

## ***Sitzen und Gehen. Zur Hermeneutik des Leibes in den fernöstlichen Künsten\****

Salvatore Giammusso  
Università di Napoli “Federico II”  
Dipartimento di Filosofia  
giammuss@unina.it

### **ABSTRACT**

This article criticizes the classical paradigm of philosophical anthropology, which not only tried a scientifically based determination of human identity, but it also contained practical postulates and an implicit teleology. In my paper I argue that the anthropology in our liquid post-modernity should not idealize its status as “first philosophy”. Rather it should remain descriptive and critical. It is therefore urged a transition from a comparative theory of human identity – based on the animal or computer comparison – to a non-idealistic theory of identity.

In this respect, the paper offers a contribution to an anthropology of Far Eastern Arts. It focuses mainly on two phenomena: the seated body in Zen Buddhism and the moving body in Taoism. These arts, I argue, have an educational value because they make discover a bodily and mental self-reference, which also means a reference to the other, a self-withdrawal. Through such an identification with the body, an awareness-based identity takes shape; an identity which is broader than Descartes’ concept of consciousness.

### **KEYWORDS**

Corporeality, far eastern arts, anthropology.

1. In letzter Zeit habe ich an dem Projekt einer hermeneutischen Anthropologie gearbeitet, die die phänomenologische Analyse der Leiblichkeit von dem Rahmen frei machen sollte, der das Paradigma der klassischen philosophischen Anthropologie kennzeichnete. Letztere ging nämlich von der Krise des idealistisch-humanistischen Menschenbildes aus

---

\* Ich verbrachte die Jahre 1991-1993 als DAAD-Stipendiat an der Ruhr-Universität Bochum. Mein damaliges Projekt über die Anthropologie Plessners wurde im Rahmen des Doktorandenkollegs “Phänomenologie und Hermeneutik” angenommen, das zu dieser Zeit von Bernhard Waldenfels geleitet wurde. Seiner Lehre verdanke ich das Interesse für die Themen einer Phänomenologie der Leiblichkeit. Die vorliegende Schrift möchte ich als einen Tribut zur philosophischen Arbeit von Waldenfels verstanden wissen, sowie als einen Ausdruck des Dankes für die Unterstützung und die Aufmerksamkeit, mit der er damals und auch danach meinen Forschungen folgte.

und versuchte, die Idee vom Menschen durch einen Rekurs auf die Ergebnisse der Einzelwissenschaften neu zu begründen. Sie schlug aber nicht nur eine theoretische Identitätsbestimmung des Menschen vor, sondern auch ein Sollen, eine implizite Idealisierung. Freilich ist eben dies der *punctum dolens*: hinter dem Mensch-Tier Vergleich im anthropologischen Paradigma der Zwanziger Jahre stand ein unausgesprochener Anspruch, der heute an Aktualität verloren hat: ein Sinndefizit durch ein festes orientierendes Menschenbild zu kompensieren. Ich habe dagegen den Übergang von der komparativen Theorie der menschlichen Identität aus dem Tier- oder Computervergleich zu einer hermeneutischen Anthropologie gefordert. Eine hermeneutisch rekonstruierte Anthropologie sollte nach dem Prinzip des *homo absconditus* "negativ" und kritisch bleiben, ohne Anspruch darauf zu erheben, den Menschen im Ganzen verstehen zu wollen. Mit dem Verzicht auf den Status einer "prima philosophia" wird die Anthropologie eher beschreibend und deutend, und rückt deshalb in die Nähe jener philosophischen Diskurse wie Moralistik, Phänomenologie und Hermeneutik, die uns durch Scharfsinn des Blickes und evozierende Sprache sehen lassen, wer wir sind. Die Frage nach dem Wesen des Menschen wird in diesem Sinne transformiert: es kommt darauf an, zu verstehen, wer wir sind, menschliche Lebensformen sichtbar und deutlich zu machen. Eine hermeneutische Anthropologie sollte also die Identitätsprozesse eines identitätsbedürftigen und -stiftenden Wesens beschreiben. Der Akzent fällt auf die Dynamik, wodurch sich Identitäten im Zusammenspiel von Leiblichkeit (ausgehend von den leiblichen Bedürfnissen) und Mentalität auf den verschiedenen Ebenen der Person, der Gesellschaft, der Kultur und der geistigen Sphäre konstituieren. Die Anthropologie wird dann nicht zu einer besonderen Disziplin, geschweige denn zu einer grundlegenden, sondern eher zu einer flexiblen Betrachtungsweise, die unbewusste Voraussetzungen und womöglich Entwicklungslinien eines Identitätsaufbaus erkennen lässt und verständlich macht. Diese beschreibende und integrative Absicht finden wir bereits bei Autoren der anthropologischen Richtung wieder, die nahe der Lebensphilosophie standen. Ich denke dabei an Rothackers Begriff der Lebensstile, in dem sich Kulturanthropologie, Persönlichkeitspsychologie und Geschichtsphilosophie überschneiden, an einige Thesen von Plessners Hermeneutik des Ausdrucks und an die Anthropologiekritik in seinem Spätdenken, an Bollnows Hermeneutik des Lebens, sowie an Autoren der Gegenwartsphänomenologie. Eine Anthropologie, die sich dieser Tradition verpflichtet weiß, ist selbstverständlich offen gegenüber den Beiträgen der Einzelwissenschaften, etwa der Persönlichkeits- und Sozialpsychologie, aber auch der Wissenssoziologie und der Kulturgeschichte. Sie bleibt dennoch echt philosophisch in ihren Absichten durch ihre methodische Verbindung zur Leiblichkeitsphänomenologie und zur lebensphilosophischen Hermeneutik.

Dazu noch eins: Eine phänomenologisch-hermeneutische Anthropologie stellt die Frage, wer wir sind, als eine moderne und beantwortbare Form des *nosce te ipsum*. Die Frage nach der Identität ist somit als eine offene Frage zu verstehen, die im Philosophieren zum Identitätsaufbau beiträgt; sie ist also “aufbauend” im dem Sinne, in dem Rorty die Hermeneutik als “edifying Philosophy” bezeichnet hat. Der Blick des Moralisten wird hier wichtig, der moralische Haltungen, Stimmungen und soziale Vorstellungen beschreibt und ironisch verzerrt, um sie relevant zu machen. In diesem Spiel, bei dem das Eigene verfremdet und das Fremde angeeignet wird, öffnet sich der Raum für eine appellative Besinnung, welche Anlass zum Nachdenken gibt.

An das Geflecht dieser Motive möchte ich hier anknüpfen, indem ich nach Leib und Identität in den fernöstlichen Künsten frage. Von meinem Standpunkt aus bildet diese “Morgenlandfahrt” einen indirekten Weg, um das uns Vertraute, d. h. unsere Lebensform als zivilisierter Europäer und die hier implizierten Vorverständnisse zu dekonstruieren, um sie dadurch besser zu verstehen. Ich werde mich im Wesentlichen auf zwei Phänomene konzentrieren, und zwar den sitzenden Leib im Zen-Buddhismus und den sich bewegenden Leib im Taoismus. Letztlich geht es dabei um die Frage der vollkommenen Identifizierung mit dem eigenen leiblichen Dasein, die eine Grundmöglichkeit der Natur bildet, die wir immer schon sind. Mit wenigen Worten sei vorausgeschickt, dass der Übende in jenen Disziplinen lernt, wie der Leib beim Sitzen in der Stille sitzt und wie er sich in der Bewegung bewegt. Das ist auch schon alles. Mit dieser zugespitzten Formel ist eine geistige Haltung angedeutet, für die es jedoch Übung, Demut und Standhaftigkeit bedarf. Sie ist absolut simpel und doch hat sie etwas Befremdendes für uns als Menschen der westlichen Welt. Wir sind daran gewöhnt, den Geist als Logos zu denken, und umgekehrt zu glauben, dass es keinen Geist dort gibt, wo sich kein Logos offenbart. Wenn ich auf die Rolle des Schweigens beim sitzenden und sich bewegenden Leib insistiere, so will ich auf die Überwindung des *horrors vacui* hinaus, der mit der Gleichsetzung von Logos und Geist zusammenhängt. Ich werde also die These vertreten, dass durch die leiblich-geistige Entdeckung eines Selbstbezugs, der zugleich einen Bezug zum Anderen bedeutet, die Möglichkeit gegeben ist, die cartesianische Zentralstellung des Bewusstseins zu durchbrechen. Ich argumentiere, dass die Künste des Ostens dazu erziehen, Leib zu sein und nicht nur einen Körper zu haben. Der erzieherische Wert dieser Disziplinen basiert darauf, dass das Sicheinlassen auf das Schweigen das Sinnverstehen transformiert. Der Grund lässt sich verallgemeinernd etwa derart formulieren: ein Zustand der “medialen” Gelassenheit, der sich aus der Aufmerksamkeit im Selbstbezug speist, ermöglicht das Umschalten vom instrumentellen Gebrauch des Körpers in eine expressive Verwendung desselben, selbst wenn eine ganz gewöhnliche Handlung vollzogen wird.

2. Bevor ich mit dem Phänomen des Sitzens in der Zen-Meditation anfangen möchte, möchte ich eine kurze Bemerkung in die Richtung der neueren Anthropologie des Sitzens machen.<sup>1</sup> Wir sind mit dem Sitzen seit der Zeit des Kinderhochstuhls so vertraut, dass uns selbst ein sitzendes Philosophieren selbstverständlich erscheint. Eine stehende Vorlesung, geschweige denn eine peripathetische Diskussion, würde ganz anders aussehen und sich auch anders auswirken. Wie kommt es zu dieser Konjunktur von leiblicher Ruhe und geistiger Aktivität? Das Phänomen gehört der neuzeitlichen Disziplinierung des Leibes an, die unter dem Zeichen einer Entzweiung entsteht: wenn der Leib – im Sinne Descartes nichts anderes als ein Automat – im sitzenden stand-by beruhigt und partiell ausgeschaltet wird, kann sich der Geist freier und schneller bewegen: *homo sedens und sedatus ad maiorem Dei gloriam*. Die Gegenanzeige dieses Modells ist, dass die Ausschaltung des Leibes keineswegs beruhigt und eher zu innerer Unruhe führt. Diesen Preis nehmen wir aber heute in einer allgemein bestuhlten Gesellschaft als unvermeidliche Bedingung eines freien und leiblosen Schwebens in einer virtuellen Wirklichkeit in Kauf.

Angesichts dieser unserer Entzweiung im Sitzen, erscheint das Zen-Sitzen allererst als etwas Befremdendes.<sup>2</sup> Beim Einklammern von allen exotischen, theoretischen<sup>3</sup> und religiösen Aspekten,<sup>4</sup> zeigt sich das sitzende Zen als die

---

<sup>1</sup> Vgl. Hajo Eickhoff, *Himmelsthron und Schaukelstuhl: die Geschichte des Sitzens*, München/Wien: Hanser, 1993; Ders., *Sitzen. Eine Betrachtung der bestuhlten Gesellschaft*, Frankfurt am Main, Anabas, 1997.

<sup>2</sup> Das Wort "Zen" ist die Art und Weise, wie die Japaner das chinesische Schriftzeichen "chan" lesen. Letzteres ist die Umschrift und chinesische Übersetzung des aus dem Sanskrit kommenden Wortes "dhyana", das einen Zustand der Kontemplation bezeichnet. Das Wort "Zen" bezieht sich danach auf Praktiken, die sich von der alten indischen Kultur zur stillen Meditation erstrecken. Vom westlichen Gesichtspunkt aus betrachtet, scheint die Praxis, in meditativer Stille ohne etwas Besonderes zu tun zu sitzen (jap.: Zazen), mit Religion verbunden zu sein, aber der Zen-Buddhismus ist im Grunde kaum "religiös": es gibt weder einen Gott noch einen Propheten, ebenso wenig wie heilige Texte und eine Kirche. Es gibt auch nicht die Idee einer Rettung oder Heilung. Vgl. Fromm – Suzuki – De Martino, *Psicoanalisi e buddhismo zen*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1968, 132.

<sup>3</sup> Zu den theoretischen Aspekten des Buddhismus, und darunter spezifisch des Zen-Buddhismus verweise ich auf Daisetz Taitaro Suzuki, *Saggi sul buddhismo zen*, Roma, Edizioni Mediterranee, 3 voll., vol. 1: 1992, vol. 2: 1977, vol. 3: 1978; Philip Kapleau, *I tre pilastri dello zen. Insegnamento, pratica, illuminazione*, Roma, Ubaldini-Astrolabio, 1981, sowie auf die Schriften von Giangiorgio Pasqualotto, insb. *Il buddhismo. I sentieri di una religione millenaria*, Milano, Bruno Mondadori, 2003 e Id., *Dieci lezioni sul buddhismo*, Padova, Marsilio, 2008.

<sup>4</sup> Das Zazen hat nichts mit einem spezifischen Bekenntnis zu tun. Für Thomas Merton war z. B. die Praxis der Zen-Meditation mit seiner Bekenntnis als katholischer Mönch vollkommen kompatibel. Vgl. Th. Merton, *Mistici e maestri zen*, Milano, Garzanti, 1991 e

Kunst des Sitzens in der Stille, die im gewissen Sinne an das kindliche Spiel des Schweigens erinnert. Im Grunde muss der Übende einfach in einer relativ komfortablen Position sitzen und aufmerksam auf die Haltung des Leibes, auf den Atem und auf das Geflecht der Bewusstseinsinhalte achten. Das ist alles. Gerade dieser anscheinend so simple Charakter ist uns schwer verständlich. Vom cartesianischen Standpunkt aus gesehen, dürfte das einfache im Schweigen Sitzen - ohne dabei zu denken - als ein Sinnvakuum erlebt werden. Das bloßen Sitzen würde also zu einer entsetzlichen, sinnlosen und unnatürlichen Erfahrung führen.<sup>5</sup> Denn es ist kennzeichnend für den cartesianischen Dualismus, den Leib nur als ausgedehnten Raum auszulegen, den ein unausgedehnter, göttlicher Geist durch den Willen bewegt, als ob er ein Mechanismus wäre. In diesem Modell lässt sich die Erfahrung der Leere einfach nicht denken. Das Problem ist dabei, dass die cartesianische Mentalität nicht nur die Wissenschaften geformt hat: Im Unbewussten von uns modernen Europäern ist diese dualistische Haltung tief verwurzelt, die den Leib besitzt und sediert, und ihn auch als Werkzeug dafür benutzt, um sozial anerkannte Zwecke zu erreichen.

Die phänomenologische Forschung seit Husserl hat uns gelehrt, die Grenzen dieses Dualismus zu sehen. Die cartesianische *divisio mundi* kann die Qualität des Erlebens nicht anerkennen, und muss deshalb an dem Kontaktbezug zwischen Leib und Umwelt in seiner emotionalen Färbung blind vorbeigehen. Wenn wir jetzt phänomenologisch zum schweigenden Sitzen übergehen, so scheint es sich dabei primär um eine qualitative Erfahrung des Leibes zu handeln. In der Aufmerksamkeit auf den Atem, auf die Empfindungen und Wahrnehmungen sowie auf das Bewusstsein steht der Leib auf dem Spiel, und nicht der instrumentell objektivierte *Körper*.<sup>6</sup> Eher

---

*Lo zen e gli uccelli rapaci*, Milano, Garzanti, 1992. Auch von buddhistischer Seite aus wurde behauptet, dass es keinen Grund gäbe, warum "Christentum und Zen nicht zusammenleben können". Diese Behauptung beruht darauf, dass "die durch die Praxis des Zazens gereifte Erfahrung nicht ein Gedanke, eine Philosophie oder eine Religion ist, sondern eine reine Tatsache, ein Ereignis." Cfr. Ko'un Yamada, "Lo zazen è una religione?", in Taizan Maezumi-Bernie Glassman, *Corpo, respiro e mente nella pratica zen*, Roma, Ubaldini-Astrolabio, 2004, 72-73.

<sup>5</sup> Selbst bei Freud (und in seiner orthodoxesten Nachfolge) sind Spuren dieses Horror vacui zu sehen, wenn er die meditative Haltung als Regression abstempelt. Allerdings hat ein innovativer Psychoanalytiker wie Erich Fromm bereits in den Sechziger Jahren analoge Absichten in der Psychoanalyse und im Zen-Buddhismus herausgestrichen. Fromm erkennt diese in der moralischen Haltung, Dinge sehen zu wollen, wie sie sind, in voller Autonomie und direkter, nicht intellektualistischer Erfahrung. Cfr. Fromm – Suzuki – De Martino, *Psicoanalisi e buddhismo zen*, cit., bes. 130-133.

<sup>6</sup> Für eine ausführliche Kritik des cartesianischen Dualismus vom Standpunkt der Leibphänomenologie heraus verweise ich auf Bernhard Waldenfels, *Das leibliche Selbst*.

als eine sinnlose Haltung zeigt die Meditation ihren Sinn als Form des “Selbstbezugs”, die versucht, “den Leib aus dem Leib selbst zu denken”,<sup>7</sup> und nicht in seinem instrumentellen Gebrauch. Doch was geschieht eigentlich in der meditativen Übung des Leibes? Das Bewusstsein entleert sich aller intentionalen Gegenstände und Zwecke.<sup>8</sup> Der Leib wohnt in der gegenwärtigen Erfahrung, im Kontakt zu leiblichen Empfindungen, zum Miteinander von Bewusstseinsinhalten und Umwelt. Wenn sich der Leib normalerweise umweltintentional verhält – wie es Plessner gesagt hätte –, so ist im meditierenden Schweigen die Intentionalität auf den Leib selbst gerichtet. Somit “zentriert” sich der Übende, der psychophysisch eine neue Stabilität erfährt, die mit der Entdeckung einhergeht, frei mit dem Atem fließen zu können.<sup>9</sup> Je tiefer diese leibliche Erfahrung, desto radikaler auch die Veränderung in der psychischen Struktur. Im schweigenden Sitzen fallen die egozentrischen Vorstellungen von Vorteil und Nachteil ab, und die Einheit von Leib und Natur wird unmittelbar verständlich.<sup>10</sup> In diesem Sinne

---

*Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes*, Frankfurt am Main, Suhrkamp Verlag, 2000, bes. 17-22.

<sup>7</sup> A. a. O., 43.

<sup>8</sup> Über das Technische in der sitzenden Meditation vgl. Shodo Harada Roshi, “Zazen”, in Ders., *The Path to Bodhidharma*, Boston, Tuttle Publishing, 2000, 49-68; Katsuki Sekida, *Zen Training. Methods and Philosophy*, Boston & London, Shambala, 2005; Taisen Deshimaru, *La pratique du Zen (zazen)*, Paris, Seghers, 1977.

<sup>9</sup> Cfr. Taizan Maezumi-Bernie Glassman, *Corpo, respiro e mente nella pratica zen*, a. a. O., bes. 47-49. Pasqualotto bemerkt, dass die Erfahrung eines Atems, der von sich aus geht und kommt, die Daseinsmerkmale der Unbeständigkeit (*anicca*) und des Nicht-Selbst (*anattā*) nachvollziehen lässt. Beim aufmerksamen Atmen versteht man, dass der Atem unbeständig und unsubstantiell ist, d. h. er ist immer in Bezug auf die Masse der externen Luft. Vgl. Pasqualotto, *Illuminismo ed illuminazione. La ragione occidentale e gli insegnamenti del Buddha*, Bari, Donzelli, 1997, 121-122.

<sup>10</sup> Diese Erfahrung der “Leerheit” war der Kern von Buddhas Erleuchtung. Es ist daran zu erinnern, dass für Buddha “das Leiden” nichts Absolutes ist – das ist eher die Interpretation Schopenhauers, die im Kontext einer Metaphysik der Welt als Wille und Vorstellung steht; ebenso wenig ist eine ursprüngliche Unvollkommenheit der menschlichen Gattung gemeint. In Meditation sitzend, “erwachte” Siddhartha, d. h. er verstand, dass die Wirklichkeit *dukkha* (“Leiden” oder auch wie Andere übersetzen “Schmerz”, “Unzufriedenheit” und “Unbehagen”) eben weil sie *anicca* und *anattā* ist: d. h. veränderlich und unsubstantiell. Der Begriff *dukkha* deutet an, dass die Leidenschaften trotz aller Erregung nicht dauerhaft befriedigen, weil sie nicht auf etwas Substantiellem beruhen. Der nicht erleuchtete Zustand des Leidens ist der eines Egos, das nie zufrieden ist und blind und gierig von einer unbefriedigenden Erfahrung zu einer anderen geht. Für Buddha kommt es eher darauf an, die Illusion des Egos aufzulösen, die unbeständige Phänomene als substantiell ansieht. Letztere kann nur dann gelöst werden, wenn es gelingt, die Dinge als das zu sehen, was sie sind, in ihrer Unbeständigkeit und gegenseitigen Abhängigkeit, eben in ihrer Leerheit. Vgl. “Dhammapāda”, in Gnoli, Raniero (a cura di), *La rivelazione del Buddha*, 2 voll., vol. I: *I testi antichi*, Milano,

hatte Bollnow von “einer tieferen Subjektivität” gesprochen, die – nach dem berühmten Zen-Koan – “mit den Augen hört”. Man kann auch sagen, dass der Leib, der in stiller Meditation sitzt, im Selbstbezug einen ursprünglichen Bezug zu einem Anderen in einem selbst findet. Dieser Punkt muss festgehalten werden, denn dies bedeutet eine Offenheit und Verfügbarkeit, welche das genaue Gegenteil einer narzisstischen Selbstgefälligkeit bildet.

Genauso wie in allen Künsten, bedarf auch das richtige Sitzen der Übung. Ein Mensch sitzt erst dann mit einem ruhigen Leib, wenn es ihm gelingt, sich auf das Sitzen einzulassen. Am Anfang ist der Leib zumeist unruhig, weil das Ego darum kämpft, die Kontrolle nicht aufzugeben. Der Widerstand zum Sichgehenlassen wird im Unbehagen des Leibes und im intensivierten Aufeinanderfolgen der psychischen Bilder gespürt. Aus einem gestalttheoretischen Gesichtspunkt heraus betrachtet, kann man dieses Phänomen so auslegen: im intensivierten Sitzen lockert sich der Kontakt zur Außenwelt und die Zwischenzone zwischen dem Selbst und der Welt rückt in den Vordergrund:<sup>11</sup> unabgeschlossene Gestalten treten auf, sowie Gedanken, Fantasien, unbewusste Materialien, die letztlich vom Kontakt mit der Gegenwart abschirmen. Die erleuchtende Erfahrung der Zen-Tradition seit Buddha und Bodhidharma bestand eben darin, den Kontakt mit dem Leib im hic et nunc als Leitfaden zu gebrauchen, um von der Zwischenzone von Selbst und Welt herauszugehen, in der sich die psychologischen Verteidigungen des Egos konzentrieren. Im meditativen Selbstbezug “sorgt” man sich um diese Verteidigungen (das Wort “Mediziner” und “Meditierender” teilen die gleiche Wurzel der sanskritischen Sprache “med”, die eben auf das Sorgen hinweist), indem man sich entleert. Schopenhauer selbst hatte das Phänomen gesehen, aber nicht ganz richtig ausgelegt, indem er die Negation des Willens dazu für notwendig hielt. Nicht um den Verzicht auf den leiblichen Willen, sondern vielmehr auf die Illusion eines im Reich der Bilder frei schwebenden Egos kommt es hier an. Es ist sozusagen einem Geschenk von Hermes zu verdanken, dem Seelenführer und Beschützer der Reisenden in die Fremde, dass der sitzende Leib mit etwas Fremden und Unheimlichem wie der Leere vertraut wird und eine Reise sitzend übernimmt, die ihn dazu führt, sich in der Leere zu Hause zu fühlen. Dazu nur noch ein paar Details: Indem auf die leiblichen Empfindungen und den Atem fokussiert wird, treten die wiederkehrenden Gedanken in den Hintergrund. Man beobachtet das Entstehen und Verschwinden von psychischen Inhalten. Beim Vertrautwerden mit dieser Übung wird die

---

Mondadori 2001, 554-555. Dazu vgl. Pasqualotto, *Illuminismo ed illuminazione*, a. a. O., 33 ff.

<sup>11</sup> Vgl. F. Perls, *L'approccio della Gestalt - Testimone oculare della terapia*, Roma, Astrolabio Ubaldini, 1977, 117-119 und Perls. F. - Baumgardner, P., *L'eredità di Perls – Doni dal lago Cowichan*, Roma, Astrolabio, 1983, 91.

unbewusste Identifizierung mit den eigenen Gedanken gebrochen. Die Aufmerksamkeit wird auf den Atem gelenkt und so entsteht ein “medialer” Zustand (mit Hinweis auf die verbale Form der altgriechischen Sprache, die auf eine Qualität hindeutet, welche weder aktiv noch passiv ist), wofür man am besten sagen könnte: “es atmet in uns”.<sup>12</sup> Gerade um diesen “medialen” Aspekt geht es in dem Zen-Spruch, welcher besagt “Setz dich und das Gras wächst von selbst”.

Wenn wir diesen Typus vom Sinnverstehen mit dem des Alltags vergleichen, stellen wir Unterschiede fest. Zugespitzt formuliert: im alltäglichen Sinnverstehen herrscht eine egozentrische Position des Bewusstseins, die die Phänomene zumeist nach einer Logik von Vorteil und Nachteil auslegt. Diese Auffassung ist dualistisch, insofern sie ein absolutes Subjekt einer instrumentell gefassten Welt gegenüberstellt. Wenn sich die psychologische Struktur im Alltag im egozentrischen Horizont von Projektionen und Vorurteilen bewegt, entwickelt der intensiv sitzende Leib eine einheitliche Struktur psychischen Lebens, ist eher integrativ und verstehend. Indem man sitzt und den Leib aus dem Leib selbst heraus fühlt, löst sich die Zentrierung im Ego und die praktische Logik von Vorteil und Nachteil auf. Es gibt auf dieser meditativen Ebene weder ein Subjekt, das den Sinn versteht, noch einen absolut objektiven Sinn; hier springt eine Modalität von Sein und Wissen, eine Bewusstheit (awareness) hervor, für dessen Beschreibung die traditionelle Unterscheidung zwischen Aktion und Passion nicht angemessen zu sein scheint. Richtiger ist es, von einem “medialen” Modus des Leibes zu sprechen, welcher weder ganz aktiv noch ganz passiv ist. Es handelt sich um eine “aktive Passivität und passive Aktivität”, wie es bei Bollnow heißt. Das Paradoxon der Leiblichkeit lautet dann derartig: je mehr der Leib die Unbeweglichkeit im Sitzen versteht und offen und rezeptiv für das Atmen und die leibliche Qualität bleibt, desto mehr gerät das Wissen in Bewegung. Das ist aber ganz anders als das, was normalerweise geschieht: indem man sitzt (homo sedens), wird der Leib sediert (homo sedatus), wobei der Geist disponibel zur Ideenflucht bleibt. Dagegen können durch das Ganzleibwerden im Sitzen Vorurteile und Projektionen nach und nach abgebaut werden und man sieht die Dinge, so wie sie sind. Man kann wohl sagen: es ist eben dem Ganzleibwerden, der intentionalen Zentrierung im Leib zu verdanken, dass sich das Auge des Geistes aufschließt und man die Anderen und die Natur aus ihrem eigenen

---

<sup>12</sup> Die Lehrzeit in den fernöstlichen Künsten ist ein Weg in die psychosomatische Integration durch den bewussten Gebrauch des Atems. In seinem Kultbuch über seine Erfahrungen mit dem japanischen Bogenschießen berichtet Eugen Herrigel, dass er lernte, sich in voller Gelassenheit in der Atmung zu verlieren, so dass er manchmal das Gefühl hatte, dass nicht er derjenige war, der atmete, sondern dass er sozusagen geatmet wurde. Vgl. E. Herrigel, *Lo zen e il tiro con l'arco*, Milano, Adelphi, 1975, 38.



Zentrum heraus versteht. Der exzentrische Mensch wird durch die immer neu herzustellende Zentrierung im Leib offen für das Leben.

3. Ich werde jetzt die Perspektive umdrehen und die Bewegung des Leibes mit einbeziehen, so wie sie im Zusammenhang des Taoismus behandelt wird. Für die Taoisten besteht die Lebensweisheit darin, die Natur zu verstehen und ihr zu folgen. Dieser Gedanke ist auch der westlichen Philosophie vertraut. Epiktet formulierte sein Programm buchstäblich so und das Motiv zieht sich durch die gesamte griechische Philosophie. Beim Taoismus bedeutete dies nicht nur die Entwicklung von Kosmologie, Medizin und Moralphilosophie auf einer theoretischen Ebene: vielmehr war damit ein Lebensstil gemeint, der dazu hätte führen sollen, das Tao in der Bewegung zu zeigen. Die Natur zu verstehen heißt, die Prinzipien des Tao zu verleiblichen. Es ist hier aber nicht an das christliche Modell der Inkarnation - laut Nietzsche der Ursprung aller Dekadenz - zu denken, denn diese basiert auf der platonisch gedachten Unterscheidung von Logos und Fleisch. Es ist vielmehr ein Naturwerden gemeint, das sich darin zeigt, dass der sich bewegende Leib mit dem Tao harmoniert. Die unerschöpfliche Lebendigkeit dieser Auffassung beruht darauf, die Natur und die Leere gegenüber dem Denken und Sprechen zu bevorzugen: der Taoist handelt aus einem Zustand der inneren Stille im Einklang mit dem Tao, welcher zur richtigen Zeit die richtige Handlung ohne Anstrengung des Willens hervortreten lässt. Da im Taoismus die Bewegung des Tao als leer, weich und spontan gedacht wird,<sup>13</sup> erlernt der Anhänger das "Wu Wei", die Kunst des "Nicht-Eingreifens" bzw. die Kunst zum "Handeln durch Nicht-Handeln". Es geht hier um eine Art von kreativer Passivität, um einen "medialen" Modus, wie ich vorher formuliert habe, welche das Eingreifen des dualistischen Intellekts und des starren Willens beiseite schiebt. Die Erziehung des Leibes folgt deshalb einem paradoxen Weg: es muss gelernt werden, sich in einer Situation intuitiv, flüssig, spontan und mit einem Minimum an Energieaufwand zu bewegen. So entsteht ein vollkommenes Handeln, das intuitiv das beste Mittel und die richtige Handlung erkennt. Aufgrund eines tiefen und konzentrierten Atems,

---

<sup>13</sup> "Der Mensch, wenn er ins Leben tritt, ist weich und schwach, und wenn er stirbt, so ist er hart und stark.

Die Pflanzen, wenn sie ins Leben treten, sind weich und zart, und wenn sie sterben, sind sie dürr und starr.

Darum sind die Harten und Starken, Gesellen des Todes, die Weichen und Schwachen Gesellen des Lebens. Darum: Sind die Waffen stark, so siegen sie nicht. Sind die Bäume stark, so werden sie gefällt.

Das Starke und Große ist unten." Lao Tzu, *Tao-tê-ching*, tr. it., Milano, Fabbri, 1997, cap. 76, 158.

der – wie Zhuangzi sagt – aus den “Fersen” kommt, lernt der Übende, sich wie fließendes Wasser zu bewegen und somit sein Ego zu transzendieren. Das Wasser gilt in diesem Zusammenhang als das Bewegungsmuster, weil es von allen Naturelementen am stärksten dadurch gekennzeichnet ist, dass es nachgibt.<sup>14</sup> Die taoistischen Klassiker wenden dieses Prinzip an und behaupten, dass sich der Leib als ein Ganzes flüssig bewegen soll; somit kann er nach Bedarf in eine bestimmten Richtung gehen, ohne das Bewusstsein der umgekehrten Richtung zu verlieren. Es wird gesagt, dass der taoistisch geschulte Leib das Spannungsverhältnis von yin und yang, von Verwurzelung und Entfaltung, Ruhe und Bewegung integriert.

Was heißt das und wie ist das möglich? Ich gehe von einer schönen Stelle bei Bollnow aus, wo er die meditative Funktion des Wanderns betont.

“Auch im Wandern – so ist es, in *Die pädagogische Atmosphäre* zu lesen -, im echten, gemächlichen Wandern zu Fuß auf einem schmalen Wanderpfad oder noch ruhiger Landstraße erfährt der Mensch, wenn er sich ganz diesem Zustand überlässt, eine Form der inneren Gestimmtheit, in der die immer unruhige Zweckhaftigkeit seines sonstigen Berufs- und Arbeitsleben oder auch Schullebens von ihm abfällt und er mit unendlich tiefer Beglückung den Zustand eines zeitlosen und zweckfreien Daseins erfährt.”<sup>15</sup>

Bollnow deutet hier eine Bewegungserfahrung an, die die Struktur des Bewusstseins verändert, indem sie den tiefen Bezug zwischen Selbst und Natur entdecken lässt. Eine andere, erträglichere und leichtere Dimension des Seins kann durch die Bewegung ans Licht gebracht werden, wenn man sich der Bewegung selbst hingibt. Es ist hier eine tiefe Identifizierung mit der Leiblichkeit gemeint, die wir immer schon sind, aufgrund deren auch eine übliche Bewegung des Leibes eine innere Gestimmtheit hervorrufen und als die vollkommene Bewegung im taoistischen Sinne gelten kann. Die große Belehrung des Taoismus hat ihren Wesenspunkt darin, dass die spontane Bewegung des Leibes von sich aus entsteht, und zwar in dem Moment, wenn man sich von jeder Zweckvorstellung freimacht. Die hier gemeinte Spontaneität integriert Atem, Bewegung, Umwelt, und gerade als integrierende Erfahrung verändert sie die Struktur des Bewusstseins. Beide, Bollnow und die taoistische Tradition, wollen darauf hinaus, dass eine tief gehende Ruhe durch leibliche Bewegung gefunden werden kann. In anderen Worten kann man auch sagen, dass dieses Ganzleibwerden eine physisch-

---

<sup>14</sup> “Das Allerweichste auf Erden überholt das Allerhärteste auf Erden. Das Nichtseiende dringt auch noch ein in das, was keinen Zwischenraum hat. Daran erkennt man den Wert des Nicht-Handelns. Die Belehrung ohne Worte, den Wert des Nicht-Handelns erreichen nur wenige auf Erden.” Lao Tzu, *a. a. O.*, 103.

<sup>15</sup> Bollnow, *Die pädagogische Atmosphäre. Untersuchungen über die gefühlsmäßigen zwischenmenschlichen Voraussetzungen der Erziehung*, Heidelberg, Essen, Die blaue Eule, 2001, 84.

moralische Aufgabe bildet, die wir jetzt am Beispiel des Gehens des Näheren betrachten wollen.

Gehen ist die uns bekannteste Leibesbewegung. Sie ist so selbstverständlich, dass wir erst anfangen, sie zu bemerken, wenn wir müde sind oder uns vielleicht ein Fuß wehtut. Meist gehen wir, ohne es wahrzunehmen. Wir haben ein Ziel im Auge und gebrauchen den Leib als ein Instrument, das uns von einem Punkt des Raumes zu einem anderen trägt, so dass wir mehr oder weniger schnell an unser Ziel gelangen können. Nun drängt stillschweigend das Streben nach dem Ziel, die Zweckintentionalität des Leibes den Atem und die Wahrnehmung des Qualitativen ins Unbewusste. Der Blick lenkt kaum Aufmerksamkeit auf die Umwelt und ist zumeist nach unten oder nach innen gerichtet; wir schauen mit dem Kopf in die Wolken, ohne wirklich zu sehen. Wir werden einfach abgelenkt. Es ist keineswegs erstaunlich, dass das Gehen meist gespannt, abwesend und mechanisch erscheint.

Wie müsste dagegen ein integrierend-meditatives Laufen aussehen? In der Kampfkunst des Taijiquan lernt der Übende, den Schwerpunkt niedrig zu halten und das Gewicht progressiv und langsam von einem Bein zum anderen zu verlagern, so dass voll und leer an Gewicht unterschieden wird. Aber im Fall vom freien Gehen in der Natur sind alle diese Techniken absolut überflüssig. Die Schritte entwickeln sich per se nach einer zeitlichen Ordnung, die von Wiederholung, Rhythmus und Konstanz charakterisiert ist. Im Gehen bewegt sich der ganze Leib tendenziell "wie das taktmäßige Fließen vom Wassers eines Flusses", wie der taoistische Klassiker vorschreibt.<sup>16</sup> Damit diese Ordnung auch effektiv als Weg der Transformation wirken kann, gilt auch in diesem Fall das, was für den Fall des sitzenden Leibes galt: wenn jemand geht, muss er sich nur von Zielen und Gedanken entleeren, und die Aufmerksamkeit auf die Schritte, auf den Atem und auf die Umwelt richten. Man soll sich auf den Rhythmus einlassen, damit eine diffuse Aufmerksamkeit entsteht, die zwischen den kinästhetischen Wahrnehmungen und der Umwelt frei fluktuiert. Genauso wie im Falle des schweigend sitzenden Leibes liegt die große Schwierigkeit im Sichgehenlassen. Es geht darum, sich ganz dem zu überlassen, was man tut und dies ohne einen Unterschied zwischen Ruhe oder Bewegung zu machen. Ein Umschalten im Verhältnis zum eigenen Leib wird hierbei notwendig. Die Leibintentionalität muss sich nicht auf die Ziele, sondern auf den sich bewegenden Leib selbst richten. Im Falle des Gehens ist es das Ziel, der eigene gehende Leib zu werden.

---

<sup>16</sup> "Trattato del maestro Zhang Sangfeng", in Liao Waysun, *I classici del t'ai chi*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1996, 96.

Dass dieses Umschalten, obwohl im Grunde simpel, nicht gerade einfach ist, leiten wir nicht nur von der direkten Erfahrung, sondern auch von der Theorie ab. Für die philosophische Anthropologie ist die Spannung zwischen Leibsein und Leibhaben nie völlig aufgehoben. Sie muss immer wieder neu gelöst werden. Nun hat aber die taoistische Tradition festgestellt, dass das Zusammenspiel von einer langsamen, kontinuierlichen Leibbewegung, einem tiefen Atmen und einer fluktuierenden Aufmerksamkeit dazu beiträgt, diese Spannung zu lösen. Im selbstbezüglichen Gehen geschieht genau dies: die Aufmerksamkeit ist auf die Bewegung, auf das Atmen und die Umwelt gerichtet und das Zusammenwirken dieser Elemente beruhigt die psychische Struktur und ermöglicht das Einswerden mit sich selbst. Bei dieser Integration von emotionalem und intentionalem Leben spielt der Blick eine wesentliche Rolle. Beim Gehen im Freien wird der Blick gelassener. Es besteht somit die Möglichkeit, dass der Blick für die ganze Wahrnehmungsgestalt offen bleibt. Wenn der Blick nicht nach innen oder unten oder auch oben, sondern nach vorne und außen gerichtet ist, wird die visuelle Wahrnehmung befreit und der Kontakt zur Umwelt als "Zwischenleiblichkeit",<sup>17</sup> als zweiseitig gerichteter Bezug, als "einheitliches Interfunktionieren" wieder integriert, wie es Phänomenologen und Gestalttheoretiker sagen.<sup>18</sup> Die Langsamkeit der Bewegung ist wichtig. Beim langsamen Gehen wird es möglich, die ergonomischsten Bewegungen zu entdecken und sich vor allem von einem Leistungsdruck zu entlasten; auf diese Weise werden auch die Geduld und die Lust für das verstärkt, was man tut: eine bewusste Identifizierung mit der Bewegung in ihrer zeitlichen Entwicklung wird vorgenommen.<sup>19</sup> Merleau-Ponty redet von einer "motorischen Intentionalität", die unlösbar "Bewegung und Bewusstsein der Bewegung" ist.<sup>20</sup> Ich behaupte: sie wird just durch eine langsame und aufmerksame Bewegung entdeckt, die Ruhe in der Unruhe integriert. Das ist eben der Fall beim Gehen, das durch seinen rhythmischen und konstanten

---

<sup>17</sup> Waldenfels redet von "Zwischenleiblichkeit als Verschränkung von eigenem und fremden Leben" und formuliert auf diese Art und Weise einen wichtigen Begriff der Gegenwartsphänomenologie, wofür der Bezug zum Anderen in den verschiedenen Formen der Stütze und der Beschränkung konstitutiv für die Erfahrung der Wirklichkeit steht. "Der Selbstbezug – schreibt Waldenfels - geht dem Bezug zum Anderen nicht voraus, dadurch würde dieser zum sekundären Bezug, sondern Selbstbezug und Bezug zum Anderen sind synchron zu lesen." Vgl. B. Waldenfels, *Das leibliche Selbst*, a. a. O., 284-285.

<sup>18</sup> Perls, F. - Hefferline, R. F. - Goodman, P., *Teoria e pratica della terapia della Gestalt: Vitalità e accrescimento nella personalità umana*, Roma, Astrolabio Ubaldini, 1997, 345.

<sup>19</sup> Dazu verweise ich auf die Theorie der motorischen Bewusstheit bei Moshe Feldenkrais, *Le basi del metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori*, Roma, Astrolabio Ubaldini, 1991, 91.

<sup>20</sup> M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard, 1945, 128.

Charakter die Möglichkeit bietet, die Kluft zwischen Subjekt und Welt zu überwinden. In die Richtung der phänomenologischen Psychologie von Erwin Straus kann man sagen, dass in einem aufmerksamen Gehen der innere Zusammenhang von Empfinden und Sich-Bewegen auf natürlicher Weise auftritt.<sup>21</sup> Im fließenden, kontinuierlichen und bewussten Kontakt zwischen Leib und Umwelt werden in der Tat Emotionen, energetische Ströme und Bewegung integriert. Energetisch gesehen steht diese Integration im Gegensatz zur psychischen Struktur in den alltäglichen Handlungen, in der oft der Konflikt von entgegengesetzten Motivationen zu Blockierungen und Verwirrung führt.<sup>22</sup> Der Leib findet im Modus der Zwischenleiblichkeit spontane und kreative Antworten auch deswegen, weil das Einswerden mit der Bewegung die Verflechtung von Vorurteilen und Projektionen auflockert und löst. Aufgrund der Bewegung kann somit eine Bewusstheit qua awareness (it.: *consapevolezza*) entstehen, die tiefer und umgreifender ist als das Bewusstsein qua subjektives Denken, welches sich Gegenstände vorstellt.<sup>23</sup> Paradox ist, dass man es nicht mit Anstrengung erreichen kann, sich leicht und bewusst zu bewegen. Der Fehler von Descartes war genau der, dass er den Leib wie einen Mechanismus darstellte, der unter dem Joch des Willens steht.<sup>24</sup> Ein Leib, der sich so bewegt, hat dagegen weder Grazie noch Leichtigkeit. Ganz im Gegenteil lehrt die Psychopathologie, dass sich die entzweite und abwesende Person in dieser Weise bewegt. Die Bewusstheit als Qualität der Bewegung kommt von sich aus auf, wenn man sich immer mehr mit dem Leib identifiziert. Wenn die Aufmerksamkeit in der Bewegung integriert ist, gibt es weder einen Gehenden noch sein mechanisch angestregtes Gehen, sondern eine eher ausgeglichene und ruhige Bewegung, in der Leib, Atem und Geist in harmonischer Balance zueinander stehen.

4. Ich fasse zusammen: In der Linie der phänomenologisch-hermeneutischen Anthropologie, des Zen-Buddhismus und der taoistischen Künste habe ich behauptet, dass das Schweigen als Verhalten des ganzen Leibes eine wichtige anthropologische Funktion spielt. Es geht dabei weder um das bloße Sitzen noch um das Herumgehen als solches. Ich habe die Künste des Fernen Ostens

---

<sup>21</sup> Erwin Straus, *Vom Sinn der Sinne*, Berlin-Göttingen-Heidelberg, Springer Verlag, 1956, 240 ff.

<sup>22</sup> Vgl. Moshe Feldenkrais, *L'io potente. Uno studio sulla spontaneità e la compulsione*, Roma, Astrolabio Ubaldini, 2007, 65 ff.

<sup>23</sup> In diesem Sinn sagt auch Fritz Perls, dass die "awareness" etwas mehr dem Bewussten hinzufügt, weil sie der Person den Sinn für seine Fähigkeiten sowie für seinen sensomotorischen Apparat gibt. Fritz Perls, *L'approccio della Gestalt*, a. a. O., 66.

<sup>24</sup> Cfr. Antonio R. Damasio, *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello*, Milano, Adelphi, 1995, bes. 336-343.

als einen indirekten Weg herangezogen, um den Kernpunkt zur Ansicht zu bringen. Je mehr man sich auf das Leibsein im Schweigen einlässt, desto mehr verwandelt sich auch das Wissen. Jegliche leibliche Tätigkeit kann zu einem tieferen Seinsverständnis führen. Auf das Wie kommt es an. Dagegen wird man wohl einwenden können, dass die Heilung des Bruches von Leibsein und Leibhaben eine offene und nie völlig zu lösende Herausforderung ist. Einerseits stimmt dies, andererseits gilt, dass die Identifizierung mit dem Leib im schweigenden Selbstbezug das Geflecht von Vorurteilen löst. Dieses Phänomen habe ich am Motiv des Sitzens und Gehens versuchsweise beschrieben, aber es lässt sich verallgemeinern: Indem wir lernen, uns auf den Leib einzulassen, der wir immer schon sind, wird der egozentrischen Position des Bewusstseins der Boden entzogen. In diesem Sinn gilt Waldenfels' Behauptung, dass der leibliche Selbstbezug eigentlich eine Form von Selbstentzug darstellt, bei dem sich der Übergang zwischen Eigenem und Fremden, Leib und Umwelt fließender ergibt. Ich habe diesen Modus als gelassene, "mediale" Haltung verstanden. Es handelt sich um eine aktive Passivität und eine passive Aktivität. Dieser Zustand wird dadurch charakterisiert, dass der bewusste Leib fähig ist, in direkter und intuitiver Weise als Ganzes auf die Situationen der Außenwelt zu reagieren, ohne in Vorurteile verstrickt zu werden. Diese leibliche Bewusstheit ist von hoher erkenntnistheoretischer und moralischer Bedeutung: sie transformiert das Wissen, indem sie immer wieder zu einem exzentrischen Blickwinkel führt, der die Projektionen des Egos erkennen lässt. Außerdem macht uns die Identifizierung mit dem Leib lebensfähiger, wacher und verantwortlicher. Das anthropologisch Relevante dabei ist, dass eine vollkommen erlebte Leiblichkeit das Gegenteil des Narzissmus bildet: ist in diesem Fall die Identität immer problematisch aufgrund der Investitionen auf das Ego, so lässt eine gelassene Subjektivität eine tiefere Identität wachsen, die sich mit allem Leben verbunden weiß. Diese Form von Identität können wir geistig nennen. Denn in dem hier gemeinten Sinn ist Geist ein unlösbar leibliches Phänomen, das sich ohne Leiblichkeit kaum fassen lässt. Der Begriff spielt auf ein Verständnis vom Sein an, das sich durch eine erträgliche Leichtigkeit und spielerische Zwecklosigkeit auszeichnet. Der schweigende Leib entdeckt in der Stille eine Wirklichkeit, die aus der Bewegung und der Bewusstheit der Bewegung selbst hervorgeht und jenseits der Unterscheidung zwischen Subjekt und Objekt liegt. Allerdings ist diese Geistigkeit des Leibes sozusagen nicht unmittelbar zu sehen. Denn diese geistige Identität setzt eine energetische Investition, eine leibliche Mühe voraus und erfordert gleichzeitig die Erfahrung, den Griff des Willens loszulassen und "sich gehen zu lassen". Sie ist – wenn ich Saint-Exupéry und von Hofmannsthal zusammen paraphrasieren darf – sozusagen für die Augen unsichtbar, und man versteht, worum es geht, wenn die egozentrischen Illusionen von

Kontrolle aus einem Zustand der Gelassenheit aufgegeben werden. Gerade in dem Augenblick fängt man an, mit dem Herzen zu denken.