



Guni Leila Baxa/Christine Essen/  
Astrid Habiba Kreszmeier (Hrsg.)

# Verkörperungen

Systemische Aufstellung,  
Körperarbeit und Ritual



CARL-AUER

**Carl-Auer**



# Verkörperungen

---

**Guni Leila Baxa /Christine Essen/  
Astrid Habiba Kreszmeier (Hrsg.)**

Systemische Aufstellung, Körperarbeit und Ritual

**Online Ausgabe 2009**

Umschlaggestaltung: nach Goebel/Riemer  
Umschlagfoto: Fotolia, © GaToR\_GFX  
Satz u. Grafik: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten  
Online Ausgabe, 2009  
ISBN: 978-3-89670-718-5

© 2002, 2009 Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Häusserstraße haben,  
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag  
Häusserstr. 14  
69115 Heidelberg  
Tel. 0 62 21-64 38 0  
Fax 0 62 21-64 38 22  
E-Mail: [info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

.....

## **Inhalt**

**Vorwort ... 8**

**Einleitung ... 10**

### **Körper und Leib ... 13**

Philosophische Perspektiven

*Eva Madelung*

**Eigenwilliger Bruder Esel ... 14**

Der Körper als Instrument systemischer Wahrnehmung

*Richard Baker*

**Die Verkörperung von Raum ... 25**

### **Leibliches beim Stellen von Systemen ... 39**

Historisches, Aktuelles, Weiterführendes

*Matthias Varga von Kibéd*

**Der Körper als Wahrnehmungsorgan in der systemischen Aufstellungsarbeit ... 40**

*Siegfried Essen*

**Leibliches Verstehen ... 59**

Wirkungen systemischer Inszenierungsarbeit

*Friedrich Ingwersen*

**Von der „Geburt“ und „Hinbewegung“ zur Systemaufstellung ... 84**

## **Ritual und Aufstellung ... 109**

Kulturübergreifende Anregungen

*Manfred Kremser*

### **Am Anfang war das Ritual ... 110**

Schamanische Aufstellungsarbeit in indigenen Kulturen?

*Astrid Habiba Kreszmeier*

### **Vom Segen des Körpers ... 129**

Intuition, Invokation und Inkorporation in spirituellen Traditionen Brasiliens und Querverweise zur Magie von Aufstellungen

*Manfred Weule*

### **Die Rolle der Ahnen in Heilungsritualen der Dagara-Tradition ... 141**

Zu den Workshops von Malidoma Somé, Ph. D.

*Roland Stastny*

### **Wege zum Ritual ... 148**

Ein theoretisches und praktisches Modell des Rituals für unseren gegenwärtigen Kulturzusammenhang

## **Aus der Werkstatt ... 155**

I. Das Zusammenspiel von Körper- und Aufstellungsarbeit

*Nurit Sommer*

### **Komm wie Wasser – geh wie Wasser ... 156**

Systemisches und integratives Berühren, Bewegen und die Kunst des Stellens

*Dagmar Ingwersen*

### **Methoden-Switching ... 179**

Systemische Körpertherapie – körperorientierte systemische Therapie

*Insa Sparrer*

### **Körperteile im systemischen Dialog ... 198**

Lösungsgeometrisches Interview mit Körperteilen

*Joel Weser*

### **Übungen zur Präsenz im therapeutischen Kontext ... 209**

*Heimo und Sabine Sölter*

**Unterstützung des emotionalen Prozesses bei Familienaufstellungen durch Körperarbeit ... 216**

*Birgit Waldenberger*

**Psychokinesiologie und Aufstellungsarbeit ... 223**

Psychosomatische Aufstellungen auf der Basis autonomer Regulationsdiagnostik

## **Aus der Werkstatt ... 229**

II. Anwendungsfelder

*Margarete Fehlinger und Gabriele Gassner*

**Aus der Erstarrung in die Bewegung ... 230**

Verbindung von Aufstellungs- und SKAN-Körperarbeit für PatientInnen mit depressiver und psychosomatischer Symptomatik im psychiatrischen Kontext

*Karin Schöber*

**Aufstellungsarbeit und Craniosakrale Osteopathie zum Themenkreis Geburt ... 247**

*Marianne Franke-Gricksch*

**Im Körper und in der Schule sein ... 253**

*Günther Schrickler*

**Lernen durch „Verkörperungen“ in der Berufssupervision mit Lehrkräften ... 263**

*Franz Rieger*

**Arbeit mit Schocktrauma ... 270**

An der Schnittstelle zwischen Familienaufstellung und Körpertherapie

## **Ausklang ... 277**

**Braucht die Seele einen Körper? ... 278**

Ein Round-Table-Gespräch

**Autorinnen und Autoren ... 292**

**Über die Herausgeberinnen ... 298**

.....

## Vorwort

Ist es Zufall, dass dieser Band von drei Frauen herausgegeben wird, und ist es Zufall, dass die Konzeption und das Programm der Tagung, aus der die meisten Beiträge dieses Buches hervorgegangen sind, von vier Frauen entwickelt und gestaltet wurden?

Als ich darüber nachsann, nahm ich noch einmal das Buch der Philosophin Annegret Stopczyk, *Sophias Leib – die Entfesselung der Weisheit*, in die Hand, das ein engagiertes Plädoyer für eine leibphilosophische oder körperbezogene Perspektive ist; eine Perspektive, der in der Wahrnehmung und Beschreibung der Autorin bevorzugt ein weiblicher Wirklichkeits- und Lebenszugang zugrunde liegt. Sie plädiert dafür, statt die Welt weiterhin mit patriarchal verbrauchten Begriffen durch die Brille der Vernunft zu sehen und zu begreifen, sich aus der Enge des Logos zu befreien und einen neuen Sinn des Erkennens zu erfinden, einen „Leibsinn“. „Am meisten ließe sich lernen von der weiblichen Art, intuitiv und gleichzeitig sprachbegabt in der Welt zu sein“, meint sie.

*Verkörperungen* ist, auch wenn die Autorinnen und Autoren der Beiträge zur einen Hälfte Frauen und zur anderen Männer sind, ein Buch geworden, in dem dieser Geist weht und man dieses besondere Sich-berühren-Lassen und das „Feld von Allem-auf-einmal“ (Richard Baker) erfahren kann. Es beschäftigt sich im weitesten Sinne mit leibbezogener Aufmerksamkeit, mit dem Körper als lebensnahes Wahrnehmungs- und Erkenntnisorgan, mit „verleiblichtem Leben“. Die sich verschränkenden Leitfäden sind Heil- und Körpererfahrungen sowie neue und sehr alte, wieder zu entdeckende Zugänge zu Lösungen existenzieller Fragen, Anliegen und Nöte, wie sie im Familien-Stellen, im Zen-Buddhismus und vielen Ritualen erlebbar werden. In den Erkenntnistraditionen zwischen Weisheit und

Vernunft steht es auf der Seite der Weisheit und eines ganzheitlichen Betrachtens und Begreifens von Lebensprozessen.

Die Beiträge dieses Buches schlagen, in ihrer Annäherung aus ganz unterschiedlichen Richtungen, Brücken zwischen einander fremd erscheinenden Bereichen. Immer wieder treten andere Facetten des Grundthemas Körper/Leib und Aufstellungsarbeit in den Vordergrund. Es war mir nach dem Lesen, als hätte ich neugierig und Orientierung suchend zu Fuß Streifzüge über viele Brücken und zu Wasser unter vielen Brücken hindurch durch ganz unterschiedliche Bezirke einer Stadt unternommen und wäre doch immer wieder an einem „Canal Grande“ angekommen.

Im dritten Teil des Buches bekommt man als Therapeut/in oder Berater/in dann wieder vertrauteren Boden unter die Füße. Man kann interessiert in therapeutische Werkstätten schauen, in denen auf vielfältige Art und Weise damit experimentiert wird – in der Aufstellungsarbeit oder in Kombination mit ihr –, die Weisheit des Körpers zu nutzen. Ohne dass ich hinterher sehr konkret sagen konnte wie, hat mich das Buch sehr angeregt, und ich habe danach vieles, was in Aufstellungen geschieht, aufmerksamer wahrgenommen und anders gemacht. Vor allem aber ist eines geschehen: Meine Achtung vor dem, was in und durch die Prozesse des Aufstellens von Systemen in Gang gesetzt wird, ist noch einmal gestiegen.

Die sorgfältige Redigierung und Komposition des Buches durch die Herausgeberinnen hat aus dem Buch weit mehr werden lassen als einen üblichen Tagungs- oder Sammelband. Die Aufstellungsarbeit wird durch diese Zusammenstellung um eine wesentliche Perspektive vertieft und bereichert.

*Gunthard Weber  
Wiesloch, im Februar 2002*

.....

## Einleitung

Die Idee und Kraft für diese Textkomposition unter dem Titel *Verkörperungen* flossen aus der gleichnamigen Werkstatttagung in Wiesloch im Juni 2000. In ihr wurden systemische Aufstellungen, Körperarbeit sowie Sichtweisen und rituelle Heilungskonzepte außereuropäischer Kulturen nebeneinander gestellt und zusammengeführt.

Die in den letzten Jahren in erstaunlichem Maße gewachsene „Welt der Aufstellung“ ist in sich schon ein ausgedehntes und weit verzweigtes Feld. Durch die Perspektiven Körperarbeit und Ritual kam noch eine kräftige Portion neues Leben hinzu: eine Fülle, die dazu beitrug, dass die Wieslocher Veranstaltung für viele zu einer inspirierenden Erfahrung wurde.

Bei der Auswahl der Beiträge war es uns wichtig, etwas von dieser Fülle aufzunehmen, die ersten experimentellen Erfahrungen über Interaktionsformen von Aufstellungs- und Körperarbeit aufzuzeigen sowie die Spannbreite möglicher Anwendungsbereiche anzudeuten. Gleichzeitig entschieden wir uns jedoch auch für ein klares, inhaltliches Profil.

### **DIE WEGWEISER**

Als Wegweiser diente uns dabei die Annahme, dass heilende oder lebensfördernde Prozesse eher dann wirken, wenn die therapeutische Interaktion von Vorgehensweisen geleitet ist, die den permanenten Veränderungsprozess des Lebens anerkennen und unterstützen. Die einzelnen Beiträge entwachsen einem unterschiedlichen Boden, kommen z. B. aus der Körperarbeit, dem Zen-Buddhismus, der Wissenschaftstheorie, der Aufstellungsarbeit, der afrikanischen Kultur. Dementsprechend mag ihre Sprache unterschiedlich klingen. Sie alle jedoch nähern sich menschlichen Fragen, Leid, Symptomen,

Schwierigkeiten und Problemen in einer ressourcen- und lösungsorientierten Haltung. Was die darin enthaltenen systemischen Ansätze betrifft, zählen dazu aus unserer Sicht sowohl konstruktivistische als auch phänomenologische Herangehensweisen. Letztere vor allem dann, wenn sie der phänomenologischen Prämisse des Moments folgen und dem Versuch widerstehen, aus dem „Gesehenen“ auf allgemein gültige, kontextunabhängige und objektive Wahrheiten zu schließen.

Der Körper als Themenkreis erscheint unter zwei zentralen Perspektiven.

Zum einen wollten wir den Körper, der in den Aufstellungen ganz selbstverständlich als essenzielles Wahrnehmungs- und Prozessorgan dient, in den Mittelpunkt rücken. Wesentlich schien uns dabei eine Haltung, die den Körper als vollständigen Lebensausdruck versteht, ihn als Leib sieht, der nicht nur Körper und Seele in sich trägt, sondern selbst Körper und Seele ist. Eine Haltung also, die weder einer scharfen Trennung zwischen Körper und Intellekt folgt noch einer Instrumentalisierung des Körpers oder seiner Reduktion auf nur Funktionelles.

Zum anderen begleiteten uns aber auch ganz pragmatische Fragen: Welche Form von Körperarbeit kann mit systemischen Aufstellungen verknüpft werden? Auf welche Weise kann das geschehen? Und wozu? Welche Körperarbeit könnte bei der Schulung von Wahrnehmungsfähigkeiten oder anderen Qualifikationen für Aufstellungsleiter bzw. Repräsentanten in Aufstellungen dienlich sein?

Auch bei diesen, aus der Praxis kommenden Beiträgen haben wir jene körperorientierten Zugänge aufgegriffen, die dem fließenden, vernetzten Aspekt unserer Körperlichkeit Rechnung tragen.

Der Themenschwerpunkt „Ritual“ lenkt unsere Aufmerksamkeit über die europäischen Grenzen hinaus und hinein in das Leib-, Welt- und Heilungsverständnis anderer Kulturen. Sie erinnern daran, dass sich heilende Kräfte schon seit langer Zeit und an vielen Orten der Welt um Prinzipien ranken, wie sie auch in der Aufstellungsarbeit – vielleicht in einem neuen Kleid – erscheinen. Es sind dies vor allem die sinnlich-körperliche Erfahrung des „richtigen Platzes“ in der Gemeinschaft und all jene Schritte, die dazu nötig sind, diesen Platz in einer sich ständig wandelnden Welt zu finden und einzunehmen. Vielleicht lassen sich Aufstellungsprozesse, durch diese zusätzliche Brille betrachtet, tiefer und umfassender verstehen.

Die *Verkörperungen*, die Sie, liebe Leserinnen und Leser, nun in Ihren Händen halten, sind viel eher eine Art Tagungsfrucht als ein repräsentativer Tagungsband im klassischen Sinn. Eine Frucht, die aus dem, was war, herauswachsen konnte, eine Frucht, die der reichhaltigen Tafel mit Theorie und Praxis von systemischer Aufstellungsarbeit eine weitere Nuance hinzuzufügen vermag. In diesem Sinne möchten wir an dieser Stelle nicht nur den Autorinnen und Autoren für ihre Artikel danken, sondern auch all jenen, die zum guten Gelingen der Tagung und damit auch zum Entstehungsprozess dieses Buches beigetragen haben, allen voran Gudrun Schreiner, Nurit Sommer, Gunthard Weber und seinem Team.

*Guni Leila Baxa, Christine Essen,  
Astrid Habiba Kreszmeier  
St. Gallen und Graz im Oktober 2001*

.....

# **Körper und Leib**

## **Philosophische Perspektiven**

.....

## **Eigenwilliger Bruder Esel**

### **Der Körper als Instrument systemischer Wahrnehmung**

*Eva Madelung*

#### **DAS PHÄNOMEN „VERKÖRPERUNG“**

Die Metapher vom „Eigenwilligen Bruder Esel“ stammt von Franz von Assisi und zeigt seine ungeduldige und verächtliche Einstellung dem Körper gegenüber. Diese Einstellung hat er mit so unbedingter Radikalität gelebt, dass er selbst Glaubensbrüder damit erschreckte; und obwohl er sich „Bruder Vogel“ und „Bruder Fisch“ liebevoll zugewandt hat – wie in seiner berühmten Predigt –, war es ihm offenbar nicht gegeben, dem ihm doch am nächsten stehenden „Bruder Esel“ ebenfalls liebevoll zu begegnen.

Der zeitgenössische Philosoph Ludwig Wittgenstein, ein in Denken und Lebensführung ähnlich kompromissloser und kühner Geist, notierte zur Frage der Verkörperung Folgendes: „Wenn einer sagt, ‚Ich habe einen Körper‘, so müsste man ihn fragen: ‚Wer spricht hier mit diesem Munde?‘“ (Wittgenstein 1997, S. 67).

Die Unterschiedlichkeit dieser Äußerungen zeigt einerseits die Unterschiedlichkeit des Zeitgeistes, andererseits aber auch die Komplexität des Themas. Denn sicherlich ist es wahr, dass wir nicht der Körper sind. Aber stimmt das wirklich? Was bin „ich“ ohne den Körper? Kann „ich“ das überhaupt wissen, solange ich in „ihm“ bin?

Ein indischer Philosoph namens Vimalakirti hat einmal gesagt: „Der begreifende Geist kann seine Unfähigkeit zu begreifen letztlich nicht begreifen; er kann lediglich seine Fähigkeit kultivieren, diese Unfähigkeit zu erdulden (Lamotte 1976, zit. n. Varela 1994, S. 96).

Wenn ich im Folgenden über „Verkörperung“ spreche, möchte ich nicht nur zum Verständnis dieses Phänomens beitragen, sondern vor allem eine Art „Meditation als leiblich offenes Experimentieren“

(Varela a. a. O., S. 104) anregen. Denn dies scheint mir die einzig angemessene Vorgehensweise in Anbetracht unseres „Gegenstandes“, der, wie schon angedeutet, kein Gegenstand im üblichen Sinn ist.

## **DER KÖRPER IN DER PHILOSOPHIE**

Obwohl es heute etwas häufiger als früher geschieht, so ist es doch insgesamt erstaunlich, wie selten in der abendländischen Philosophie – soweit ich sie überblicke – der Körper im Fokus der philosophischen Reflexion steht. So als wäre er „Nebensache“. Tatsächlich ist er jedoch, wie Merleau-Ponty es formuliert: „meinerseits – diesseits von allem Sehen“ (Merleau-Ponty 1966, S. 117). Er ist also in jeglicher Wahrnehmung von Welt inbegriffen.

Die unterschiedliche Beziehung zum Körper, die Menschen in unterschiedlichen Kulturen zu unterschiedlichen Zeiten gehabt haben, drückt sich durch Metaphern unterschiedlichster Qualität aus. Der Körper wird beispielsweise einerseits als Tempel Gottes, andererseits als Quelle allen Übels gesehen. In der christlichen Tradition und auch in anderen spirituellen Traditionen hängt ihm gar der Ruch der Sünde an, und der heilige Franz sah ihn offenbar zu manchen Zeiten als Sitz des Teufels persönlich.

Sowohl die Renaissance als auch die Aufklärung und Klassik des 19. Jahrhunderts haben dann zu seiner Rehabilitierung beigetragen; und schließlich hat die moderne analytisch orientierte Psychotherapie die triebhaften Regungen des Körpers als Teil seelischer Gesundheit legitimiert. In neueren therapeutischen Richtungen gilt er als ein Sitz „innerer Weisheit“.

In schulmedizinischen Kreisen dagegen betrachtet man ihn teilweise als eine Art chemische Fabrik, von der man einen dem Input entsprechenden Output erwartet; oder auch als Maschine, die entsprechend gewartet und repariert werden kann und muss.

Was jedoch fast alle Mitglieder der „Gemeinschaft derer, die im Körper sind“ – unabhängig von ihrer Einstellung – verbindet, ist die Angst, ihn zu verlieren. Er scheint doch ein sehr wesentlicher Teil von uns zu sein!

## **Das „Ineinander“ von Welt, Körper und Ich**

Aus diesem Grunde ist es – wie schon gesagt – erstaunlich, dass sich die Philosophie in all den Jahrhunderten nicht viel häufiger mit dem

Phänomen Körper beschäftigt hat. Da ist viel von Geist und Natur und dem scheinbaren oder tatsächlichen Gegensatz oder der Einheit zwischen ihnen die Rede. Viel seltener aber vom Körper, obwohl er doch die leibhaftige „Schnittstelle“ zwischen beidem ist und außerdem die unabdingbare Basis unserer Existenz. Kant hat mit seiner Lehre von den Kategorien, durch die unsere Erkenntnismöglichkeiten a priori begrenzt sind, zwar implizit auf diese Tatsachen hingewiesen, das Kind aber nicht ganz beim Namen genannt. Nietzsche macht die Rolle des Körpers zwar immer wieder zum Thema, aber erst der zeitgenössische Philosoph Otto Apel spricht von einem „Leibapriori der Erkenntnis“. Damit findet er jedoch wenig Widerhall. Sehr viel weniger jedenfalls als diejenigen, die zum Beispiel die Sprache als Basis unserer Wirklichkeit in den Blick nehmen, wie etwa Wittgenstein oder Heidegger.

Der französische Philosoph Merleau-Ponty jedoch, der der phänomenologischen Richtung angehört, widmet diesem „Leibapriori“ volle Aufmerksamkeit. Er weist darauf hin, dass die äußere Wahrnehmung und die Wahrnehmung des eigenen Leibes, wie zwei Seiten ein und derselben Sache, eng miteinander verbunden sind. Er sagt: „Ding und Welt sind mir gegeben mit den Teilen meines Leibes“ (Merleau-Ponty 1966, S. 241). Und weiter: „Das Subjekt, das ich bin, ist untrennbar von diesem Körper hier und von dieser Welt hier“ (Merleau-Ponty 1945, S. 467).

In der Ausdrucksweise des Phänomenologen Edmund Husserl, den Merleau-Ponty eingehend studiert hat, kann man von einem „Ineinander“ von Welt, Körper und Ich sprechen. Das heißt: Wir sind aus Merleau-Pontys Sicht mit den Dingen, und dadurch mit der Welt, auf ähnliche Weise verbunden – oder unterschieden –, wie wir mit den Teilen unseres Körpers verbunden oder von ihnen unterschieden sind. Die Art der Verknüpfung mit der Welt ist gleich zwingend und existenziell wie die der Verknüpfung der Teile unseres Körpers zu „meinem Körper“.

Mit dieser Einsicht führt Merleau-Ponty das von Kant begonnene Nachdenken über die Begrenzung unseres Wahrnehmungs- und Erkenntnisvermögens weiter, von der allerdings schon Kant wusste, dass sie die Wahrnehmung eines Weltzusammenhangs überhaupt erst ermöglicht. Er fand dazu eine treffende Metapher: „Die leichte Taube, indem sie in freiem Fluge die Luft teilt, deren Widerstand sie fühlt, könnte die Vorstellung fassen, dass es ihr im luftleeren Raum noch viel besser gelingen werde“ (zit. n. Merleau-Ponty 1966).

Kant ging also den ersten Schritt auf einem Weg der Erkenntnis, der, ins Extreme verfolgt, im Solipsismus endet. In einer solipsistischen Welt würden die Menschen einsam und ohne Hoffnung auf Verständigung in einer Glocke selbst „erfundener“ Wirklichkeit leben. Dies widerspricht jedoch der allgemeinen Erfahrung, in der die Möglichkeit zur „Dekonstruktion“ oder „Neukonstruktion“ von Wirklichkeit häufig an Grenzen stößt und in der es auch immer wieder Augenblicke wirklichen gegenseitigen Verständnisses gibt. Deshalb wird einem „radikalen Konstruktivismus“ auch der Vorwurf gemacht, diesem irrigen Konzept des Solipsismus anzuhängen.

In der Philosophie gab es also verschiedenste Versuche, den Vorgang der Welterfahrung, d. h. des Findens und Erfindens von Welt, zu erfassen; und wir Therapeuten sind aus ganz praktischen Gründen ebenfalls an dieser Frage interessiert.

### **Welterfahrung – Leiberfahrung**

Merleau-Ponty leistet dazu einen entscheidenden Beitrag, der auch die psychotherapeutische Fachdiskussion über Konstruktivismus und Phänomenologie bereichern kann.

### **Welterfahrung**

Bezüglich der Welterfahrung ist er zwar einerseits der Meinung, „dass eine wahre und exakte Welt in der Wahrnehmung erst entspringt“, und geht darin mit den Konstruktivisten konform. Andererseits betont er jedoch die Unterschiedlichkeit und den Abstand zwischen Welt und Ich: „Konstituierte (konstruierte!) mein Bewusstsein aktuell die von ihm wahrgenommene Welt (vollständig), so gäbe es zwischen ihm und der Welt keinerlei Abstand und keinerlei mögliche Abweichung. Das Bewusstsein durchdränge die Welt bis in ihre geheimsten Verästelungen, ... und in eins verlöre das Wahrgenommene seine Gegenwartsdichte ... Doch sind wir uns im Gegenteil der Unerschöpflichkeit des Gegenstandes (das heißt: der Nicht-Erfassbarkeit und Nicht-Beherrschbarkeit von Welt) bewusst (Merleau-Ponty a. a. O., S. 77).

Und weiter: „Wollte ich ... die Wahrnehmungserfahrung in aller Strenge zum Ausdruck bringen, so müsste ich sagen, dass *man* in

mir wahrnimmt, nicht, dass ich wahrnehme“ (ebd., S. 253). Hier vertritt Merleau-Ponty deutlich die phänomenologische Position.

### **Leiberfahrung**

Merleau-Ponty setzt seine Sicht von der Descartes'schen Sicht ab: Dieser sah den Körper als Summe von Teilen ohne Inneres, die Seele als ganz sich selbst gegenwärtiges Sein ohne Abstand. Leib und Seele sind bei ihm scharf getrennt. Das Wort „existieren“ im Descartes'schen Sinn bedeutet: Existenz entweder als ausgedehntes Ding (*res extensa*) oder als Bewusstsein (*res cogitans*) – es ist also eindeutig.

Merleau-Ponty dagegen sagt: Die Erfahrung des eigenen Leibes enthüllt uns eine Weise des Existierens, die zweideutig ist. Er ist sowohl ein Ding als auch Bewusstsein. Die Funktionen des Leibes wie Sehen, Motorik und Geschlechtlichkeit sind „untereinander und mit der Außenwelt nicht durch lineare Kausalbezüge verknüpft“, sondern verschlingen sich „auf verworrene und implizite Weise (in-einander) ... in ein einziges Drama ... Der Leib ist also kein Gegenstand, ... mein Bewusstsein meines Leibes kein Denken“ (a. a. O., S. 234).

Und schließlich: „Empfindung (Wahrnehmung) ist buchstäblich eine Kommunion. Ich erfahre die Empfindung als Modalität einer allgemeinen Existenz ... die mich durchdringt, ohne dass ich ihr Urheber wäre“ (ebd., S. 249). Wiederum, bei manchen Gemeinsamkeiten, eine deutliche Abgrenzung gegen die konstruktivistische Sicht.

Spätestens hier wird klar, dass Merleau-Pontys Sichtweise geeignet ist, Erfahrungen, die in der Aufstellungsarbeit gemacht werden, philosophisch zu fundieren.

### **Die Schau**

Was Merleau-Ponty hier unternimmt, ist eine Rückgewinnung der Möglichkeit, Wahrheit zu erkennen, die durch Kant und später noch schärfer durch den uns immer wieder beschäftigenden Konstruktivismus infrage gestellt wurde. Indem Merleau-Ponty nun nicht nur auf die mentalen, sondern auf die psychophysischen Grundlagen unserer Existenz zurückgeht, gewinnt er einen Zugang zu einer für alle menschlich verkörperten Wesen verbindlichen Wahrheit oder Wirklichkeit. Eine Wahrheit dieser Art ist zum Beispiel die Bezie-

hungswirklichkeit, wie sie sich im Familien-Stellen zeigt: keine „absolute“, sondern eine in den Kontext von „Verkörperung“ eingebettete Wahrheit.

Auch in der Geschichte der Philosophie gibt es also dieses „Ineinander“ von erfundener und gefundener Wirklichkeit, das wir auch aus der Therapiegeschichte der letzten Jahrzehnte kennen.

In anderen Passagen beschreibt Merleau-Ponty die Qualität von Wahrnehmung, die der Wahrheitsfindung dient: „Auf dem Grunde einer Natur, die ich mit dem Sein gemein habe, bin ich fähig, in bestimmten Augenblicken des Seins einen Sinn zu entdecken, ohne ihn ihnen (!) selbst ... erst verliehen zu haben“ (a. a. O., S. 254).

Ähnlich wie Bert Hellinger das blitzartige Erkennen von Beziehungswirklichkeit oder Ordnung als zeitgebunden sieht, so betont Merleau-Ponty hier die Zeitgebundenheit von Sinn.

Und weiter: „In der Wahrnehmung denken wir nicht den Gegenstands, und denken uns nicht als ihn denkend ...“, sondern in einer „Urschicht des Empfindens, in die man zurückfindet, wenn man wahrhaft mit dem Akt der Wahrnehmung koinzidiert und von jeder kritischen Einstellung sich löst, gehe ich in der Einheit des Subjektes und in der intersensorischen Einheit des Dinges erlebend auf, ich denke sie nicht, wie reflexive Analyse und Wissenschaft es tun“ (ebd., S. 279).

Dies scheint mir eine exakte Beschreibung des Zustandes der „Schau“ zu sein, den Bert Hellinger für die Aufstellungsarbeit als wesentlich ansieht.

## **FAMILIEN-STELLEN ALS „PRAKTISCHE PHILOSOPHIE“**

Der oben schon erwähnte Francisco Varela hält diese Sicht Merleau-Pontys für ein großes Verdienst, übt aber gleichzeitig eine Kritik aus, die in unserem Zusammenhang relevant ist. Er weist darauf hin, dass auch Merleau-Ponty – bedauerlicherweise – nur einen Diskurs *über* Erfahrung, ohne begleitende Praxis, anbietet. Damit bleibt er in der abendländischen Tradition, in der immer das abstrakte Argument im Vordergrund steht. Denn nur dies ist Wissenschaft; das heißt, nur in dieser abstrakten, „gepanzerten“ Form werden Erkenntnisse ernst genommen. So hat auch Merleau-Ponty seine eigene Praxis des wahrnehmungsunmittelbaren Philosophierens nicht in größerem Umfang weitergegeben (Varela 1994, S. 88). Varela beklagt, dass

durch diesen in der akademischen Welt üblichen Mangel bei vielen der Glaube an den Sinn von Philosophie verloren gegangen sei.

Dadurch hätte – so fährt er fort – „die analytische Theorie und Praxis mehr Einfluss auf unsere spontane Vorstellung von Geist genommen als jeder andere kulturelle Faktor“. Denn sie ist diesem Bedürfnis nach erfahrbarer Praxis nachgekommen, und weite Kreise der „nordamerikanischen und europäischen Mittelklasse sind heute der Überzeugung, dass sie ein genetisch und symbolisch primitiv ausgestattetes Unbewusstes haben“ (ebd., S. 89), wie es im analytischen Prozess erfahrbar wird. „Den Geist ‚von innen‘ kennen (heißt für sie) ... mithilfe der einen oder anderen psychoanalytischen Methode ins Unbewusste einzudringen“ (ebd., S. 89). Aus dieser Sicht sind die Triebe Sexualität und Aggression die beherrschenden inneren Instanzen des Menschen. Man sollte den Einfluss dieser vulgär-analytisch verkürzenden Sichtweise vielleicht nicht überschätzen. Ich vermute jedoch, dass er zumindest einer der Faktoren ist, die hinter der Zunahme von Brutalität und Gewalt in der heutigen Zeit stehen.

Varela verweist dann auf „buddhistische Methoden der Erfahrungsprüfung“ (ebd., S. 89), die diesem im Westen herrschenden Mangel an philosophischer Praxis abhelfen können, indem sie eine andere Seite des Geistes der unmittelbaren Erfahrung zugänglich machen. Außerdem wird – seiner Meinung nach – die buddhistische Lehre vom „Nicht-Selbst“ von Erkenntnissen der modernen Kognitionsforschung bestätigt.

Für alle, die mit dem Familien-Stellen vertraut sind, mag schon klar geworden sein, dass diese Methode ebenfalls Erfahrungen vermittelt, die – auf ihre Weise – diese „andere Seite des Geistes“ und das „Nicht-Selbst“ in den Blick rücken. Die „Ordnungen der Liebe“ scheinen mir ein Äquivalent für die „andere Seite des Geistes“ und die „Große Seele“ ein Äquivalent für das „Nicht-Selbst“ zu sein, so wie sich diese Phänomene im Rahmen des Familien-Stellens zeigen und – das ist besonders wichtig – unmittelbar erfahren werden können.

Im Prozess einer Aufstellung gewinnen wir Einsichten in eine uns allen gemeinsame Instanz, die neben den Überlebenstrieben des Einzelnen einen „Beziehungs- oder Ordnungssinn“ zur Geltung bringt und die Würde aller im Blick hat. „Eine gute Lösung ist für alle gut“ (Bert Hellinger, mündliche Mitteilung).

Dadurch tritt die im psychoanalytischen Raum im Vordergrund stehende Triebphäre zurück, und auch Konzepte wie „Individualität“ und „Selbstverwirklichung“ werden relativiert angesichts der Kraft des unbestechlich sich durchsetzenden Familien- oder Sippen-gewissens.

Marianne Franke-Gricksch erläutert in ihrem Buch über systemisches Denken und Handeln in der Schule *Du gehörst zu uns!*, wie die „Wirklichkeit“ dieses Sippen-gewissens gerade in der Arbeit mit Halbwüchsigen, die von Therapie keinerlei Ahnung haben, deutlich wird.

Und trotz einer allgemein zunehmenden Rohheit und Gewalttätigkeit des Zusammenlebens ist es immer wieder erstaunlich und bewegend, wie sich, auch in Gruppen mit Erwachsenen, eine Atmosphäre gegenseitiger Achtung verbreitet, die von den meisten empfunden, dankbar aufgenommen und mitgetragen wird.

Die Beziehungsordnung als Teil einer „anderen Seite des Geistes“ ist offenbar auf einer elementaren Ebene in uns angelegt.

## **FAMILIEN-STELLEN UND KÖRPER**

Wie schon angedeutet spielt bei der Entwicklung und Anwendung dieser Methode die Körperwahrnehmung eine entscheidende Rolle. Die „andere Seite des Geistes“ spricht also – wenn man zu hören versteht – durch den Körper zu uns.

Dazu eine Geschichte:

### ***Der „eigenwillige Bruder Esel“ und „Bileams Eselin“***

*Das von Franz von Assisi benutzte Bild des Reittieres ist eine immer wieder vorkommende Metapher, die die vielschichtige Beziehung zwischen Ich und Körper in vieler Hinsicht treffend wiedergibt. – Wie die Vita des Heiligen berichtet, musste er die Eigenwilligkeit seines „Bruders Esel“ wieder und wieder erfahren; und es war ihm nicht gegeben, die hinter dieser Eigenwilligkeit stehende Weisheit zu erkennen: „Bruder Esel“ brach unter der wütenden Strenge seines Herrn in relativ jungen Jahren zusammen.*

*Anders ging es dem alttestamentlich Bileam, dem seine Eselin das Leben rettete, da sie den Engel wahrnahm, der ihm den Weg versperrte, um ihn vor der Strafe des Herrn zu warnen. Allerdings bedurfte es einer Intervention von höchster Stelle, bis er die hinter dem Eigensinn seiner Eselin*

*stehende Weisheit erkennen konnte. Denn er war der tödlichen Gefahr gegenüber blind, bis die Eselin zu sprechen anfing und der Herr ihm die Augen öffnete, so dass auch er den warnenden Engel wahrnahm, der zu ihm sprach: „Warum hast du deine Eselin nun schon dreimal geschlagen?... Ich selbst habe mich dir entgegengestellt, weil du auf einem verkehrten Wege bist. Aber deine Eselin hat mich gesehen und ist dreimal vor mir ausgewichen. Du verdankst ihr dein Leben, denn wenn du weitergeritten wärest, hätte ich dich getötet.“*

Diese biblische Geschichte, auf die Bert Hellinger in einem seiner Vorträge hinwies, kann als Sinnbild systemischer Körperwahrnehmung genommen werden.

### **Der Körper als Instrument systemischer Wahrnehmung**

In Anbetracht der zentralen Rolle der Körperwahrnehmung in dieser Methode könnte man das Familien-Stellen zu den „körperorientierten“ Therapien rechnen. Sie unterscheidet sich jedoch in wesentlichen Punkten von den körperorientierten Methoden im üblichen Sinne, seien sie nun „abreaktiv“ (wie z. B. die Bioenergetik) oder „konzentrativ“ (wie z. B. die Feldenkrais-Methode). In ihnen gilt der Körper als Speicher früher Erinnerungen oder als Repräsentant einer „inneren Weisheit“, die den Weg zur Gesundheit zeigt. Im Familien-Stellen erweist sich der Körper als „Instrument systemischer Wahrnehmung“. Das heißt, der Körper ist nicht nur „innere Weisheit“ bezüglich der eigenen Person, sondern auch Instrument der Wahrnehmung von Beziehungsordnungen, in die wir alle eingebunden sind.

Wer die Anfangsstadien des Familien-Stellens in dem unvergesslichen Gruppenraum im Dachgeschoss der Pension Seerose (bei der unvergesslichen Frau Kukla) erlebt hat, wird sich erinnern, wie genau sich Bert Hellinger damals an die Körperwahrnehmung der Stellvertreter hielt, ehe er die dahinter stehenden Ordnungsstrukturen erkannte und den späteren, oft schneller zur Lösung führenden Stil entwickelt hat, bei dem die Interventionen des Leiters so viel wichtiger geworden sind. Wenn Bert Hellinger in allerneuester Zeit die Stellvertreter in manchen Fällen allein ihrem Körper als Quelle der Intuition folgen lässt, ohne zu intervenieren, so kommt er damit auf diese Anfänge zurück.

### **Der Körper als Repräsentant einer natürlichen Ordnung**

Es wurde erwähnt, dass der Körper aus der christlich-kirchlichen Sicht, so wie sie das Mittelalter bestimmte, ein Sitz der Sünde oder gar der Teufel selbst gewesen ist.

Die Philosophie hat das Phänomen „Verkörperung“ über Jahrhunderte kaum, in neuerer Zeit jedoch zunehmend mehr beachtet.

Die Psychoanalyse legitimierte dann die im Körper verankerte Triebhaftigkeit als lebenserhaltend und als Element geistiger Gesundheit. Die Humanistische Psychologie anerkennt ihn als Speicher von Erinnerungen und als innere Weisheit. In den konstruktivistisch-systemischen Methoden ist er der „Sensor“, die Quelle der Intuition, oder ein „Partner mit unverhandelbaren Bedingungen“, wie Gunther Schmidt es formuliert hat; und in der phänomenologisch-systemischen Psychotherapie ist er ein wichtiges „Instrument systemischer Wahrnehmung“.

Parallel dazu haben wir in der Philosophie durch Merleau-Ponty das „Ineinander“ von Welt, Körper und Ich kennen gelernt.

Der zeitgenössische Philosoph Gernot Böhme macht uns auf einen anderen Aspekt des Phänomens der Verkörperung aufmerksam: Er bezeichnet den Körper als „Natur, die wir selbst sind“ (Böhme 1992, S. 77 ff.) Verwandte Gedanken klingen bei Merleau-Ponty an, zum Beispiel in Sätzen wie diesem: „Der eigene Leib ist in der Welt wie das Herz im Organismus“ (Merleau-Ponty 1966, S. 239).

Bert Hellinger hat in einem Interview, in dem er über „Ordnung“ befragt wurde, ebenfalls auf diesen Aspekt hingewiesen: „Ordnung ist etwas Vorgegebenes. Ein Baum z. B. entfaltet sich nach einer Ordnung. Er kann aus dieser Ordnung nicht herausfallen, sonst wäre er kein Baum mehr. So entwickelt sich auch der Mensch nach einer Ordnung. Diese Ordnung ist uns vorgegeben“ (Hellinger 1998).

Aus der Sicht des Familien-Stellens erweist sich der Körper also auch als Repräsentant einer natürlichen Ordnung, der Menschen, Tiere und Pflanzen gleichermaßen unterworfen sind. Damit ist er gleichzeitig Wahrnehmungsinstrument und Repräsentant des Wahrgenommenen. Das heißt, in der Beziehung zum Körper wird die Grundstruktur menschlicher Existenz erfahrbar: Er ist der Beobachter, von dem das Beobachtete nicht getrennt werden kann; und was ist der Körper, was ist der Beobachter, was ist dieses Beobachtete ohne – mich?

Durch das Familien-Stellen erleben wir hautnah, dass unser Körper keine in sich abgegrenzte Einheit, sondern eng in einen überpersönlichen Lebensprozess eingebunden ist. Auf der anderen Seite bleibt jedoch die Erfahrung der Vereinzelnung innerhalb der Grenzen der eigenen Haut bestehen. Sie fordert uns zu einer persönlichen Antwort auf unser Schicksal heraus. In der Verkörperung erleben wir also das überpersönliche Eingebundensein gleichzeitig mit der Aufgabe, den persönlichen Lebensweg zu finden, auf ihm weiterzugehen und die Konsequenz unserer Handlungen zu tragen – so lange eben, wie wir der „Gemeinschaft derer, die im Körper sind“, angehören.

### Literatur

- Böhme, G. (1992): Natürlich Natur. Über Natur im Zeitalter der technischen Reproduzierbarkeit. Frankfurt (Suhrkamp).
- Franke-Gricksch, M. (2001): „Du gehörst zu uns!“ Heidelberg (Carl-Auer-Systeme).
- Hellinger, B. (1998): Erkenntnis dient dem Leben. *Praxis der System-Aufstellung* 2: 12.
- Lamotte, E. (1976): The teachings of Kimalakirti. London et al. (Routledge & Kegan Paul).
- Merleau-Ponty, M. (1966): Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin (de Gruyter). [franz. Orig. (1945): *Phénoménologie de la Perception*. Paris (Gallimard)].
- Varela, F. (1994): Ethisches Können. Frankfurt (Campus).
- Wittgenstein, L. (1997): Über Gewissheit. Frankfurt. (Suhrkamp), 9. Aufl.

.....

## Die Verkörperung von Raum<sup>1</sup>

*Richard Baker*

Ich möchte über das „Verkörpern von Raum“ als zen-buddhistische Praxis und Erfahrung sprechen, die wahrscheinlich jeder von uns machen oder von der jeder einen Vorgeschmack bekommen kann. Ich möchte über das „Verkörpern von Raum“ auch in Weisen sprechen, die für systemische Psychotherapeuten relevant sein könnten.

### **RAUM ALS „SEINS-RAUM“ ERFAHREN**

Im Englischen bedeutet „verkörpern“ für gewöhnlich, „etwas körperliche Form geben“. Es bedeutet aber auch „ganz machen“, zum „Teil eines Systems“ und „körperlich erfahrbar machen“. Diese letzteren Bedeutungen sind dem, was ich mit dem „Verkörpern von Raum“ meine, näher.

„Verkörperter Raum“ ist eine schwer fassbare, nicht unmittelbar verständliche Vorstellung. Unser Körper schließt Raum ein. In diesem Sinn bestehen wir aus Raum. Aber für die meisten von uns ist das ungefähr so relevant wie zu sagen, dass wir zu 80 % aus Wasser bestehen. Wir erfahren das Wasser, aus dem wir bestehen, nicht bewusst. Wir erfahren stattdessen unsere Festigkeit. Genauso erfahren wir den „Raum“, den wir einnehmen, nicht bewusst. Wir erfahren stattdessen unsere Körperlichkeit. Um das Konzept des verkörpernten Raums besser verstehen zu können, müssen wir diese Vorstellung im Kontext tatsächlicher Erfahrung verstehen.

Wir können Fragen nach der Natur des Raums und seiner möglichen Verkörperung stellen, wie zum Beispiel: Was kann es bedeuten, wenn wir davon sprechen, „Raum zu verkörpern“? Wie können

1 Aus dem Englischen übertragen von Christine Griessler.

wir Raum verkörpern? Welche Arten von Raum sind für uns leicht zugänglich? Es gibt den Raum, den unser Körper einnimmt. Es gibt den Raum, der unseren Körper umgibt. Es gibt den Raum, der sich in alle Richtungen ausdehnt. Gibt es andere Dimensionen oder Teile vom Raum, die erfahren oder verkörpert werden können? Vielleicht ist Raum eine Mischung von Räumen. Der „Seins-Raum“, den wir „leben“ und „in“ dem wir „leben“, unterscheidet sich ganz sicher von dem neutralen physikalischen Raum oder dem Raum der Physik. Vielleicht ist Raum geschichtet, zusammengefaltet. Vielleicht ist jeglicher Raum eine Art von „Seins-Raum“.

### **„KÖRPERGEIST“ UND DIE „VIER GRUNDLAGEN DER ACHTSAMKEIT“**

Ich möchte mit einem grundlegenden Prinzip yogischer Kultur beginnen. *Jedes geistige Phänomen hat eine körperliche Komponente und jedes fühlende körperliche Phänomen hat eine geistige Komponente.* Das bedeutet, dass jeder Geisteszustand eine damit einhergehende körperliche Komponente hat. Und es bedeutet, dass die körperliche Komponente durch die yogischen Übungen von Achtsamkeit und Meditation erfahrbar und identifizierbar ist.

Ich möchte ein weiteres Prinzip hinzufügen: *Geist und Körper sind nicht eins und nicht zwei, sie sind eine Beziehung, die kultiviert werden kann.* Diese Beziehung lässt sich wahrscheinlich am besten kultivieren, indem wir geistige Aufmerksamkeit (und damit Geist) auf unsere körperliche Aktivität richten, auf unseren Atem und die inneren und äußeren Teile unseres Körpers. Das beschleunigt und bringt die Körpergeist-Gegenwart des Körpers hervor, den Geist des Körpers, den „Körpergeist“, der nicht das Gleiche ist wie der Geist, der durch Denken entsteht. Dieser erwachte Körpergeist kann die stabile, zur Ruhe gekommene Grundlage der Aufmerksamkeit sein, die wir auf die allgemeine geistige Aktivität richten, auf die emotionalen und geistigen Formationen und auf die Phänomene – Phänomene verstanden als Prozesse des Seins und der Veränderung. Dieser Absatz ist eine Kurzfassung einer uralten buddhistischen Übung, die die „Vier Grundlagen der Achtsamkeit“ genannt wird.

Ich habe eine acht Wochen alte Tochter namens Sophia. In diesen ersten Wochen ihres Lebens war nur sehr wenig Intention in ihren kleinen Armen zu erkennen. Sie ruderte einfach instinktiv oder spon-

tan mit ihren Armen in der Luft. Nach und nach jedoch ist eine gewisse Intention in ihre Arme gelangt. Nunmehr kann sie ihre Hand steuern, um mein Gesicht oder das ihrer Mutter zu berühren. Sie kann jedoch noch immer nicht viel Aufmerksamkeit über ihre Hand meinem Gesicht zuwenden – oder diese Aufmerksamkeit in ein wissendes Bewusstsein verwandeln. Ihre Hand berührt einfach nur mein Gesicht. Offensichtlich hat sie Empfindungen, aber nicht genug Kontrolle, Intention, Präsenz oder bewusstes Erkennen, um ihre Hand für eine bestimmte Zeitspanne auf meinem Gesicht ruhen zu lassen. Das heißt, sie verfügt noch nicht über die Fähigkeit, vollständig innerhalb eines körperlich und geistig artikulierten, reflexiven Bewusstseins präsent zu sein.

Ich bin jedoch sicher, dass ich in ein paar Wochen ihre Absicht, Aufmerksamkeit auf mein Gesicht zu richten, spüren werde können. Ich werde das Bewusstsein, das sie dann aufbringt, in ihrer Hand spüren können. Durch diese Anstrengungen wird sie ihre Sinnesfelder koordinieren und entwickeln, und sie wird beginnen, ein Bewusstsein zu entdecken, das das begleitet, was sie tut. Bald werden wir sagen können, dass ihr Arm, der körperliche Raum ihres Arms, durch Bewusstsein verkörpert ist, durch Geist verkörpert ist. Bewusstsein und Geist werden durch ihren Arm in den Raum, der sie umgibt, fließen, in den Raum um sie, der fortwährend durch Körperbewegungen artikuliert wird.

### **„KÖRPER“ ALS LEBENDIGE UNMITTELBARKEIT**

Wir brauchen eine weitere grundlegende buddhistische Vorstellung: Das Wort „Körper“ wird im Buddhismus als Begriff verwendet, der sich auf die Erfahrung eines Körpers bezieht, nicht auf den Stoff eines Körpers, sondern auf das, was einen „Körper“ lebendig macht. Es gibt keine Erfahrung ohne einen Körper. Wir kennen die Welt durch einen Körper. Der menschliche Körper ist untrennbar von seinem Empfinden, seinem Erfahren, seinem Bewusstsein und seinem Geist. Ohne das gibt es kein körperliches Funktionieren, kein Lebendigsein.

Wenn wir das Wort „Körper“ auf diese Weise verwenden, wäre eine Leiche kein Körper, sondern nur Materie. Wenn jedoch der Stoff eines Leichnams lebendig werden könnte, würde das, was ihn lebendig macht, im Buddhismus „Körper“ genannt werden. Was ei-

nen Körper „lebendig“ macht, schließt Energie, Intention, die Sinne, Charakter usw. ein. Es schließt auch unsere gesamte Aktivität und alle Interaktionen ein, einschließlich unserer Interdependenz mit Eltern, Freunden, Mitmenschen, mit der Umwelt, Wolken, Regen, mit der Ernte, mit Blumen, Bergen, Ozeanen, mit allem, was „ist“. Es ist diese wechselseitig voneinander abhängige, sich gegenseitig durchdringende Gegenwart von Beziehungen, die Moment für Moment erfolgt, die uns wahrhaft lebendig macht. Diese Lebendigkeit und Präsenz wird im Zen oft der „Körper“ genannt.

Körper und Geist überschneiden sich in der yogischen Erfahrung so sehr, dass sich auch die Begriffe, die sie beschreiben, überschneiden. Ein Wort, das im japanischen Zen für „Bewusstsein“ verwendet wird, bedeutet auch „Erfahrung“ oder „Ort“ im Sinne einer „Bewusstseins-Verortung“.

Obwohl das Wort „Körper“ im Zen auf eine Weise verwendet wird, die so gut wie gleichbedeutend mit „Geist“ ist, wird „Körper“ eher verwendet, wenn eine spürbare Unmittelbarkeit des Kontextes betont wird. Man könnte sagen, dass „Körper“ verwendet wird, wenn „Lokus“, räumliche Lage, betont wird; und „Geist“ wird eher verwendet, wenn „Fokus“, geistige Durchdringung und geistiger Raum, betont wird.

### **EIN SICH GEGENSEITIG DURCHDRINGENDES FELD VON BEZIEHUNGEN**

Dieses Verständnis eines „Körpers“ als ein sich gegenseitig durchdringendes Feld von offenkundigen Beziehungen – Personen, Phänomenen und Raum selbst – wird von Dogen, einem japanischen Zen-Meister des 13. Jahrhunderts, der „wahre menschliche Körper“ genannt. Er sagt: „Die Welt des Kommens und Gehens von Geburt und Tod ist unser wahrer menschlicher Körper. Im Kommen und Gehen von Geburt und Tod treiben gewöhnliche Menschen dahin, genau dort finden jedoch große Weise Befreiung.“ (Genau dort finden große Weise Befreiung, *wenn* sie das Kommen und Gehen von Geburt und Tod als den wahren menschlichen Körper erkennen. Wenn das Kommen und Gehen nur Dahintreiben im Strom ist, dann ist das genau das, was mit *Samsara* gemeint ist.)

Ungefähr vom vierten Jahrhundert n. Chr. an wurde der Körper des Buddha mit Raum gleichgesetzt, genauer gesagt mit Raum als ein sich gegenseitig durchdringendes Feld von Beziehungen, das die

Voraussetzung für Erleuchtung darstellt. Das wird der Dharmakaya Buddha genannt. Wie es dazu kam, dass ein Buddha, der gewöhnlich als eine Person angesehen wird, nach und nach mit der Gesamtheit der Phänomene oder Raum gleichgesetzt wurde, lässt sich nach einer kurzen Erläuterung besser verstehen.

Nach dem Tod von Shakyamuni Buddha entwickelte sich der Begriff eines Buddhas von einer bestimmten historischen Person zur Betonung der Qualitäten, die ein Buddha verkörpert. So nahm der Begriff „Buddha“ die Bedeutung der Eigenschaften, Tugenden, Funktionen und des Gewahrseins der Buddhas an – zusätzlich zur Bezeichnung einer bestimmten historischen Person. In diesem Sinn ist Buddha nicht eine Einheit oder eine bestimmte historische Person, sondern der Begriff bezieht sich auf Qualitäten, die wir alle verwirklichen können. Obwohl die Qualitäten eines Buddhas eine Neuorientierung, Transformation und Reinigung der gewöhnlichen Wirklichkeit darstellen, bringt ein Buddha Wirklichkeit nicht hervor. Noch steht ein Buddha außerhalb der Wirklichkeit. Es gibt kein „außerhalb“ der Wirklichkeit.

Wenn es kein außerhalb der Wirklichkeit gibt, dann ist alles ein „innen“. Wenn es kein Außen als Bereich des Buddhas gibt, muss der Buddha Teil dieses „Innen“ sein, Teil unserer Tatsächlichkeit.

Auf welche Weisen kann der Buddha Teil dieses „vollständig wechselseitig miteinander verbundenen“ Innen ohne davon getrenntes Außen sein? Erstens, der Buddha kann einfach als ein Teil der Tatsächlichkeit verstanden werden – so wie wir Teil der Tatsächlichkeit sind. Zweitens und dynamischer kann die Tatsache betont werden, dass der Buddha aus Ursachen innerhalb der Tatsächlichkeit entstehen muss, innerhalb des „Kommens und Gehens von Geburt und Tod“.

### **„RAUM“ ALS DAS FELD VON „ALLEM-AUF-EINMAL“**

Was sind diese Ursachen? Wenn wir die Lehren der Interdependenz und Interpenetration betonen, kann Buddha als verursacht durch die Interdependenz und Interpenetration von Allem-auf-Einmal verstanden werden. Dieses „Feld von Allem-auf-Einmal“ (das im Zen ein „Feld von Interdependenz und Interpenetration ohne Hindernis“ genannt wird) ist eine grundlegende Belehrung des Huayen-Buddhismus.

Dieses erfahrbare Alles-auf-Einmal ist sowohl das Feld der Erleuchtung als auch die Möglichkeit von Erleuchtung. Das bedeutet, dass das Erscheinen eines Buddhas und seine Erleuchtung aus Allem-auf-Einmal entstehen muss. Alles-auf-Einmal wird daher als die notwendige Ursache eines Buddhas verstanden und gleichzeitig als der Buddha selbst. Buddha wird in diesem Sinne als identisch mit Raum verstanden, ein erfahrbarer Aspekt des Alles-auf-Einmal des Raums an sich.

Diese Sichtweise des Kosmos als überall gleichzeitig präsent ist eine Weiterentwicklung der zentralen buddhistischen Lehre, dass alles sich verändert – sich verändert und sich sequenziell und simultan durch sich selbst verändert –, und daher sowohl interdependent als auch interpenetrierend ist. Dieses momenthafte Alles-auf-Einmal kann nur durch einen Geist erkannt werden, der über die Qualitäten von Raum verfügt. Wird ein Geist verwirklicht, der raumähnlich oder identisch mit Raum ist, können auch die Qualitäten eines Buddhas verwirklicht werden. Diese Vorstellung und diese Erfahrung werden der Dharmakaya Buddha genannt.

## **PRAXIS**

Im Zen-Buddhismus kann dieses „Ganze der Tatsächlichkeit, wie sie ist“ nicht einfach nur eine Vorstellung sein, sondern muss etwas sein, das wir praktizieren können. Das zu praktizieren bedeutet, „im Einklang mit der ganzen Tatsächlichkeit“ zu sein. Solch ein „Einklang“ ist nur möglich, wenn das Ganze der Tatsächlichkeit als gleichzeitig präsent verstanden und erfüllt wird. Daher liegt der Schlüssel zur Erfahrung von Buddha als Raum und von uns selbst als Raum in der Offenheit und Fähigkeit, das Ganze der Tatsächlichkeit „Alles-auf-Einmal“ zu erspüren – oder sich in die Richtung dieses Verständnisses und dieser Erfahrung zu bewegen. „Alles-auf-Einmal“ ist notwendigerweise gleichbedeutend mit der Gleichzeitigkeit von Raum, nicht mit der Abfolge der Zeit. Eine Übereinstimmung mit Tatsächlichkeit vollzieht sich nicht, wenn wir die Welt sequenziell über Zeit erleben.

Der Buddha als Raum, als ein lebendiges, erfahrbares Feld des Geistes, ist nicht einfach eine Vorstellung, sondern eine wirkliche – und nicht ungewöhnliche – Meditationserfahrung. Zum Beispiel bringen wir in der Meditation unsere Hände oft in einem Mudra