

DAS ENDE DER GRENZE

Symposium 15. – 16. Oktober 2010

Wie die Erfahrung der Leiblichkeit unser Dasein in der Welt erweitert

Alois Michels

Mein Anliegen und Ziel für diesen Impulsvortrag ist:

1. Ihnen einen Eindruck zu vermitteln, was mit dem Begriff „Leib“ konkret gemeint ist, und was er beinhaltet.
2. ein Plädoyer dafür abzugeben, die beiden Begriffe „Leib“ und „Körper“, klarer voneinander zu trennen, und mit den beiden Begriffen etwas bewusster und achtsamer umzugehen.
3. möchte ich Sie zu einem – ich nenne es – „leiblichen Denken“ anregen, weil ich der Überzeugung bin, dass ein „leibliches Denken“ das den meisten Menschen besser vertraute „körperliche Denken“ sehr wesentlich erweitern kann.

Bevor ich diese beiden Begriffe definiere, noch eine Vorbemerkung dazu. Im Gesamt-Spektrum der derzeitigen Psychotherapie wird fast ausschließlich der Begriff „Körper“ und „Körpertherapie“ verwendet. Die Begriffe „Leib“ und „Leibtherapie“ werden ausnahmslos von Therapierichtungen verwendet, die sich eindeutig auch als transpersonale Psychotherapie verstehen, so z.B. die „Initiatische Leibtherapie“ nach Dürckheim, oder die „Leib- und Atemtherapie“ nach Middendorf.

Im Bereich gesamt-psychotherapeutischer Methoden und Konzepte findet der Leib-Begriff nur Verwendung in der Psychotherapie-Methode „Integrative Therapie“.

Im Bereich der Philosophie wird der Begriff „Leib“ von denjenigen verwendet, die sich in erster Linie einer phänomenologischen wissenschaftlichen Vorgehensweise zuordnen.

Wenn wir uns an diesen beiden Tagen hier versammeln, um uns auszutauschen über das Menschenbild und über anthropologische Grundkonzepte der Transpersonalen Psychotherapie, dann kommen wir an einer Klärung und Verständigung über die Begriffe „Körper“ und „Leib“ nicht vorbei. Oder anders ausgedrückt: um zu verstehen, was „transpersonal“ bedeuten kann und sollte, brauchen wir auch ein Verständnis dafür, was „Leiblichkeit“ bedeutet.

Ich werde also zunächst die beiden Begriffe „Körper“ und „Leib“ definieren. Ich orientiere mich hierbei in erster Linie an den Definitionen der schon erwähnten „Integrativen Therapie“.

Zunächst die Definition des Begriffs „Körper“:

Unter Körper verstehe ich das anatomische Substrat und die räumlich gegliederte Gesamtheit aller Zellen und Zellzwischenräume, also die Gesamtheit der physischen Materie des konkreten Körpers.

Und hier die Definition des Begriffs „Leib“:

Unter Leib verstehe ich einen lebendigen Organismus, der sich selbst wahrnehmen und erleben kann, d.h., der eine Bewusstheit von sich selbst und von seinem Bezug zur Welt hat.

Ich will diese Definition nun ein wenig erklären.

Ich stehe ja jetzt hier und spreche zum Beispiel von der Welt da draußen. Und diese Welt da draußen, darüber dürften wir eine gewisse und relative, wenn auch keine letztendliche Einigung erzielen, gibt es definitiv.

Und ich kann im selben Augenblick auch über meinen Körper sprechen als etwas Objekthaftem, das nicht gleichzeitig ich ist. Und auch hier sollten wir uns einigen können: es gibt diesen Körper, der jetzt hier steht, wirklich.

Aber nun kommt noch etwas Wichtiges dazu. Nämlich neben erstens der Welt da draußen, die ich wahrnehme und über die ich spreche, und zweitens neben meinem Körper, den ich ebenfalls wahrnehme und über den ich ebenfalls spreche, muss ich unabdingbar ein Drittes definieren, nämlich den, der gerade sowohl über die Welt da draußen als auch über den Körper hier spricht, und dieses Dritte bezeichnen wir ja allgemein übereinstimmend als Ich oder Ich-Selbst.

Einer, der sich in unserer westlich-abendländischen Tradition mit dem Phänomen des Leibes besonders intensiv auseinander gesetzt hat, war der französische Leibphilosoph Merleau-Ponty. Aus seinen sehr umfangreichen Ausführungen über die Leiblichkeit lassen sich zwei wesentliche Grundformeln der Leiblichkeit definieren.

Die erste Grundformel der Leiblichkeit lautet:

„Der Leib ist unsere Verankerung in der Welt und das Medium unseres Ichs für die Welthabe.“

Das bedeutet, dass ein keimhaft angelegtes Ich durch den Leib erst die Welt erfahren muss, bevor es zum reifen und stabilen Ich werden kann. Das Ich wird erst Ich durch die Bezogenheit zur Welt.

Das Ich oder Selbst, sowie alle Fähigkeiten unseres Ichs oder Selbst, entwickeln sich nie nur einfach aus sich selbst heraus, sondern in einer permanenten Bezogenheit und Verschränkung mit der Welt.

Diese Verankerung bzw. Verschränkung mit der Welt ist vom ersten Moment einer Entwicklung gegeben, das heißt vom Moment der Zeugung an.

Diese Verankerung und Verschränkung ist auch keine Angelegenheit einer bewussten freien individuellen Entscheidung. Der Leibphilosoph Marcel spricht in diesem

Zusammenhang davon, dass der Mensch durch seine Leiblichkeit in einer permanenten „Schicksalsgemeinschaft“ mit dem Ganzen steht, für die oder gegen die man sich nicht entscheiden kann, sondern in die man hinein geboren wird.

Die zweite Formel lautet:

„Der Leib ist ein natürliches Ich“ (mit anderen Worten: Natur und Geist zugleich, oder auch: Materie und Geist zugleich).

In dieser Formel steckt nun noch mehr Komplexität und Dynamik als in der ersten Formel. Diese zweite Formel besagt, dass wir mit unserem Leib nicht nur in der oben schon definierten Richtung, nämlich zur Welt, bezogen sind, sondern in propriozeptiver Weise gleichzeitig immer auch in Richtung unseres eigenen Körpers. Wie die erste Formel sagt, sind wir immer und stets auf die Welt bezogen. Aber gleichzeitig findet ebenfalls ständig eine Bezogenheit und Verschränkung mit dem eigenen Körper statt, und ebenso mit dem eigenen Ich-Bewusstsein, so klein es auch sein mag.

Dann kommt aber noch ein weiterer Aspekt hinzu, nämlich, in der Bezogenheit auf die Welt, also auf eine andere Person oder Sache, ist das Ich nie nur ganz es selbst, und der andere ist nie ganz nur der andere. In der Bezogenheit auf den Körper bin ich ebenfalls nie ganz ich selbst, und der Körper nie ganz nur der Körper.

Und schließlich kommt noch ein Aspekt hinzu, der sich logisch zwingend als Konsequenz daraus ergibt, nämlich, dass die Natur und Materie des Körpers nie nur reine Natur und Materie ist, und dass das Geistige in mir nie nur reiner Geist. Das Gleiche gilt dann übrigens auch für die Materie und das Geistige in der Welt da draußen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich in unserer Leiblichkeit ein ständiges und dynamisch ablaufendes Hin- und Her-Schwingen ereignet zwischen Ich und Welt, Ich und Körper, und Körper und Welt. Dieser Prozess ist somit absolut vergleichbar mit den feinstofflichen Prozessen in der Materie, die wir aus der Quantentheorie kennen. Aus der bipolaren Bezogenheit der ersten Formel wird eine tripolare Bezogenheit mit einer um ein vielfaches gesteigerten Dynamik und Potenzialität.

Im Phänomen „Leib“ findet also eine ständige Bewegung zwischen Gegensätzen und Seinszuständen statt, die sich in ihrer Gegensätzlichkeit einander nicht ausschließen, aber auch nicht miteinander verschmelzen, sondern als jeweilige Entitäten ihre eigene Gültigkeit behalten.

Diese Gegensätze dürfen aber nun nicht – dualistisch - als in ihrer dynamischen Gegensätzlichkeit fixiert wahrgenommen werden, mit dem daraus unabdingbarem Reflex, eine Synthese finden zu wollen, die diese Gegensätze aufhebt. Sondern der Leib ermöglicht durch das ständige Hin- und Her-Schwingen zwischen diesen drei Entitäten, dass die gegensätzlichen materiellen Dinge, ebenso wie die geistigen Zustände, von ihren eigenen Voraussetzungen und Positionen her durchlässig werden für ihr Gegenteil. Der Philosoph Waldenfels nennt das „eine verflüssigte Dialektik“.

In dieser „verflüssigten Dialektik“ findet also auch stets ein permanenter Wechsel statt zwischen In-Kontakt-Treten einerseits und auf Distanz-Gehen andererseits. Auf Distanz sowohl zur Welt und zum Körper, als auch meinem eigenen Ich oder Selbst gegenüber.

Ich zitiere hierzu einen Text des persischen Mystikers Rumi:

„Eine Weile wählte ich mich selbst zum Vorbild. Ich habe mich nicht gesehen, sondern hörte nur immer meinen Namen. Ich war in mir, und deshalb nicht im rechten Maß zu mir. Als ich aus mir hinaus ging, sah ich mich.“

Eine Weile als mein Vorbild wählte ich mich selbst. Doch nicht mich, nur meinen Namen hielt ich für mich selbst, war im eigenen gefangen, unweit meiner selbst. Außerhalb mir selber sah ich endlich erst mich selbst.“

Der Leib ist also nur in seiner Gesamtheit als Leib in der Lage, unsere dualistische Wahrnehmung zwar nicht ganz aufzuheben, sie aber gewissermaßen aufzuweichen. Das heißt, den Leib zu sehen als etwas hauptsächlich seelisch-geistiges, als immaterielles Bewusstsein, ist ebenso unzulässig wie ihn zu definieren als ein körperliches Ding wie andere Dinge und Objekte in unserer Wahrnehmung.

Er ist **auch** seelisch-geistiges Bewusstsein, aber eben nicht nur dies. Er ist **auch** ein Ding wie jedes andere, aber „ein Ding besonderer Art“, wie Husserl schreibt.

Man kann das uralte Leib-Seele-Problem nicht durch dualistische Vorstellungen lösen wie z.B. „alles, was innerhalb meiner Haut funktioniert, ist mein Körper, und alles, was denkt und fühlt, ist meine Seele“ (siehe Rahm, Otte, Bosse, Ruhe-Hollenbach; Lit.-Verz.).

Aber auch umgekehrt erfassen neue moderne kategorische Imperative wie „man muss den Menschen ganzheitlich sehen, denn Körper und Seele sind eins“ nicht die konkrete Wirklichkeit des Leibes. Denn der Körper und das Ich-Bewusstsein sind eben nicht ein und dasselbe. Und mein Ich-Bewusstsein und die Welt da draußen sind auch nicht ein und dasselbe.

Das Hauptproblem bei der dualistischen Wahrnehmung besteht darin, dass wir den an der Leiblichkeit beteiligten Entitäten, also dem Ich-Bewusstsein, dem Körper und der Welt da draußen, eine feste und per se vorgegebene Existenz zuschreiben.

Denn tatsächlich ist es so, dass im Prozess der Leiblichkeit dasjenige, was wir wahrnehmen, gleichzeitig in diesem Moment der Gegenwart erst begründet wird.

Merleau-Ponty beschreibt das sehr präzise im Hinblick auf das Ich-Bewusstsein und weist darauf hin, dass es in der Psychologie und Psychotherapie zunächst außerordentlich wichtig ist, zu unterscheiden zwischen einem Gefühl oder einem anderen Bewusstseinszustand, den ich erlebe einerseits, und dem Prozess der Wahrnehmung dieses Gefühls andererseits.

Aber zugleich weist er auch auf die Gefahr hin, das Gefühl selbst und die Wahrnehmung des Gefühls dualistisch von einander zu trennen, woraus sich dann wiederum zwei Möglichkeiten von Irrtümern ergeben können.

Der eine Irrtum ist, dass psychische Bewusstseinszustände eine kategoriale Macht per se bekommen, so als wären sie ein sozusagen festes Element des Bewusstseins selbst. Die Triebtheorie der Psychoanalyse beruht auf einem solchen dualistischen Denken. Eine mögliche Folge ist dann, zu denken, ich muss mein falsches Bewusstsein korrigieren. Dann erlebe ich mich als ein Mensch, der sozusagen das Opfer eines menschlichen, schwierigen und falschen Bewusstseins ist. In vielen Psychotherapien ist das bis heute die Grundphilosophie. Aber das ist genau so dualistisch gedacht wie jemand, der glaubt, wenn er nur gründlich an der Fitness seines Körpers arbeitet, wird er ein glücklicher und zufriedener Mensch. Krank, unzufrieden oder unglücklich werden wir **auch** durch ein falsches Bewusstsein, und **auch** durch mangelnde Fitness. Aber in erster Linie werden wir es durch einen falschen Bezug zum Weltganzen, wie Marcel ausdrücklich betont.

Angst, Wut, Ärger, Liebe und alle anderen Gefühle aber sind **nicht** in diesem Sinne feste Elemente und Bausteine unseres Ich-Bewusstseins, auch wenn sie sich manchmal gewohnheitsmäßig so anfühlen, sondern sie werden stets nur immer wieder neu vom Ich-Bewusstsein als „Bewusstsein – Erfahrungen“ erzeugt, und das nie ohne eine aktuelle und vor allem intentionale Bezogenheit zur Welt.

Der andere Irrtum einer dualistischen Trennung ist zu glauben, wenn mein Bewusstsein **eine** kausale Ursache für beispielsweise ein Gefühl gefunden hat, entweder in der Welt da draußen, also diese bestimmte Person oder diese Angelegenheit in meinem jetzigen oder vergangenen Leben („meine Eltern sind immer mit mir so umgegangen“), oder in meinem Körper („ich habe etwas Falsches gegessen, oder meinem Körper fehlt Sauerstoff“), dass damit die aktuelle Wirklichkeit schon ausreichend erfasst ist.

Damit komme ich zu einem letzten wichtigen Aspekt der Leiblichkeit, nämlich der Unmöglichkeit, den Leib oder die Erfahrung von Leiblichkeit zu objektivieren.

Objektivierung ist ein Prozess, den ich mithilfe meines Ich-Bewusstseins durchführe. Da aber, wie wir gesehen haben, das Ich-Bewusstsein selbst ein Teilaspekt des Leibes ist, kann es als solcher das Ganze des Leibes nie vollständig erfassen, so wie wir von der Erde aus nie die Milchstraße voll erfassen können, weil wir ja selbst uns mitten in ihr drin befinden.

Man kann mit Sicherheit sagen: je intensiver die gegenseitige Verschränkung von Ich-Bewusstsein, Körper und Welt ist, desto intensiver ist das Leben, die Vita, in diesem gegenwärtigen Augenblick, und desto mehr speicherfähige Wahrnehmung findet statt. Der Leib jedoch, der zum Objekt der Wissenschaften wird, löst seine intentionalen Bande sowohl in Richtung Welt als auch in Richtung des eigenen Körpers, und zieht sich in das Ich-Bewusstsein zurück, dessen Wahrnehmungen in diesem gegenwärtigen Augenblick aber nur ein Bruchteil dessen sind gegenüber einer komplexeren Verschränkungssituation mit Welt und Körper, die sonst grundsätzlich möglich ist.

Das Bemühen um eine objektive Analyse dessen, was eine subjektive Erlebensperspektive ist, führt uns nicht näher an eine Lösung heran, sondern eher weiter davon weg, schreibt der Psychoanalytiker und Hirnforscher Deneke in seinem Buch „Psychische Struktur und Gehirn“.

Wir können wissenschaftlich alles über die Anatomie und Biochemie einer Fledermaus wissen, aber wie es ist, eine Fledermaus zu sein, weiß nur sie selbst, zitiert in diesem Zusammenhang Deneke den Autor T. Nagel.

Die gleiche Aussage gilt für jeden anderen lebenden Organismus als Ganzes, aber ebenso für die einzelnen Teile in einem Organismus, so zum Beispiel für unseren Magen, für unser Herz usw., ja selbst für jede einzelne Zelle.

Jede einzelne Zelle in unserem Körper hat ein „Wissen“, was sie zu tun hat, und bekommt ebenso mit, was um sie herum geschieht, und speichert das auch. Damit ist die einzelne Zelle ein physischer Körper und ein denkendes und fühlendes Wesen zugleich, sie ist also Leib. Aber dieses Erleben kann nur in einem subjektiven Weltbezug erfahren und erfasst werden.

Bei der objektiv - distanzierten Betrachtung teilt sich die Zelle darüber nicht weiter mit, sie tut es aber, wenn ein Ich-Bewusstsein sich selbst und die Zelle im gegenwärtigen Weltbezug betrachtet und wahrnimmt, bzw. beide miteinander in Kontakt treten.

Wie lässt sich das nun übertragen auf eine wissenschaftliche Vorgehensweise?

Einstein wurde gegen Ende seines Lebens einmal gefragt, ob die Naturwissenschaft mit all ihren gegenwärtigen Unzulänglichkeiten auf dem richtigen Wege sei, die Geheimnisse der Natur zu entdecken, und er antwortete, ja, er glaube fest daran. Allerdings stecke die Naturwissenschaft immer noch in ihren Kinderschuhen. Und dann ergänzt er: *„Eines habe ich in meinem langen Leben gelernt, dass nämlich unsere gesamte Wissenschaft – gemessen an der Realität – primitiv und kindlich ist; und doch ist sie das Wertvollste, was wir haben.“*

Für ihn selbst aber, so Einstein weiter, sei die wissenschaftliche Tätigkeit immer geprägt gewesen von einigen wesentlichen Grundüberzeugungen, nämlich:

1. Würdigung der Leistung derjenigen, die schon etwas auf den Weg gebracht haben. Einstein ging davon aus, dass sein äußeres und inneres Leben auf der Arbeit und dem Denken der anderen Menschen, verstorbenen wie lebenden, beruht, und dass er sich anstrengen müsse, um im gleichen Maße zu geben, wie er empfangen.
2. Entwicklung der Fähigkeit, sich als Mensch über die bloße Existenz hinaus zu schwingen, indem man sich über Jahre hinweg einem überpersönlichen Ziel widmet, und dieses Streben, sagt Einstein, befreie zugleich von den Fesseln des Ichs.
3. Eine parallele Beschäftigung auf einem andern Gebiet. Für Einstein war es die Beschäftigung mit der Musik. Einstein betont, dass es sich hierbei nicht nur um eine Ablenkung von der Hauptbeschäftigung handeln darf, sondern eine Beschäftigung, die parallel das gleiche Streben gilt, und eine Beschäftigung, die somit in der Lage ist, das Ich in gleicher Weise zu transzendieren. Einstein sagt, Musik und Forschung werden aus derselben Sehnsuchtsquelle gespeist, und ergänzen sich bezüglich der durch sie gewährten Auflösung.

Ich bin überzeugt, dass eine künftige Wissenschaft, die sich allein diesen drei Grundüberzeugungen verpflichten würde, sich schneller als bisher aus ihren Kinderschuhen emanzipieren und zu sehr wertvollen und wesentlichen Entdeckungen und Erkenntnissen in der Lage wäre.

Literatur

- Calle, C.I., (2009), Auf einen Kaffee mit Einstein, München, dtv.
- Deneke, F. W., (1999), Psychische Struktur und Gehirn. Die Gestaltung subjektiver Wirklichkeiten. Stuttgart, Schattauer.
- Marcel, G., (1985), Leibliche Begegnung. Notizen aus einem gemeinsamen Gedankengang, bearbeitet von H.A. Fischer-Barnicol, In: H. Petzold, (Hrsg.), Leiblichkeit, Paderborn, Junfermann.
- Merleau-Ponty, M., (1966), Phänomenologie der Wahrnehmung, Berlin, De Gruyter.
- Michels, A., (2001), Körpertherapie bei Persönlichkeitsstörungen? In: Verhaltenstherapie & Psychosoziale Praxis 4/2001, S. 695 – 711.
- Michels, A., (2005), Die Strukturelle Körperpsychotherapie – eine komplementäre Methode in der Therapie von Persönlichkeitsstörungen, In: Merod, R., (Hrsg.), Behandlung von Persönlichkeitsstörungen. Ein schulenübergreifendes Handbuch, Tübingen, DGVT.
- Michels, A., (2009), Darlegung tradierter klassischer Körperpsychotherapie – Methoden, In: Hampe, Ruth, Martius, Philipp, Ritschi, Dietrich, von Spreti, Flora, Stalder, Peter, B., (Hrsg.), KunstReiz – Neurobiologische Aspekte künstlerischer Therapien, Berlin, Frank & Timme.
- Petzold, H., (Hrsg.), Leiblichkeit, Paderborn, Junfermann.
- Rahm, D.; Otte, H.; Bosse, S.; Ruhe-Hollenbach, H.; (1993), Einführung in die Integrative Therapie. Grundlagen und Praxis. Paderborn, Junfermann.
- Schmitz, H., (1985), Phänomenologie der Leiblichkeit. In: Petzold, H. (Hrsg.), Leiblichkeit. Paderborn, Junfermann.
- Waldenfels, B., (1985), Das Problem der Leiblichkeit bei Merleau-Ponty. In: H. Petzold, (Hrsg.), Leiblichkeit, Paderborn, Junfermann.

Alois Michels, Diplomsportlehrer, Körperpsychotherapeut, langjährige Tätigkeit als Körperpsychotherapeut und Schmerztherapeut in psychosomatischer Akut-Klinik und in freier Praxis; Begründer einer eigenständigen Körperpsychotherapie-Methode ("Strukturelle Körperpsychotherapie").

*Alois Michels
Jakob-Klar-Str. 9
80796 München
Fon: +49(0)89-27818432
mobile: +49(0)151-14987835
AloisMichels@aol.com
www.körperpsychotherapie-michels.de*

