531-92027-6\\_26](https://doi.org/10.1007/978-3-531-92027-6_26)
- Maasen, Sabine. 2011. Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den ‚langen‘ Siebzigern. Eine Perspektivierung. In *Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den ‚langen‘ Siebzigern*, hrsg. von Sabine Maasen et al., 7–33. Bielefeld: transcript. <https://doi.org/10.14361/transcript.9783839415412.7>
- Mayer, Ralf, und Christiane Thompson. 2013. Inszenierung und Optimierung des Selbst. Eine Einführung. In *Inszenierung und Optimierung des Selbst. Zur Analyse gegenwärtiger Selbsttechnologien*, hrsg. von Ralf Mayer, Christiane Thompson, und Michael Wimmer, 7–28. Wiesbaden: Springer VS. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-00465-1\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-658-00465-1_1)
- Neocleous, Mark. 2013. Resisting Resilience. *Radical Philosophy* 178: 2–7.
- Noyes, Dorothy. 2016. Compromised Concepts in Rising Waters. Making the Folk resilient. In *Humble Theory. Folklore's Grasp on Social Life*, ed. by Dorothy Noyes, 410–437. Bloomington: Indiana University Press. <https://doi.org/10.2979/humbletheory.0.0.16>
- Rosa, Hartmut. 2016. *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*, 11. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Rose, Nikolas. 1991. *Governing the Soul. The Shaping of the Private Self*. London: Routledge.
- Rose, Nikolas. 1998. *Inventing our Selves. Psychology, Power, and Personhood*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sarasin, Philipp. 1999. Mapping the body. Körpergeschichte zwischen Konstruktivismus, Politik und „Erfahrung“. *Historische Anthropologie* 7/3: 437–451. <https://doi.org/10.7788/ha.1999.7.3.437>
- Schönberger, Klaus. 2003. Arbeit und Freizeit – Integration oder Entgrenzung? Wandel der Erwerbsarbeit. Überlegungen für eine subjektorientierte Empirische Kulturwissenschaft/Europäische Ethnologie. In *Kultur der Arbeit – Kultur der neuen Ökonomie* (Kuckuck. Notizen zu Alltagskultur. Sonderband 4), hrsg. von Sabine Hess, und Johannes Moser, 141–166. Graz: Institut für Volkskunde und Kulturanthropologie.
- Schönberger, Klaus, und Stefanie Springer, Hrsg. 2003. *Subjektivierter Arbeit. Mensch, Organisation und Technik in einer entgrenzten Arbeitswelt*. Frankfurt am Main und New York: Campus Verlag.

- Scott, Sue, and David Morgan, eds. 1993. *Body Matters. Essays on the Sociology of the Body*. London: The Falmer Press.
- Shilling, Chris. 1993. *The Body and Social Theory*. London: Sage.
- Soeffner, Hans-Georg. 2014. Muße – Absichtsvolle Absichtslosigkeit. In *Muße im kulturellen Wandel. Semantisierungen, Ähnlichkeiten, Umbesetzungen* (Linguae & litterae, 35), hrsg. von Burkhard Hasebrink, und Peter Philipp Riedl, 34–53. Berlin: De Gruyter.
- Tauschek, Markus, und Inga Wilke. 2021. Muße als Arbeit? Selbst- und Gesellschaftskonstruktionen im Kontext von Muße-Angeboten. In *Produktive Unproduktivität. Zum Verhältnis von Arbeit und Muße* (Otium. Studien zur Theorie und Kulturgeschichte der Muße, 14), hrsg. von Inga Wilke et al., 181–197. Tübingen: Mohr Siebeck.
- Turner, Bryan. S. 1996. *The Body and Society*, 2nd edition. London: Sage.
- Verheyen, Nina. 2018. *Die Erfindung der Leistung*. München: Hanser Berlin.