

Günter W. Remmert

# DER LEIB UND SEINE GROSSE VERNUNFT

## KÖRPERBEWUSSTSEIN AUF DEM INNEREN WEG

### INHALT

<b>Mr. und Mrs. Nobody</b> .....	2
<b>Das zwiespältige Verhältnis zu unserem Leib</b> .....	4
<b>Auf der Spur der Sprachgeschichte</b> .....	6
<b>Das Leibgewissen</b> .....	7
<b>Viele Wege</b> .....	8
<b>Der Leib in Bildern:</b> .....	10
<b>Der Leib als Tür</b> .....	10
<b>Der Leib als Speicher</b> .....	11
<b>Der Leib als Spiegel</b> .....	12
<b>Der Leib als Haus</b> .....	13
<b>Der Leib als Musikinstrument</b> .....	13
<b>Der Leib als Tempel</b> .....	14
<b>Becken, Brust und Kopf</b> .....	16

*Caro cardo salutis.*

**Tertullian<sup>1</sup>**

*Das ganze Universum ist des Menschen wahrer Körper.*

**Dogen Zenji**

*Diese Erde selber ist das Lotosland der Reinheit und dieser Leib ist Buddhas Leib.*

**Hakuin<sup>2</sup>**

## Mr. und Mrs. Nobody

Bei Menschen, die einen spirituellen Weg gehen, steht der Körper nicht besonders hoch im Kurs. Viele betrachten ihn herablassend, eher geringschätzig. Zieht er denjenigen nicht nach unten, der in die Höhe spiritueller Erfahrung strebt? Behindert er durch seine Trägheit nicht unsere geistige Weiterentwicklung? Ist er nicht der Widersacher der Seele, ein Behälter alles Dunklen, Triebhaften, Unerlösten? Wie die Griechen sagten: das Fleisch ist Gefängnis, ja sogar Grab der Seele. Man kann den Körper schlecht abschaffen, also muss man mit ihm zu leben versuchen. Aber er ist im Grunde doch eine Last. Hatte nicht Franziskus recht, als er ihn "Bruder Esel" nannte? Man gibt ihm schon, was er braucht: Nahrung, Kleidung, Schlaf, Bewegung, frische Luft. Aber mehr steht ihm wirklich nicht zu.

Menschen, die solchermaßen nach geistiger oder spiritueller Weiterentwicklung streben, finden sich in guter Gesellschaft. Denn die Mehrheit der Bevölkerung in unseren Breiten scheint den eigenen Körper nicht viel besser zu behandeln. Geben wir unserem Körper die richtige Nahrung? Mediziner sind mit guten Gründen der Ansicht, dass ein erheblicher Teil aller Krankheiten ernährungsbedingt ist. Überlassen wir unseren Körper seinem ihm eigenen Rhythmus, wenn fast jeder neben seinem Bett einen Wecker stehen hat? Welche Schäden allein durch mangelnde Bewegung verursacht werden, auch darüber gibt es desillusionierende Statistiken.

Wenn unsere Kultur es geschafft hat, schon so mit den körperlichen **Grundbedürfnissen** umzugehen, wie wird es dann mit anderen Bedürfnissen bestellt sein? Es scheint keineswegs besser auszusehen. Das Bedürfnis unseres Körpers nach Kontakt, nach leiblicher Berührung ist elementar. Wie wird damit schon in Kreißsälen umgegangen! Und welche Hilflosigkeit spiegelt unsere täglich-alltägliche Umgangsweise wider, in der wir oft Angst haben, uns in den Arm zu nehmen! Von **Sam Keen**, dem amerikanischen Pionier des Human-Potential-Movements, stammt der schöne englische Vers:

*"You are nobody / till some body / loves you".<sup>3</sup>*

---

<sup>1</sup> "Das Fleisch ist der Dreh- und Angelpunkt des Heils." **Tertullian** (lat. Kirchenvater, gest. 220 n. Chr.), **De carnis resurrectione 8**

<sup>2</sup> **Alan Watts, Vom Geist des Zen.** [Originalausgabe: The Spirit of Zen. USA 1954] Sphinx Verlag Basel <sup>1</sup>1984, S.49

Und wie steht es mit unserem leiblichen Bedürfnis nach lebendiger Spannung in unserem Körper, nach Bewegungsharmonie, nach einer Koordination aller Teile im Dienst eines größeren Ganzen? Wo treffen wir in unserer Umgebung Menschen an, bei denen es Vergnügen bereitet, ihnen bei einer Tätigkeit zuzuschauen? Ich meine nicht die Faszination durch Leistungen oder gar Höchstleistungen, die dem Körper abverlangt werden. Der Olympiasieger erringt häufig mit verzerrten Zügen die ersehnte Medaille. Er scheint also im Grunde genauso im Hader mit seinem Körper zu leben wie der Manager, der im Verfolgen seiner Karriere zielsicher auf seinen Herzinfarkt hinarbeitet.

Wo also erleben wir Menschen, die im Einverständnis mit ihrem Körper leben, deren Gebärden anmutig erscheinen, weil sie mit einem Minimum an Kraft auskommen? Eine Afrikanerin, die einen Kanister voll Wasser kilometerweit auf dem Kopf balancierend trägt, kann diese Anmut zauberhafter als ein Parfüm ausstrahlen. Daneben verblasst das Bild ihrer europäischen Schwester, die doch im Umgang mit Diäten und Schönheitskuren so viele Punkte gesammelt hat. Griechische Statuen bezeugen, dass an der Wiege unserer Kultur die Menschen durchaus um den beseelten Körper wussten. Wir aber, wenn wir ehrlich sind, scheinen aus diesem Paradies vertrieben zu sein, entfremdet von dem, was uns doch ganz nah ist, unter der Haut liegt, was wir immer bei uns tragen und eigentlich als unser Eigenstes empfinden könnten.

Unser Leib ist uns zugleich sehr nah und sehr fern. **Friedrich Nietzsche**, der wie ein Seismograph auf die Defizite seiner Kultur reagierte, rief in einer seiner Vorreden zu ungeschriebenen Büchern appellierend aus:

*Lebt er [der Mensch] nicht eigentlich durch ein fortwährendes Getäuschtwerden? Verschweigt ihm die Natur nicht das Allermeiste, ja gerade das Allernächste, z.B. seinen eigenen Leib, von dem er nur ein "gauklerisches" Bewusstsein hat? In diesem Bewusstsein ist er eingeschlossen, und die Natur warf den Schlüssel weg.<sup>4</sup>*

Gaukeln wir uns also etwas vor? Verschweigen wir uns das Allermeiste, nämlich das, was uns am nächsten geht? In der Tat scheint unser Leib am besten zu funktionieren, wenn er sich nicht besonders meldet, keine Schwierigkeiten und keine Schmerzen bereitet. Aber lässt sich mit dieser Beobachtung die grundlegende Spaltung rechtfertigen, die sich in unserer Kultur zwischen Person und Körper geschoben hat?

---

<sup>3</sup> **Sam Keen, Beginnings Without End.** Harper & Row, Publishers San Francisco 1968, 131 S. 81

<sup>4</sup> **Friedrich Nietzsche, Über das Pathos der Wahrheit. (Fünf Vorreden zu fünf ungeschriebenen Büchern.)** In: **Friedrich Nietzsche, Werke I-V. Hrsg. v. Karl Schlechta.** Carl Hanser Verlag München <sup>6</sup>1969, Ullstein Buch Nr. 2907-2911. Verlag Ullstein Frankfurt 1972, 1008, 835, 1120, 944, 662 S. Band III, S. 271. Von **Friedrich Nietzsche** (In: **Also sprach Zarathustra**, Von den Verächtern des Leibes) stammt übrigens auch die Formulierung, die diesem Aufsatz den Titel gab: "Der Leib und seine große Vernunft". In: Werke, Band II, S. 300

## Das zwiespältige Verhältnis zu unserem Leib

Wir haben zu unserem Körper offensichtlich ein vielschichtiges Verhältnis. Einerseits ist er ja wie ein äußerer Gegenstand: vorfindbar, untersuch- und vergleichbar; andererseits begegnet mir in ihm eine andere Person (oder ich mir selber): in ihm werde ich berührt und wahrgenommen, erfahre ich Schmerz oder Lust als eben *meinen* Schmerz oder *meine* Lust.

Einerseits ist der Körper räumlich geschlossen, umgrenzt, und so von allem anderen abgehoben; andererseits ist er nichts ohne die ein- und ausgeatmete Atmosphäre, ohne Nahrung ("der Mensch ist, was er isst"), ohne Licht und Kontakt.

Schließlich ist der Körper einerseits eine Form, die konstant bleibt, eben der wiedererkennbare, identifizierbare Körper von diesem oder jenem. Sogar sprachgeschichtlich hängt das Wort "Leib" mit dem Wort "bleiben" zusammen. Andererseits aber bleibt kein Körper immer derselbe, er wandelt sich dauernd, verbraucht und erneuert sich. All diese Gegensätze, die sich schon auf der Ebene schlichter äußerer Leibwahrnehmung auftun, werden noch verstärkt, wenn wir auf unsere Erlebnisqualitäten im Umgang mit dem eigenen Leib achten.

Über die Sinne beschenkt uns unser Körper mit den herrlichen Erfahrungen des Tastens, Riechens, Schmeckens, Hörens und Sehens, wir können durch ihn wahrnehmen, mit ihm handeln, anderen begegnen, uns zeigen und mitteilen, durch sein Atmen und Verdauen führen wir uns Energien zu, durch seine Orientierungsmöglichkeiten finden wir uns zurecht, durch seine Dynamik bewegen wir uns im Raum fort, drücken uns aus und nehmen Einfluss. Erst in der Offenheit aller Sinne entfaltet sich die Wirklichkeit: "*To be embodied is to experience everything.*"<sup>5</sup> Essen und Trinken, Tanz und Spiel, Erotik und Musik, Farben und Klänge, Genuss und Lust, all der goldene Überfluss der Welt entpuppt sich zuerst wie zuletzt als ein leibliches Ereignis.

Umgekehrt aber behindert unser Körper auch unseren Drang nach Leben: er begrenzt und vereinzelt uns, er trennt uns von allem anderen, er liefert uns den banalsten Bedürfnissen aus, er macht uns angreifbar, wehrlos, erpressbar. Und im Laufe der Zeit nützt er sich ab, erkrankt, verliert an Schönheit, Tüchtigkeit und Kraft, zerfällt und verlöscht schließlich.

Aus diesem Grundwiderspruch nähren sich viele Spannungen, die unser Verhältnis zum Körper belasten. Was uns zwar bereichert und dienlich ist, aber gleichzeitig Wesentliches vorenthält, darf nicht mit uneingeschränkter Zuneigung rechnen. Die Geschichte des Christentums, aber auch die anderer Religionen, ist voll von dieser zwiespältigen Haltung, die gegenüber der Materie eingenommen wurde und wird. Der französische Forscher und Denker **Teilhard de Chardin** hat dies in seinem "Entwurf des inneren Lebens" (so der Untertitel) **Der göttliche Bereich** so formuliert:

---

<sup>5</sup> Sam Keen, **Beginnings Without End**. Harper & Row, Publishers San Francisco 1968, 131 S. 81

*Einerseits ist die Materie die Last, die Kette, der Schmerz, die Sünde und die Bedrohung unseres Lebens. Die Materie macht schwerfällig, leidet, verletzt, versucht und altert. Durch die Materie sind wir plump, gelähmt, verwundbar und schuldig. Wer erlöst uns von diesem Körper des Todes? Aber die Materie ist gleichzeitig auch die körperliche Freude, die Berührung, die erhöht, die Anstrengung, die männliche Kraft verleiht, und die Freude am Wachstum. Die Materie zieht an, erneuert, vereinigt und blüht. Von der Materie werden wir genährt, emporgehoben, mit dem übrigen verbunden und vom Leben durchdrungen. Ihrer beraubt zu sein, ist uns unerträglich.<sup>6</sup>*

Jemand, der seinen Leib vorwiegend als Körper des Todes betrachtet, wird wenig tun, um ihn zu pflegen. Leibverachtende Denkweisen und Praktiken sind die Folge: selbstquälerische Ascese, Sexualfeindlichkeit, Abtötung des sog. Triebens usw. Wir sind gewohnt, viele dieser Erscheinungen inzwischen als pathologisch zu interpretieren. Aber es ist bemerkenswert, dass die Mehrzahl der großen religiösen Persönlichkeiten durch z.T. extrem körperfeindliche Phasen in ihrer Entwicklung hindurchging. Ich erinnere an den Wüstenaufenthalt eines **Johannes des Täufers**, der sich der Überlieferung nach nur von Heuschrecken und wildem Honig ernährte, oder an einen **Jesus**, der 40 Tage fastete. Auch **Shakyamuni Buddha** quälte seinen Körper mit yogischen Praktiken. Nach vielen Übungen, die ihn nicht zur Erleuchtung führten, versuchte er sogar schließlich, die Luft anzuhalten (was ihm glücklicherweise misslang), bis er endlich einsah, dass er damit nur sich selber zugrunde richtete.

Die umgekehrte Einstellung, die Verherrlichung des Leibes, findet sich im Christentum seltener. Zwar hat Jesus seinen Körper mit kostbarem Öl salben lassen (was ihm immerhin einen Vorwurf eines Jüngers einhandelte) und auch die christliche Kunst z.B. des Barock ist nicht gerade leibverachtend. Aber eine intensive Pflege der Leiblichkeit findet sich eher außerhalb der Kirche: in den Schwitzbädern und Badestuben des Mittelalters, den Vorläufern der heutigen Saunas, in sportlichen Wettkämpfen, die das Idealbild des Athleten kultivierten, und den Schönheitskonkurrenzen bis hin zu dem heutigen mit letzter Finesse entwickelten Gebiet des Bodybuilding oder der Kosmetik, die immer noch etwas angenehmer machen wollen, was leiblich nicht so gelungen erscheint.

Wir sind also je nachdem hin- und hergerissen zwischen den erfreulichen und den erschreckenden Seiten unserer Körperlichkeit, reagieren manchmal mit einer Art Hass-Liebe oder wir versuchen, die Spannung aufzulösen, indem wir uns auf eine Seite schlagen: entweder wir verherrlichen unseren Körper, ordnen seiner Pflege und seinem Training alles unter oder wir erniedrigen und demütigen ihn, schenken seinen Regungen wenig Beachtung und stellen seine Bedürfnisse an die letzte Stelle. Aber wie wir uns auch zu ihm verhalten, ob wir ihn vergöttern oder verfluchen, ob wir unter ihm leiden oder ihn bewundern, solange wir leben, leben wir leiblich. "Leben" und "leiben" bildete die Sprache aus dem gleichen Wortstamm. Bis zu unserem Tod und vielleicht sogar darüber hinaus bleibt er eine Grundgegebenheit unserer Existenz.

---

<sup>6</sup> Teilhard de Chardin, **Der göttliche Bereich**. Ein Entwurf des inneren Lebens. Freiburg 1962, S. 116

## Auf der Spur der Sprachgeschichte

Nach dem Grimmschen Wörterbuch<sup>7</sup> weiß die deutsche Sprachgeschichte um vier Grundbedeutungen des Wortes Leib, von denen besonders die ersten beiden unterstreichen, wie wichtig unsere Vorfahren den Leib nahmen.

In einem 1. Sinn ist Leib synonym mit "**Leben**". Beide Ausdrücke, also "Leib" und "Leben" gehen zusammen mit "bleiben" auf die gleiche Sprachwurzel zurück. Die Redensarten "beileibe", "mit Leib und Gut" und "mit Leib und Leben" (d.h. ganz und gar) verwenden das Wort "Leib" in dieser schlichten Bedeutung von "Leben".

Die 2. Bedeutung des Wortes "Leib" meint dann die "**Person**" selber. Wenn vom Leibarzt, vom Leibgericht, von Leibeigenschaft oder der Leibwache gesprochen wird, dann ist es immer die Person, für die der Arzt oder die Wache oder das Essen da sind, dann bezieht sich das Abhängigkeitsverhältnis der Leibeigenschaft ebenfalls auf die Person dessen, der sich Leibeigene hält.

Erst in einem 3. Sinn hat das Wort "Leib" die Bedeutung des moderneren Lehnworts "**Körper**" und wird im Gegensatz zu Seele oder Geist gebraucht. Die Redewendungen "mit Leib und Seele", "auf den Leib rücken" oder "vom Leibe halten" setzen dies voraus.

Eine 4. Bedeutung nimmt schließlich den Teil für das Ganze, wenn vom Leib im Sinne von "**Unterleib**" die Rede ist. Leibschmerzen sind eben nicht Kopfschmerzen und das alte Wort vom "Leibzwang" meint den Stuhlgang.

Dieser kleine Ausflug in die Sprachgeschichte unterstreicht ganz allgemein die Bedeutung des Leibes und belegt, dass unsere Vorfahren zu ihm ein direktes und spontanes Verhältnis hatten. Sie erfassten intuitiv den Zusammenhang zwischen Leib und Leben, Leib und Person. Sie stahlen sich nicht, jedenfalls nicht sprachlich von ihrer Leiblichkeit davon, sondern akzeptierten dieses Grunddatum menschlicher Existenz. Die moderne Situation dagegen ist schwieriger geworden. Heute stellt sich geradezu die Frage, wie wir unserem Leib wieder mehr Achtung und Respekt geben können. Und dies denkerisch wie praktisch.

**Graf Dürckheim**, der Begründer der personalen und transpersonalen Leibarbeit, spricht deswegen vom "*Leib, der man ist*" im Gegensatz zum Körper, den man hat.<sup>8</sup>

Was wie unser Leib eben so mit uns verbunden ist, dass eine Trennung von ihm unseren Tod bedeutet, sollten wir doch ernster nehmen. Und geradezu ideal wäre es, wenn es uns gelänge,

---

<sup>7</sup> **Jacob und Wilhelm Grimm, Deutsches Wörterbuch.** Band 12. Nachdruck der Erstausgabe 1885 München 1984. Art. Leib, Sp. 580 -590

<sup>8</sup> **Karlfried Graf Dürckheim, Vom Leib der man ist.** In: **Karlfried Graf Dürckheim, Erlebnis und Wandlung. Grundfragen der Selbstfindung.** Scherz Verlag Bern München <sup>1</sup>1978, Otto Wilhelm Barth Verlag München <sup>2</sup>1982, 253 S. **Karlfried Graf Dürckheim, Sportliche Leistung - Menschliche Reife.** W. Limpert Verlag Bad Homburg v.d.H., Norbert Friedrich Weitz Verlag Aachen <sup>4</sup>1986, 61 S. **Karlfried Graf Dürckheim, Übung des Leibes auf dem inneren Weg.** Verlag Martin Lurz München <sup>1</sup>1978, 87 S.

unseren Leib zu unserem Freund werden zu lassen. Wir sollten ihn jedenfalls auf unsere spirituelle Entdeckungsreise mitnehmen. Wie aber können wir Freundschaft mit unserem Leib schließen? Offensichtlich betrifft diese Frage unsere grundsätzliche Einstellung wie unser praktisches Verhalten. Sie wird mit anderen Worten zu einer Frage des Gewissens.

## Das Leibgewissen

**Karlfried Graf Dürckheim** spricht in diesem Sinne ganz ausdrücklich von der Stimme des **Leibgewissens**<sup>9</sup>. Es ist jene Instanz, die im Sinn hat, dass unser Verhältnis zum eigenen Leib in Ordnung ist. Mit anderen Worten: Das Leibgewissen wacht darüber, dass wir in spannungsreicher und geeinter, schöpferischer und lebendiger Leiblichkeit lieben und arbeiten. Dabei unterscheidet Dürckheim drei verschiedene Ebenen dieses Gewissens, wobei besonders die letzte diesen Namen verdient, weil sich auf ihr die Stimme des Unbedingten meldet.

Die erste Ebene des Leibgewissens bezieht sich auf den Körper als den Ort der **Selbsterhaltung**. Wir schätzen die Gesundheit hoch und messen an der körperlichen Funktionstüchtigkeit den Wert oder Unwert eines Organs. Jeder von uns hat ein Interesse daran, seinen Körper unversehrt zu erhalten. Die moderne hochspezialisierte Medizin steht im Dienst dieser Wertvorstellung, ebenso der Sport wie viele Praktiken, die den Körper fit und leistungsfähig erhalten wollen.

Eine zweite Bewusstseisebene orientiert sich an der **Schönheit**. Nun werden Ebenmaß und Vollen- dung der Gestalt wichtig, auch die Gebärden. Kleidermode und Kosmetik dienen diesem Interesse; Tanz, Pantomime und Schauspielkunst trainieren die Kunst des Ausdrucks.

Aber ein Mensch kann kerngesund und im Vollbesitz seiner Kräfte sein, seine Gestalt mag schön aussehen und sich harmonisch bewegen, trotzdem wird ihm etwas fehlen, wenn es nur auf diesen beiden Ebenen stimmt. Ein drittes, eigentliches Leibgewissen wacht über die große Durchlässigkeit, die **Transparenz**, für die in jedem Menschen wohnende Transzendenz. Da wird es eben hell, wenn ein bestimmter Mensch in den Raum tritt. Oder die Atmosphäre klärt sich. Oder wir empfinden die leibliche Präsenz eines anderen als besonders wohltuend, auch wenn sie nicht gerade Gesundheit oder Schönheit ausstrahlt. Auch ein Kranker, Behinderter oder Verstümelter oder gar Sterbender kann noch in seinem Leib im höchsten Maß in Ordnung sein, sofern aus seiner leiblichen Gestalt die Stimme seines Wesens spricht.

Der Leib ist eben nicht nur der Körper. Er bringt gleichzeitig Seelisches und Geistiges ins Spiel. Genauer gesagt: Der Mensch ist umso reifer, je mehr sich sein Leib vergeistigt und sein Geist verleiblicht. Dies aber bedeutet, selbst für die geistigsten und spirituellsten Ziele in die Demut der Leiblichkeit, in die Inkarnation, einzuwilligen. Wer dies tut, bemüht sich darum, die Einheit von Geistigem, Seelischem und Leiblichem zu erfahren, in der Einheit seiner Gedanken, Gestimmtheiten und Gebärden ganz da zu sein und zwar in der Transparenz all seiner Ausdrucksgestalten auf ihren Kern und ihr Wesen hin.

---

<sup>9</sup> **Karlfried Graf Dürckheim, Vom doppelten Ursprung des Menschen. Als Verheißung, Erfahrung, Auftrag.** Herderbücherei 480. Herder Verlag Freiburg 1973, S. 173ff.

## Viele Wege

Viele spirituelle, künstlerische und therapeutische Disziplinen nehmen den Leib und seine Lebensäußerungen ernst. Die dafür benutzten Methoden erscheinen vielleicht sehr verschieden, aber ihr gemeinsamer Hintergrund, der Respekt vor der menschlichen Leiblichkeit und das Vertrauen auf die dem Organismus innewohnende Tendenz zum Heilen und Ganzen, verbindet sie<sup>10</sup>.

Die **Bioenergetik**<sup>11</sup> etwa versucht, z.B. durch sog. Stress-Stellungen lebensgeschichtliche Verletzungen und Traumata in der Arbeit an körperlichen Blockaden aufzulösen und zu heilen. Das **Rolfing** ist eine Tiefenmassage, die tiefsitzende psychische Schäden durch eine Neuorganisation von Haltung und Spannung anzugehen weiß.

In der **personalen Leibtherapie**<sup>12</sup> geht es während einer zunehmend in den feinstofflichen Bereich vordringenden Behandlung darum, Kraftzentren aufzuschließen und sie in den Dienst überweltlichen Lebens zu stellen. Über Dehnungen und einer zunehmenden Bewusstheit der Bewegungsvorgänge wollen die **Feldenkrais-Methode**<sup>13</sup> wie die **Eutonie**<sup>14</sup> dem Menschen zu einer

<sup>10</sup> Überblicke finden sich bei: **Manfred Arndt u.a. (Hrsg.), Trans - Magazin für therapeutische Kultur. Thema: Körper.** Chr. Kaiser Verlag München o. J. (1980?), 124 S. **Werner Gross, Finde ich meinen Körper, so finde ich mich. Die neuen Körpertherapien.** Herderbücherei Wegzeichen 1127. Verlag Herder Freiburg <sup>1</sup>1984, 159 S. **Hilarion Petzold, Psychotherapie und Körperdynamik. Verfahren psychophysischer Bewegungs- und Körpertherapie.** Reihe Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften, Band 1. Junfermann Verlag Paderborn <sup>1</sup>1973, <sup>3</sup>1979, 434 S. **Hilarion Petzold (Hrsg.), Die neuen Körpertherapien.** Reihe Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften, Band 3. Junfermann Verlag Paderborn <sup>1</sup>1977, <sup>2</sup>1980, 496 S. **Psychologie-heute-Redaktion (Hrsg.), Die Körper, die wir sind. Mit Leib und Seele leben.** Psychologie heute Sonderband. Beltz Verlag Weinheim 1985, 242 S.

<sup>11</sup> **Stanley Keleman, Dein Körper formt dein Selbst. Der bioenergetische Weg zu emotionaler und sexueller Befriedigung.** [Originalausgabe: Your Body speaks ist Mind. Simon & Schuster New York 1975] Kösel München 1980, 173 S. **Stanley Keleman, Leibhaftes Leben. Wie wir uns über den Körper wahrnehmen und gestalten können.** [Originalausgabe: Somatic Reality. Center Press Berkeley 1979] Kösel Verlag München 1982, 119 S. **Stanley Keleman, Living Your Dying.** Random House New York 1974, 157 S. **Stanley Keleman, Verkörperte Gefühle. Der anatomische Ursprung unserer Erfahrungen und Einstellungen.** [Originalausgabe: Emotional Anatomy. The Structure of Experience. Center Press Berkely/Ca 1985] Kösel Verlag München <sup>1</sup>1992, 188 S.

<sup>12</sup> **Karlfried Graf Dürckheim, Vom Leib, der man ist in pragmatischer und initiatischer Sicht.** In: **Psychotherapie und Körperdynamik. Verfahren psychophysischer Bewegungs- und Körpertherapie.** Reihe Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften, Band 1. Junfermann Verlag Paderborn <sup>1</sup>1973, <sup>3</sup>1979, S. 11ff. **Rüdiger Müller, Wandlung zur Ganzheit. Die Initiatische Therapie nach Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippius.** Herder Verlag Freiburg <sup>1</sup>1981, S. 255ff. **Gisela Schöller, Heilung aus dem Ursprung. Praxis initiatischer Therapie nach Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippius.** Kösel Verlag München <sup>1</sup>1983, S. 83ff.

<sup>13</sup> **Moshe Feldenkrais, Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang.** [Originalausgabe: Tel Aviv 1967] Früherer Titel: "Der aufrechte Gang. Verhaltensphysiologie oder Erfahrungen am eigenen Leib mit zwölf exemplarischen Lektionen". Insel Verlag Frankfurt 1968. suhrkamp taschenbuch 429. Suhrkamp Verlag Frankfurt 1968, 238 S.

<sup>14</sup> **Gerda Alexander, Eutonie.** Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung. München 1976. **Mariann Kjellrup,**

integrierten Beweglichkeit und zu wachsendem leiblichen Spürvermögen verhelfen. Als weitere vorwiegend therapeutische Methoden seien das **Shiatsu** (Aku-Pressur) und die **Reflexzonen-massage**<sup>15</sup> an den Füßen genannt. Mit der heilenden Bedeutung von Bewegungsvollzügen und Gebärden arbeiten die von Rudolf Steiner inspirierte **Eurythmie** und die **konzentrierte Bewegungstherapie**.

Als spirituelle Sport- und Kampftechniken greifen das chinesische Schattenboxen **T'ai Chi Ch'uan**<sup>16</sup> sowie die japanische Kunst des **Kendo** (Schwertkampf), des **Bogenschießens**<sup>17</sup> sowie das **Aikido**<sup>18</sup> (Selbstverteidigung) auf Jahrhunderte von Überlieferung und Ausgestaltung zurück. Schließlich erstrebt das **Vipassana** in der Tradition der buddhistischen Satipatthana-Übung<sup>19</sup> eine Klärung des ganzen Menschen durch die meditative Versenkung in die eigenen Körperempfindungen. Sie sind das Medium, durch das geistige Einstellungen, ebenso wie Affekte und Traumata, erfahrbar und lösbar sind. Auch **Kum Nye** geht einen ähnlichen Weg. All diese Methoden werden meist nur in kleinen Kreisen, dort aber mit großem Engagement und Ernst geübt. Allein dem **Yoga**<sup>20</sup> ist es gelungen, freilich um den Preis einer Verflachung und Verwestlichung, populärer und verbreiteter zu werden.

Der Wert all dieser Methoden ist selbstverständlich nicht allein durch ein Textstudium zu ermessen, sondern erst durch praktisches regelmäßiges Üben über mehrere Jahre hinweg. Ohne den Preis eines solchen Engagements wird nur eine sehr oberflächliche Bekanntschaft vermittelt.

**Bewusst mit dem Körper leben. Spannungsausgleich durch Eutonie.** Ehrenwirth Verlag München<sup>1</sup>1980,<sup>2</sup>1981, 95 S.

<sup>15</sup> **Hanne Marquardt, Reflexzonenarbeit am Fuß.** Karl F. Haug Verlag Heidelberg<sup>1</sup>1975,<sup>12</sup>1980, 158 S.

<sup>16</sup> **Toyo & Petra Kobayashi, T'ai Chi Ch'uan. Ein praktisches Handbuch zum Selbststudium.** Irisiana Verlag, Haldenwang<sup>1</sup>1979,<sup>2</sup>1980, 138 S.

<sup>17</sup> **Eugen Herrigel, Zen in der Kunst des Bogenschießens.** Otto Wilhelm Barth Verlag Weilheim<sup>1</sup>1953,<sup>19</sup>1979

<sup>18</sup> **Kisshōmaru Ueshiba, Der Geist des Aikidō.** [Orig.: The Spirit of Aikidō. Kodansha International Ltd., Tokyo 1984] Werner Kristkeitz Verlag Heidelberg-Leimen 1993, 182 S.

<sup>19</sup> **Nyanaponika, Geistestraining durch Achtsamkeit. Die buddhistische Satipatthāna-Methode.** Verlag Christiani Konstanz<sup>1</sup>1984,<sup>3</sup>1984, 198 S.

<sup>20</sup> **Sri Aurobindo, Der integrale Yoga.** rororo Klassiker 24. Rowohlt Taschenbuch Verlag Hamburg<sup>1</sup>1957,<sup>6</sup>1977, 152 S. **André van Lysebeth, Die große Kraft des Atems. Die Atemschule des Pranayama.** [Originalausgabe: Pranayama la Dynamique du Souffle. Paris 1971] Scherz Verlag Bern<sup>1</sup>1972, O. W. Barth Verlag München<sup>3</sup>1977, 278 S. **André van Lysebeth, Durch Yoga zum eigenen Selbst.** [Originalausgabe: Je perfectionne mon Yoga, Paris 1969] München<sup>1</sup>1973,<sup>3</sup>1978, S. **André van Lysebeth, Yoga. Klassische Hatha-Übungen für Menschen von heute.** [Originalausgabe: J'apprends le Yoga. Paris o. J.] Heyne Taschenbuch 4529. Wilhelm Heyne Verlag München 1979,<sup>3</sup>1979 **André van Lysebeth, Durch Yoga zum eigenen Selbst.** München<sup>1</sup>1973,<sup>3</sup>1978 (Orig.: Je perfectionne mon Yoga, Paris 1969). **André van Lysebeth, Die große Kraft des Atems. Die Atemschule des Pranayama.** München<sup>1</sup>1972,<sup>3</sup>1977 (Orig.: Pranayama la Dynamique du Souffle, Paris 1971).

Aber schon die Existenz solcher Disziplinen ruft zu einem Überdenken der gängigen westlichen Einschätzung des Leibes auf. Denn besonders in den spirituellen Disziplinen wird der Leib in seiner grundlegenden Bedeutsamkeit geachtet: er wird als **Wesensmedium**<sup>21</sup> ernst genommen.

Vielleicht lässt sich die westliche Eng- und damit Irreführung fortschreitend überwinden, wenn wir, statt eine Diskussion auf der Ebene der Begriffe zu führen, auf das tiefere und vielschichtigere Niveau von Bildern hinabsteigen. Dort lässt sich zwar nicht so scharf präzisieren, aber dieser Nachteil wird durch die größere Chance ausgeglichen, in Bild-Worten zu begreifen, was der eigene Leib ist, und seine Lebensäußerungen besser zu verstehen.

## Der Leib in Bildern

### Der Leib als Tür

Dass der Leib eine Tür sei, wusste schon das Mittelalter, etwa wenn in der traditionellen scholastischen Philosophie gesagt wurde, dass nichts im Intellekt sei, was nicht zuvor in den Sinnen war. Über unseren Leib erhalten wir Zugang zu Menschen und Dingen und über den Leib erhalten diese Zugang zu uns. Sinne meint ja ursprünglich Wege, Bahnen, Richtung (heute z.B. noch: Websinn, Uhrzeigersinn). Die althochdeutsche Bedeutung dieses Wortes heißt Richtung, Reise, Weg. Der Grad der Offenheit des Leibes, abhängig z.B. von den Spannungszuständen des Gewebes, von dem Grad an Verhärtung oder Durchlässigkeit, begrenzt und bestimmt den wechselseitigen Austausch. Das Kontaktorgan der Haut z.B. ist wie eine Tür zum Öffnen und Schließen gleichermaßen geeignet. Es grenzt ab, nimmt auf, gibt ab, schafft Kontakt, - eine durchlässige, trennende wie verbindende Grenze.

Wenn Erfahrungen uns überfluten oder wir andere und anderes mit uns überschütten, ist es, als ob die Tür ausgehängt wäre. Wind und Wetter können ungehindert durch die Öffnung pfeifen. Solches Preisgegebensein, solche Schutzlosigkeit hat die Blockade als Gegenpol. Dann werden Wahrnehmung und Äußerung auf ein Minimum begrenzt, friert die Sensibilität und das Ausdrucksvermögen gewissermaßen ein. Es ist, als ob die Tür verbarrikadiert wäre. In der Regel finden sich im selben Leib (wie im selben Charakter) Verspannung *und* Auflösung, ein Zuviel und ein Zuwenig an Offenheit, nur eben in verschiedenen Teilen. Panzerungen, etwa im Schultergürtel und Nacken, auch um die Lendenwirbel oder in den Füßen, gehen mit großer Weichheit in anderen Körperteilen einher. Gewebe kann sich verfestigt haben oder aufgeschwemmt erscheinen. Die Gelenke können sich in einem sklerotischen oder elastischen Zustand befinden.

Man hat die Augen die Fenster der Seele genannt. Auch hier spielen Hinein und Heraus eine große Rolle. Ein wenig beachteter Spruch Jesu weiß um die Offenheit dieses ausgezeichneten Kontaktorgans und nennt zugleich seine Ausdrucksfunktion beim Wort. Es steht in der Bergpredigt:

---

<sup>21</sup> **Bernhard Welte, Auf der Spur des Ewigen.** Freiburg 1965, S. 83ff.

*Das Licht des Leibes ist das Auge. Wenn nun dein Auge klar ist, wird dein ganzer Leib licht sein. Wenn aber dein Auge krank ist, dann wird dein ganzer Leib finster sein. Wenn nun das Licht in dir finster ist, wie groß muss dann die Finsternis sein!*<sup>22</sup>

Wie sehr wird hier der Mensch ermutigt, selber hinzuschauen, mit offenem, unverstelltem Blick, ohne Scheuklappen, seiner Erfahrung zu vertrauen! Und gleichrangig wird neben das Sehen das Gesehen- und Erkanntwerden durch einen Blick in die Augen gestellt. In dem Auge aber, diesem zugleich sendenden wie empfangenden Organ kann nun aber ein Licht strahlen, das nicht nur einfach das Intaktsein ausdrückt, Gesundheit und Lebendigkeit, auch nicht nur Schönheit im ästhetischen Sinn, Anmut oder Charme, sondern ein Licht, in dem der ganze Leib (sprich: der ganze Mensch) Klärung erfährt. Dieses Licht ist in jedem Menschen anwesend, also für einen jeden durch die Wendung nach innen erfahrbar, aber es kann mehr oder weniger durchscheinen oder wahrgenommen werden.

## Der Leib als Speicher

Unser Leib hat ein langes Gedächtnis. Er speichert die unermesslichen Erfahrungen der Evolution wie die unserer persönlichen Biografie. Verletzungen und Krankheiten hinterlassen in ihm ebenso ihre Spuren wie frühe Erfahrungen oder erprobte Verhaltensweisen. Darüber hinaus korrespondiert in der Regel jede seelische Fehleinstellung mit einer leiblichen Fehlhaltung. In einer muskulären Verkrampfung können sich Schrecken, Angst und Misstrauen verbergen und, wenn sie sich auflöst, zum Vorschein kommen. Manch harter Nacken drückt eben schlicht Hartnäckigkeit aus, vielleicht sogar Halsstarrigkeit. Nach vorne hängende Schultern, ein schleppender Gang mit gesenktem Kopf und eingefallenem Brustkorb, solche Gebärden spiegeln Gefühle der Bedrückung, der Schwäche und der Unsicherheit wider. Diese Haltungen können sich mit der Zeit verfestigen. Sie beeinflussen dann Wachstum und Körperbau. Eine solchermaßen verfestigte Haltung weist schließlich nicht nur auf eine augenblickliche Enttäuschung hin, sondern kann - zur unbewussten Gewohnheit geworden - zu einer lebenslangen Frustration führen. Der Leib nimmt wahr, was der Geist für richtig hält und das Herz fühlt. Und der Leib spiegelt dies in unverstellter Direktheit. Er lügt nicht.

Im Leib wird die Seele ansichtig, gesichtig. Und alle seine Äußerungsformen sind von der erlebten Vergangenheit geprägt: Gang, Gestik, Mimik, Blick, auch die Stimme. Für den, der sehen, spüren und hören kann, werden früh - etwa in der Kindheit - erworbene Einstellungen, Verhaltensmuster, Leitbilder erkenn- und verstehbar. *Hat* ein Mensch diese Einstellungen oder *haben sie ihn*? Durch welche Erfahrungen wurden sie ausgelöst? Wenn solche Ursprungserlebnisse, z.B. im Rahmen einer Therapie, aufgesucht werden, kommen die Betroffenen leicht in eine Krise. Bedrohliche Erinnerung können geweckt werden. Werden diese durchgearbeitet und aufgelöst, kann im wahrsten Sinn des Wortes ein neuer Mensch das Licht der Welt erblicken. Leibliche Klärung und seelische Klärung gehen dann Hand in Hand.

---

<sup>22</sup> Matthäus-Evangelium 6, 22-23

## Der Leib als Spiegel

Wenn wir wissen wollen, wie es einem anderen geht, schauen wir in sein Gesicht. Oder wir nehmen über seine Weise zu gehen, sich zu halten und zu verhalten, intuitiv wahr, wie er oder sie gestimmt ist. Mit anderen Worten: unser Leib spiegelt unsere Gefühle, inneren Regungen und Empfindungen nach außen, ebenso natürlich unsere Einfälle, alles, was uns geistig bewegt usw. Wenn diese Sprache unverstellt und direkt ist, stellt sie mir sogar eine hilfreiche Weise zur Verfügung, mich in die Verfassung eines anderen einzufühlen. Ich brauche nur seine Körperhaltung nachzuahmen, seine Gesten und Bewegungen gleichermaßen zu vollziehen, d.h. seine leibliche Gebärde möglichst getreu einzunehmen, um in mir unmittelbar leiblich erfahren zu können, wie es meinem Gegenüber ergeht.

Natürlich kann ein Mensch seinen leiblichen Ausdruck auch zügeln, ja bremsen, den Ausdruck von Empfindungen zurückhalten, verleugnen, oder sich sogar bewusst verstellen und maskieren. Ein Gesicht kann z.B. versteinern, ein Weinen künstlich hervorgerufen werden, Aggressivität kann sich z.B. im Rücken oder im Gesäß verstecken. Wer weiß, mit welcher Logik der Körper all dies tut. Wer genau zu beobachten versteht, kann körperliche Panzerungen oder Einschränkungen des Ausdrucks richtig lesen. Auch ein Zerrspiegel ist eben ein Spiegel. Freilich macht es bedeutend mehr Mühe, das, was sich in ihm spiegelt, recht zu erfassen.

Der Leib reagiert auch wie ein Spiegel auf seine Umwelt. Außeneinflüsse, ob es sich nun um Personen oder um Dinge handelt, hinterlassen auf und in ihm ihren Abdruck oder Reflex. Häufig nimmt der Leib sogar autonom Stellung, ohne dass es der dazugehörigen Person bewusst wird. Ein Mensch betritt den Raum und in meinem Gesichtsausdruck z.B. gebe ich ihm ein Echo auf seine Anwesenheit. Diesen meinen Gesichtsausdruck nimmt der andere wahr; ich selber habe jedoch den Nachteil, mein Gesicht nicht zu sehen, nur mehr oder weniger zu spüren. Dies weist auf die Wichtigkeit von Rückmeldungen von anderen hin: sie sehen ja mein Gesicht und sind je nach Länge und Intensität unserer Beziehung mit ihm vielleicht vertrauter als ich selber.

## Der Leib als Haus

Der Leib ist auch ein Haus voller Räume, die unterschiedlich ausgestattet und bewohnt sind. So mancher bewohnt aber nur wenige Zimmer seines Anwesens, hat sich gar in der Waschküche seines Schlosses eingerichtet. Entsprechend unwohnlich werden die anderen Räume dann empfunden. Viele Menschen halten sich vorwiegend in ihrem Kopf auf. Wenn Brust und Schultergürtel dann noch gut entwickelt sind, entsteht leicht das Körperschema eines auf der Spitze stehenden Dreiecks, das bei vielen Männern in Mitteleuropa verbreitet ist. Die meisten Menschen empfinden auch ihre rechte und ihre linke Körperhälfte unterschiedlich: mehr oder weniger lebendig, verkrampft oder entspannt, blutdurchströmt oder verfestigt, kühl oder angenehm warm. Unterschiedliche Längen der Extremitäten, auch verschiedene Entwicklungszustände der Muskulatur auf beiden Seiten formen ein Leibbild, das wie aus zwei verschiedenen Hälften zusammengesetzt erscheint. Wenn sich der Unterleib in einem breiten, mächtigen Becken manifestiert, was bei Frauen der Fall sein kann, die oft sehr mütterlich wirken und viel Wärme ausstrahlen, ist ein Körperschema realisiert, das einem auf seiner Basis ruhenden Dreieck entspricht. Auch wenn es keine von außen einem Menschen auferlegbare Idealform für seinen Körper gibt, so geht doch jede solcher und anderer Fehlformen auf Kosten anderer Leibpartien, die, unterentwickelt und vernachlässigt, eines Tages ihr Recht fordern werden.

Wie ein Haus hat auch der Leib seine Eigengesetzlichkeit, seine Statik und Dynamik. Die lebendige Spannung, das freie Strömen der Energie hängen zusammen mit dem rechten Schwerpunkt und dem verlässlichen Bodenkontakt. Aus dem unverkrampften Sich-Niederlassen kann sich erst die aufrechte Haltung aufbauen. Immer neu stellt sich den leibvergessenen Mitteleuropäern die Aufgabe, sich in der rechten Weise zu erden, etwas, was die Amerikaner "*grounding*" nennen. Viele lassen sich stehend, sitzend oder gehend nicht richtig auf dem Boden nieder, bauen also auf unsicheres Fundament.

Auch der Atem will beachtet werden: das freie und tiefe Gehen- und Kommenlassen dieses Grundrhythmus, ohne dabei kontrollierend einzugreifen. Der Atem als Lebensbewegung wacht über Gelassenheit und innere Aufmerksamkeit. Das Leben atmet in mir, nicht ich brauche den Atem zu bewerkstelligen, und wenn ich ihn zu viel mit dem Willen bestimme, kann ich mich der Bewegung des Grundes widersetzen. Alle Räume des Hauses durchatmen zu können, hilft, sie zu bewohnen und in den Dienst der Durchlässigkeit für das große Leben zu stellen.

## Der Leib als Musikinstrument

Durchlässigkeit meint eine Schwingung aufnehmen zu können, auch sie hörbar, erfahrbar zu machen, sie weiterzugeben. Mit dieser Beobachtung sind wir wie von selbst in das Gebiet der Schwingungen des Lichtes, der Energien und der Töne geraten. Wenn wir daraus nur die musikalischen Schwingungen, die Töne beachten, bietet es sich wie von selbst an, den Leib als Musikinstrument zu betrachten. In der Tat kann der Leib in lebendiger Spannung, also gut gestimmt sein oder eben verstimmt. Sein Tonus kann locker, durchlässig, lebendig vibrierend wirken oder eben kraftlos, schwammig bzw. verspannt und hart.

Ist mein Leib so gestimmt, dass ich ihm immer neue Spielweisen entlocken kann? Oder ist er in seinen Bewegungs-, Gebärden- und Spannungsmustern gefangen? Ist er für meinen Eigenton nur wenig durchlässig? Reproduziert er vielleicht andauernd das Rauschen des Kollektivs, das Standardrepertoire des "man sagt", "man tut", "man macht nicht"? Wie wunderbar ist es, wenn jemand tatsächlich seinen Eigenton gefunden hat und aus ihm heraus seine einzigartige, originale, unverwechselbare Melodie zu spielen beginnt!

Was ist der Sinn eines Musikinstruments? Der Klang. Was ist der Sinn der Menschwerdung? Eben auch, seine eigene personale Melodie und seinen eigenen Rhythmus zu entdecken und mit dieser Einzigartigkeit die Welt zu beschenken. Das fordert Mut zur Originalität, bringt aber gleichzeitig ungeahnten Reichtum hervor. Wie beglückend, wenn ich durch meinen Leib meine unverwechselbare, nur für mich komponierte und nur durch mich aufführbare innere Melodie erklingen lasse!

## Der Leib als Tempel

Der Leib als Tempel ist der Ort der Anwesenheit des Heiligen. Von ihm haben Jesus<sup>23</sup> und Paulus gesprochen:

*Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den ihr von Gott habt? Ihr gehört nicht euch selbst; denn um einen teuren Preis seid ihr erkaufte worden. Verherrlicht also Gott in eurem Leib!*<sup>24</sup>

Den Leib als Tempel zu achten, wahrzunehmen und zu gebrauchen, setzt voraus, dass mein Leib einer höheren Instanz als meinem Ich anvertraut und überantwortet wird. Die Eigentumsverhältnisse drehen sich um. Denn ein Tempel gehört nicht denen, die ihn benutzen, sondern der höheren Macht oder Gottheit, der er geweiht ist. Diese Macht bestimmt Bau und Funktion der Stätte, in der sie erscheinen und verehrt werden will.

Das Bildwort vom Leib als Tempel achtet die spirituelle oder religiöse Bedeutsamkeit des Leibes: er ist auch Ausdruck des Göttlichen im Menschen, Gefäß und Darstellung der Gnade, Werkzeug des heiligen Geistes und dies nicht etwa nur zum Teil, sondern als Ganzes. In einem ursprünglichen Sinn hat der religiöse Mensch der Urzeit so seinen Leib (nein, noch nicht einmal begriffen, sondern) gelebt. Denn er glaubte nicht etwa an einen Gott, erst recht nicht dachte er über ihn nach oder versuchte gar ihn zu beweisen, er erzählte noch nicht einmal Geschichten über sein Erleben mit dieser Gottheit (all das kam später) - er tanzte einfach seinen Gott. Die Urform der Religiosität, von der wir kaum Zeugnisse haben, ist also die leibliche Gebärde im Tanz.

In **Nikos Kazantzakis** Roman **Alexis Sorbas** findet sich ein deutlicher Widerschein dieser Praxis. Alexis Sorbas tanzt nicht nur seine Gefühle, sondern sein innerstes Wesen aus sich heraus, das, was die Mystiker den göttlichen Funken genannt haben. **Bernhard Wosien** und seine Tochter

---

<sup>23</sup> Johannes-Evangelium 2, 19ff

<sup>24</sup> 1. Korintherbrief 6, 19ff

**Maria-Gabriele**<sup>25</sup> haben die kultische und vorkultische Bedeutung solcher Tänze wieder erweckt. Viele alte Tänze wurden von ihnen rekonstruiert und tanzend weitergegeben.

Wenn ins Bewusstsein tritt, dass der eigene Leib auch ein Tempel ist, stößt die Rede von **meinem** Leib und **deinem** Leib an ihre Grenze. Was ist schon "mein" in diesem tiefgründigen Sinn? Dafür, dass dazu noch nicht einmal die Vorstellung einer Gottheit nötig ist, liefert eine Geschichte von **Chuang Tse**, also der zweiten großen Autorität des Taoismus, ein lehrreiches Beispiel:

*Shun fragte Ch'eng: "Kann man Tao so erlangen, dass man es für sich zu eigen hat?"  
"Nicht einmal dein Leib", erwiderte Ch'eng, "ist dein eigen. Wie sollte Tao es sein?"  
"Wenn mein Leib", sagte Shun, "nicht mein eigen ist, wessen ist er dann?" "Er ist das übertragene Bild des Tao", versetzte Ch'eng. "Dein Leben ist nicht dein eigen. Es ist die übertragene Harmonie des Tao. Deine Individualität ist nicht dein eigen. Sie ist die übertragene Anwendung des Tao ... Du bewegst dich und weißt nicht wie. Du ruhst und weißt nicht warum... Dies sind die Wirkungen der Gesetze des Tao. Wie solltest du dann Tao so erlangen, dass du es für dich zu eigen hast?"<sup>26</sup>*

Wenn wir das Bildwort vom Tempel als gebaute Architektur noch etwas ernster nehmen, dann fällt auf, dass jede Tempelarchitektur Vorhöfe, Zugänge und Räumlichkeiten, die dem Innersten vorgelagert sind, kennt, sowie dahinter oder in ihrem Innersten den zentralen, heiligsten Bezirk. Auch der Leib ist architektonisch vergleichbar gegliedert. Allerdings wissen die spirituellen Überlieferungen der Menschheit um drei solchermaßen innerste und heiligste Bezirke.

Die oberste ist die Himmelsmitte, die im dritten Auge hinter der Stirn oder auch im obersten Chakra ein Stück oberhalb des Hinterkopfes angesiedelt wird (hinduistische und buddhistische Überlieferung, im Christentum der Heiligenschein). Der zweite Bezirk ist die Herzmitte (jap. kokoro, in der Geschichte des Christentums besonders deutlich in der Herz-Jesu-Verehrung, im Buddhismus der Buddha der Barmherzigkeit oder auch die Kwannon).

Darunter gibt es schließlich die bei uns häufig unbeachtete Erdmitte des Menschen im Unterbauch (jap. tanden, hara. Vgl. die vielen romanischen Christusdarstellungen mit der Betonung des Unterbauchs)<sup>27</sup>. Diese Erdmitte in uns ist wie die Krypta in einer romanischen Kirche, Grabesstätte und Auferstehungsort.

<sup>25</sup> **Bernhard Wosien, Der Weg des Tänzers. Selbsterfahrung durch Bewegung.** Veritas Verlag Linz <sup>1</sup>1988, 149 S. **Maria-Gabriele Wosien, Sakraler Tanz. Der Reigen im Jahreskreis. Tanzbeispiele mit Tonkassette.** Kösel München 1988, 135 S. **Maria-Gabriele Wosien, Tanz im Angesicht der Götter.** [Originalausgabe: Sacred Dance. Encounter with the Gods. Reihe "Art and Cosmos" Thames and Hudson Ltd. London 1974] Kösel Verlag München 1985, 128 S. **Hilda Maria Lander, Maria-Regina Zohner, Bewegung und Tanz - Rhythmus des Lebens. Handbuch für die Arbeit mit Gruppen.** Matthias Grünewald Verlag Mainz 1988, 226 S. **Hilda Maria Lander, Maria-Regina Zohner, Meditatives Tanzen.** Kreuz Verlag Stuttgart <sup>1</sup>1987, 216 S.

<sup>26</sup> **Alan Watts, Vom Geist des Zen.** [Originalausgabe: The spirit of Zen. USA 1954] Sphinx Verlag Basel <sup>1</sup>1984, S. 60. ("Übertragen" wird hier in dem Sinne gebraucht, wie einem Abgeordneten oder Vertreter Vollmacht übertragen wird.)

<sup>27</sup> **Karlfried Graf Dürckheim, Hara. Die Erdmitte des Menschen.** Scherz Verlag Bern o. J., Otto Wilhelm

Tür, Speicher, Spiegel, Haus, Musikinstrument und Tempel sind Bilder für den ganzen Leib. Aber sie führen zugleich in Untergliederungen ein, da die Räume des Leibes verschiedene Lebensniveaus gestalten und repräsentieren. Drei Leibpartien kommt im Sinne einer zwar groben, aber nicht unnützen Gliederung eine besondere Bedeutung zu: Becken-, Brust- und Kopfraum.

## Becken, Brust und Kopf

Der **Beckenraum** ist der Ort des ursprünglichen Lebens, der Vitalität im wertfreien, umfassendsten Sinn. Hier ist Fülle anwesend, Grundenergie, Urvertrauen. Die Statik des Leibes hat im Unterbauch ihren Schwer- und Mittelpunkt. Nahrungs- und damit Energieumwandlung findet hier statt. Empfängnis und Fruchtbarkeit wohnen im Beckenraum, neues Leben wird hier empfangen, gezeugt und ausgetragen, um sich dann im Ereignis der Geburt leiblich endgültig vom Becken zu trennen.

Seelisch wird dieser Ort in besonderer Weise erlebt als Heimat und Geborgenheit. In irgendeiner Weise sucht jeder Mensch nach dem bergenden Schoß, meistens repräsentiert in dem seiner Mutter. Millionen von Soldaten haben auf den Schlachtfeldern der Weltgeschichte in den Augenblicken tiefster Verzweiflung "Mama!" geschrien. Aber über den individuellen Mutterschoß hinaus lebt im Menschen zugleich ein Verlangen nach einem noch tieferen Ort des Vertrauens, nach dem, was in **Ernst Blochs** Worten

*allen in die Kindheit scheint, und worin noch niemand war: Heimat.*<sup>28</sup>

Nicht von ungefähr spricht die jüdische Überlieferung von Abrahams Schoß, in den die Gerechten nach beschwerlichen Erdentagen aufgenommen werden. Für den Zen-Buddhismus ist das Becken die Burg des Göttlichen. In den Worten des Meisters **Okada Torajiro**:

*Tanden ist der Schrein des Göttlichen. Wenn seine Burg herrlich gebaut ist und das Göttliche in uns wächst, dann ist ein wahrer Mensch vollendet.*<sup>29</sup>

In Spannung und Entgegensetzung zum Becken ist der **Kopfraum** nicht der Sitz des ursprünglichen, sondern des gestalteten, differenzierten Lebens. Hier wendet es sich selber zu und wird denkend seiner bewusst. Hier kann es sich hochdifferenziert in Mienenspiel, Worten und Gedanken ordnen und ausdrücken. Hier gewinnt es Profil und bekommt ein Gesicht. Hier besonders erscheint es unverwechselbar und einzigartig. Im Kopf wird das Individuum mehr als in anderen Leibpartien ansichtig. Die klassischen Sinne finden hier ihre Konzentration: Geschmack, Geruch, Gehör, Gesichtssinn, auch der Gleichgewichtssinn im Ohr.

---

Barth Verlag München<sup>10</sup>1983, 253 S.

<sup>28</sup> **Ernst Bloch, Das Prinzip Hoffnung.** Letzter Satz

<sup>29</sup> **Karlfried Graf Dürckheim, Hara. Die Erdmitte des Menschen.** Scherz Verlag Bern o. J., Otto Wilhelm Barth Verlag München<sup>10</sup>1983, S. 195

Im Hirn vollzieht sich die Organisation und Auswertung der Sinnesdaten, ihre Verarbeitung und Vernetzung. Denkendes Verstehen wird möglich ebenso wie planendes Entwerfen und prüfendes Urteilen. Ohne Kopf keine Logik, Analyse, Rationalität, auch keine Gesetzmäßigkeit. Diese Zusammenhänge werden deutlich im Sprachgebrauch, z.B. wenn sie von einem, der sich ohne Sinn und Ordnung verhält, sagt, er habe den Kopf verloren. Umgekehrt ist jemand nicht auf den Kopf gefallen, der sich zurechtzufinden weiß. Wer sich darauf versteht, den Überblick zu haben, hält den Kopf oben, ist vielleicht sogar ein heller, geistreicher oder kluger Kopf. Wem dies abgeht, wer sich im Umgang mit der Realität vielleicht sehr verschätzt und verirrt hat, der kann dagegen dafür dankbar sein, dass ihm der Kopf zurechtgesetzt wird.

Zwischen Kopf und Becken hat die Natur den **Brustraum** plaziert. Herz und Lunge sind ja tatsächlich Organe des Austausches, der Verbindung, des Kreislaufs. Seelisch wird dieser Raum als Ort des Gemüts, der Gefühle und Stimmungen wahrgenommen. Leidenschaft hat mit dem Herzen zu tun ebenso wie die Enge der Angst. Den geliebten Menschen möchte man an sein Herz drücken. Wer gefühlsarm, teilnahms- und mitleidlos lebt, hat dagegen - so sagt die Sprache - kein Herz in der Brust. Ein Herz, das die Bewegung des Austauschs nicht zulässt, verfettet oder versteinert gar, wissen die jüdischen Schriften zu sagen. Ein Herz kann sich entflammen, vor Erregung pochen und klopfen oder in die Hose fallen, ein Stein kann auf ihm lasten, das Herz kann gebrochen oder gar geraubt werden. Der Brustraum ist bevorzugter Ort mitmenschlicher Begegnung, dann eben, wenn man nicht nur mit dem Kopf, sondern mit dem Herzen dabei ist und es um Begeisterung und Zuneigung, Freundschaft und Liebe geht.

Die dynamische Verbindung dieser drei Bereiche bewirkt der Rhythmus des Atems. Wo er fließt, verhindert oder löst er Erstarrung. Wo sein Fließen gehemmt ist, dämpfen sich die Lebensprozesse. Werden die Lebensbewegungen im Becken festgehalten, dann differenziert sich das Leben zu wenig, es wagt sich weder in das Drama personaler Begegnung noch in die Einzigartigkeit differenzierten Ausdrucks. Der Mensch wird vorwiegend von Vitaltrieben bestimmt: nicht er hat sie, sondern sie haben ihn. Ein dumpfes Einheitsbedürfnis legt sich wie eine Decke über alles, dämpft jede verfeinerte Empfindung, lähmt den inspirierenden Gedanken.

Vergleichbar schlimm ist die umgekehrte Fehlhaltung, die Verkopfung. Die Lebensbewegung schwingt dann nicht mehr in den Raum des Ursprungs zurück. Dadurch wird sie schnell blass und dünn. Lebensferne Logik, gekünstelter Ausdruck, Rationalismus und Ideologisierung entwickeln sich dann. Jemand hat sich eben etwas in den Kopf gesetzt, geht vielleicht sogar mit dem Kopf durch die Wand. Verfestigte Schultern und ein steifer Nacken können sprichwörtlich mit geistiger Halsstarrigkeit korrespondieren. Im Gefängnis einer solchen Deformierung ist der Mensch weder des Urvertrauens fähig, noch einer tiefen persönlichen Beziehung.

Auch im Brustraum kann das Leben blockiert sein. Gefühle und Leidenschaften führen ein Eigenleben. Sie ruhen weder auf grundlegenden und grundgebenden Sicherheiten, noch werden sie vom Verstand gezügelt. In der seichten, realitätsvermeidenden Sentimentalität schwimmen die Gefühle wie haltlose Nusschalen auf dem Meer. Eine jede Windbö kann sie in Gefahr bringen. Die vorwiegend gefühlsbetonte Lebenseinstellung wird schnell unernst, verschwommen und billig; der Kitsch ist ihr deutlicher Ausdruck.

Diese Fehlformen festgehaltener und gedämpfter Lebendigkeit zeigen selbst noch in der Verzerrung, dass zentrale menschliche Bewusstseinsformen in bestimmten Leibregionen wohnen und insgesamt in die Vollgestalt menschlichen Lebens eingebracht werden wollen. In welcher Ordnung und Struktur dies geschehen kann, dazu noch einmal Meister **Okada Torajiro**:

*Wenn man die Menschen in Ränge einteilt, so ist der niedrigste der, der seinen **Kopf** werthält. Bei denen, die nur zusehen, so viel Wissen wie möglich anzuhäufen, wird der Kopf größer und größer, und so geraten sie leicht ins Wanken wie eine umgekehrte Pyramide! Im Nachahmen anderer sind sie groß, aber weder Originalität noch Erfindung, noch ein großes Werk ist ihre Sache. - Die nächsten sind die mittleren Ranges. Bei ihnen bildet die **Brust** den wichtigsten Teil. Menschen mit Selbstkontrolle, von Enthaltensamkeit und mit asketischen Tendenzen gehören zu diesem Typ. Das sind Menschen mit vordergründigem Mut, aber ohne wirkliche Stärke. Viele der sogenannten großen Männer sind von dieser Klasse. Aber das genügt nicht. Die aber den **Unterbauch** als den wichtigsten Teil ansehen und also die Burg gebaut haben, darin die Gottheit wachsen kann, das sind die vom obersten Rang. Diese Menschen haben sowohl den Geist als auch den Körper in der rechten Weise entwickelt. Kraft strömt von ihnen aus und erzeugt eine seelische Verfassung von großer Gelassenheit. Sie tun, was ihnen beliebt, ohne das Gesetz zu verletzen. Der Erste denkt, dass Wissenschaft die Natur beherrschen kann. Der Zweite hat einen Scheinmut, hat Selbstzucht und weiß hart zu kämpfen. Der Dritte ist der, der um die wahre Wirklichkeit weiß.<sup>30</sup>*

Wer gelernt hat, solchermaßen seinen eigenen Leib wie den der anderen zu achten, für den wird der Leib die Funktion eines unersetzlichen Beraters erfüllen. Mit zunehmender Sensibilität lernen wir, unmittelbar leiblich zu erleben, was uns bekommt und was uns nicht bekommt, was uns zuträglich und was uns schädlich ist. Wir lernen Schwingungen von Räumen und von Menschen zu erfassen, was uns in Begegnungssituationen außerordentlich hilfreich sein kann. Wir lernen auch einen anderen Menschen besser zu verstehen über seine Lebensgeschichte, die seinen Leib geprägt hat und in ihm wie in einem Dokument ablesbar ist.

Durch die Erforschung des Leibes können wir lernen, offener, geklärt, selbstbestimmter und liebevoller zu werden. Und eines Tages - wer weiß? - wird unser Leib nicht nur unser Berater und Freund sein, er wird in seiner Transparenz für Transzendenz erfahrbar werden: Erscheinungsort des Göttlichen in dieser Welt.

---

<sup>30</sup> **Karlfried Graf Dürckheim, Hara. Die Erdmitte des Menschen.** Scherz Verlag Bern o. J., Otto Wilhelm Barth Verlag München <sup>10</sup>1983, S. 195