

Der Körper als Message oder Medium

Körperkult oder verkörpertes Sein

Von Bertram Wohak

Der Körper wird wieder verstärkt wahrgenommen. Diese Entwicklung zeigt sich in einer verwirrenden Vielfalt von Erscheinungsformen: Von Fitness- und Wellnesstempeln und neuen Körperkulten bis zu einem stetigen Bedeutungsgewinn körperorientierter Therapieformen und Entwicklungswege. Ist der Körper für die einen noch ihre „message“ an die Umwelt, so wird er für immer mehr Menschen inzwischen zum „Medium“ für ihren Weg ins Sein.

Der Körperkult boomt, und das schon seit geraumer Zeit. In ca. 6000 Fitness-Studios trimmt sich ein ständig wachsendes Millionenheer von Bundesbürgern quer durch die Republik und quer durch alle Altersstufen und sozialen Schichten. Mit dem wachsenden Zuspruch entstehen - besonders in den Großstädten - luxuriöse „Körpertempel“, die ihr Publikum durch immer neue „Kicks“ bei der Stange zu halten suchen. Sich auf dem „Spinning-Bike“ zu quälen oder beim „Drill Aerobics“ in Kasernenhofmanier so richtig fertig machen zu lassen, gehört zu den neuesten Kultformen. Und damit sich der Geist dabei nicht zu sehr mit dem schwitzenden Körper identifizieren muss, kann man dabei Musik hören, Videos ansehen oder beim „Internet-Workout“ strampeln und gleichzeitig im Internet surfen und die neuesten Börsenkurse checken. Lässt die Strampelleistung nach, dann ist es vorbei mit dem Online-Status - man wird abgehängt.

Wir haben einen Körper statt verkörpert zu sein

Was sich hier zeigt, ist das Symptom einer Krankheit, die unsere gesamte Lebensweise als endemische Normalität durchzieht: Unser Körper ist vom Geist abgespalten und etwas, das wir besitzen, nutzen und gegebenenfalls auf Höchstleistung trimmen wie eine Maschine. Wenn er kaputt ist, dann lassen wir ihn reparieren. Wir haben einen Körper, statt verkörpert zu sein. Ausschließlich naturwissenschaftlich orientierte Medizin bis hin zur Gentechnik spiegelt diese Spaltung ebenso wie der Run auf narzisstische Körperkulte. Wir machen unseren Körper zum „Bruder Esel“ (Franz von Assisi), auf dem unser Ego mit seinen Phantasien von Leistung und ewiger Jugend reitet.

Über den Körper können wir die Seele heilen

Nicht alle Kulturen haben sich in ihrer geschichtlichen Entwicklung so weit entfernt von der konkret erfahrenen Einheit unseres Menschseins wie wir in unserer westlich-christlich-industrialisierten Welt, die diese Einheit in Körper, Seele und Geist aufzuspalten sich angewöhnt hat. Ursache dieser fragmentierenden und extrem folgenreichen Sichtweise von uns selbst war ein komplexes Geflecht philosophischer, religiöser und kultureller Prozesse, die seit der griechischen Antike den „westlichen Menschen“ geformt hatten. Diese Spaltung ging so tief, dass noch Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts einer ausschließlich körperorientierten Medizin die ersten Ansätze einer *Medizin der Seele* (Sigmund Freuds Psychoanalyse) nahezu beziehungslos gegenüberstanden. Freuds Schüler Wilhelm Reich gebührt das Verdienst, erstmals bis dahin unerhörte Zusammenhänge zwischen körperlichen und psychischen Symptomen aufgedeckt zu haben. Er hatte in muskulären Verspannungen die körperliche Seite psychischer Verdrängungen und zugleich eine wesentliche Bedingung für ihr Weiterbestehen erkannt. Reich war auch überzeugt davon, dass es eine universelle Lebenskraft gäbe, die alles durch-

dringe und sich im Körper als *Bioenergie* (später nannte er sie *Orgon*) äußere, ein Konzept, das mit den damaligen naturwissenschaftlichen Vorstellungen von Energie völlig unvereinbar war. In der Folge von Wilhelm Reichs Arbeiten entstanden in der zweiten Hälfte des vergangenen Jahrhunderts therapeutische Wege, die sich damit befassen, nicht mehr nur isoliert den Körper oder die Seele, sondern *über den Körper die Seele zu heilen*. Die ersten Pioniere begannen, Brücken über den klaffenden Spalt zu schlagen, der seine wesentliche Ursache in unserem gespaltenen Bild von uns selbst hatte. Die westlichen Körpertherapien waren damit geboren.

Bei allen Unterschieden kann man bei den meisten Körpertherapien eine Gemeinsamkeit feststellen: Im Gegensatz zu einem rein physiotherapeutischen Wiederfunktionfähig machen des Körpers suchen sie nach Wegen, den Menschen als Ganzes zu erreichen, um die krankmachende Spaltung von Körper und Geist aufzuheben. Sie behandeln unseren Körper nicht *wie ein Ding, das wir haben*, sondern als *Verkörperung, die wir sind*, als *die Weise, in der wir als Menschen in dieser Welt leben* (Graf Dürckheim). Die Sucht des Habens und Tuns soll durch eine Haltung des Seins ersetzt werden.

Psychosomatik ist noch ein dualistisches Konzept

Ergänzt wurden diese in der westlichen Welt entstandenen Therapiewege in der zweiten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts durch die breite Aufnahme östlicher Weisheitslehren und Praxiswege, die schon immer den Menschen als Ganzes gesehen hatten. Viele davon wie zum Beispiel Yoga, Tai Ch'i, Qi Gong und Aikido sind körperbetonte Wege, und auch im Zen spielt der Körper eine wesentliche Rolle. Bei all diesen Wegen hat das Wort „Körper“ jedoch eine andere Bedeutung als die traditionell westliche. Es deutet lediglich aus einer Blickrichtung auf das selbe, auf das aus einer anderen Blickrichtung das Wort „Geist“ verweist. Im Buddhismus wurde dafür von Anfang an der Begriff „nama-rupa“ verwendet, was als „Geist-Körperlichkeit“ übersetzt werden kann. Die untrennbare aber sich auf unterschiedliche Weisen manifestierende Einheit des lebendigen Menschen ist etwas völlig anderes, als das Aufeinanderbezogenheit der zwei separaten Wesenheiten Körper und Geist, wie es auch in psychosomatischen Konzepten noch zum Ausdruck kommt. Jede Vorstellung von Wechselwirkung zwischen Körper und Geist ist noch dem dualistischen Paradigma unterworfen.

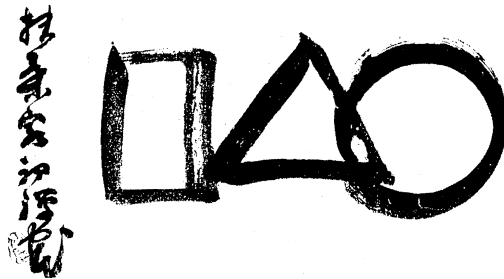
Körpertherapien und die körperbezogenen Wege können also als Arbeit am „Körper-Geist-Organismus“ betrachtet werden, Psychotherapien und die den Geist in den Mittelpunkt stellenden spirituellen Wege als Arbeit am „Geist-Körper-Organismus“. Wenn sie wirklich ganzheitlich sind, dann betreten sie lediglich durch unterschiedliche Tore den selben Raum personaler Einheit.

Wir existieren als Körper, Energie und Geist

„Geist-Körper-Organismus“ ist natürlich eine Vereinfachung. Wir bestehen nicht nur aus dem dichten, sinnlich erfassbaren materiellen Körper und einem sehr viel schwerer greifbaren, nichtmateriellen Geist. Die hinduistische Vedanta Lehre beispielsweise betrachtet den Menschen als eine aus mindesten fünf Hüllen oder Ebenen bestehende Ganzheit, die von der grobstofflichen Körperebene bis zum spirituellen Kausalkörper reicht.

Nach buddhistischen Vorstellungen existieren wir auf den drei Ebenen von Körper, Stimme und Geist. Die Stimme ist abhängig vom Atem und der Atem ist verbunden mit der *Energie*. Alle Lebensäußerungen von uns als Menschen beschränken sich nach buddhistischer Sicht auf diese drei Ebenen - wir denken, sprechen und handeln. Daher sollte eine transformative Praxis auch alle drei Ebenen einbeziehen und über Geist, Stimme und Körper wirken.

Kreis, Dreieck und Quadrat sind in vielen Kulturen universelle Symbole.
Im Zen steht das Quadrat für die physische, materielle Ebene, den Körper.
Der Kreis symbolisiert Vollkommenheit und Leerheit,
die geistige und spirituelle Ebene.
Wenn Körper und Geist verbunden und in Harmonie sind,
kann die Lebensenergie, symbolisiert durch das Dreieck, ungehindert fließen.



„Kreis, Dreieck, Quadrat“ von Sengai, Japan (1750 - 1838)

Mit Energie ist in den östlichen Weisheitslehren eine alles belebende Vitalkraft, eine subtile und gleichzeitig machtvolle Lebensenergie gemeint, die den Körper in sog. Nadis oder Kanälen durchströmt und an den Körpergrenzen nicht haltmacht. Sie wird als kosmische Energie verstanden, die auf eine spezifische Weise im menschlichen Organismus wirkt und erfahren werden kann. Hinduismus und Buddhismus nennen sie *Prana*, die Tibeter nennen sie *lung*, die Chinesen *Ch'i* und in Japan bezeichnet man sie als *Ki*. Störungen im Fluß dieser Lebensenergie werden als Ursache vieler Krankheiten angesehen. Wahrscheinlich wäre Wilhelm Reich mit seinem Orgon-Konzept auf weniger Unverständnis gestoßen, wenn zu seiner Zeit bereits die östlichen Vorstellungen von Lebensenergie und die ihnen zugeordneten Praxiswege im Westen verbreitet gewesen wären.

Vom „Bruder Esel“ zum Körper als Weg

Es ist interessant, dass die Arbeit mit dieser subtilen Energie in den heutigen Körpertherapien an Boden gewinnt. Selbst die von der Schulmedizin halbwegs tolerierte Akupunkturbehandlung beruht auf einem Konzept dieser Lebensenergie. Auch wenn unsere Wissenschaft sie (noch) nicht nachweisen kann, so können wir sie doch erfahren. Sie entsteht, wenn Körper und Geist verbunden sind, wenn der Geist den Körper sozusagen „bewohnt“. Den Körper bewohnen bedeutet ganz praktisch, dass wir unser Gewahrsein in einer entspannten und gleichzeitig hellwachen Weise auf die senso-motorischen Prozesse des Körpers ausrichten. Das kann in Ruhe oder Bewegung geschehen und erfolgt am Besten in Verbindung mit dem Atem. Der Atem ist der herausragende Körperprozess, der sowohl unbewusst vegetativ vom Körper wie auch bewusst und willkürlich vom Geist gesteuert werden kann. Atmen ist ein körperlicher und geistiger, materieller und nichtmaterieller, unbewusster und bewusster Prozess zugleich.

Körper und Geist ausrichten

Damit Lebenskraft, *Ki*, *Ch'i* oder wie immer man dieses Unnennbare nennen mag sich manifestieren kann, ist ein Zustand der *Ausrichtung* nötig, der körperliche und geistige Aspekte hat:

Körperliche Ausrichtung ist mit einem Zustand der Entspannung verbunden, einem mittleren Muskeltonus zwischen Erschlaffen und Verspannung. Erforderlich dafür ist eine ausgerichtete

und integrierte Körperstruktur, die es erlaubt, Haltungen und Bewegungen mit möglichst geringer Anstrengung effizient auszuführen. Dies ist das Ziel der strukturellen und funktionellen Körpertherapien (Rolfing, Zentherapie, Posturale Integration, Feldenkrais, Hanna Somatics u.a.). Ausrichtung bedeutet hier den *Übergang von Haltung zu Struktur*. Haltung ist etwas, das wir *tun*, was Anstrengung erfordert und beim Nachlassen der Anstrengung meist wieder verloren geht. Verbessert sich dagegen die Körperstruktur, dann können wir in dieser neuen Struktur müheloser *sein*. Kurz gesagt: *Haltung tun wir, Struktur sind wir*. Für die aus dem Osten stammenden Wege Yoga, Tai Ch'i, Aikido u.a. gilt dies um so mehr, da bei ihnen von Anfang an Körper, Energie und Geist als Einheit gesehen und aufeinander bezogen trainiert werden. Mein Aikidomeister Nobuyuki Watanabe Sensei aus Tokyo sagt dazu: „Der Körper ist wie eine Tonröhre. Wo er gebeugt ist, da sammelt sich Schmutz. Beim Aikido soll man die eigene Energie mit der des Partners verbindend Körper und Seele reinigen“.

Der *geistige Aspekt von Ausrichtung* ist entspannte Unabgelenktheit. Wie beim Körper handelt es sich um einen Mittelweg. Es ist der mittlere Zustand zwischen den Extremen angestrebter Konzentration und achtloser Entspannung. Der Geist bezieht sich auf eine wache *und* entspannte Weise auf äußere Wahrnehmungsobjekte, auf den Körper oder auf sich selbst. Auch hier ist der Übergang vom Tun zum Sein wesentlich. Meditation ist nicht der einzige Weg, um unseren Geist in diesen Zustand ausgerichteteter Achtsamkeit und offenen Gewahrseins zu bringen. Für die östlichen Körperwege war diese Arbeit mit dem Geist schon immer ein selbstverständlicher und unverzichtbarer Bestandteil ihrer Praxis. Interessanterweise wird jetzt auch bei einer wachsenden Zahl von Körpertherapien dieser Gesichtspunkt stärker berücksichtigt.

Zu dieser körperlich-geistigen Ausrichtung gibt es einen volkstümlichen tibetischen Ausspruch:

Ist dein Körper ausgerichtet,
dann sind auch deine Kanäle ausgerichtet.
Sind deine Kanäle ausgerichtet,
dann ist auch dein Geist ausgerichtet.

Impulse zur Veränderung können auf jeder Ebene unseres Seins gesetzt werden

Auffallend ist, dass viele der Klienten, die wegen körperlicher Beschwerden in meine Praxis kamen, mir einige Zeit nach Abschluss ihrer Körpertherapie mitteilten, dass fast noch wichtiger als die körperlichen Veränderungen für sie der „seelische Prozess“ gewesen sei. Dass sie danach in der Lage waren, „mal aufzuräumen“ und „Dinge zu klären, die schon lange anstanden“ oder wie immer sie das ausdrückten. Für mich ist das die praktische Bestätigung dafür, dass über den Körper der ganze Mensch erreicht werden kann. Dies gilt natürlich auch für Energiearbeit und die Arbeit mit dem Geist in Form von Psychotherapie oder Meditation. Die Impulse zur Veränderung, zur Höherentwicklung, zur Integration können auf jeder Ebene unseres Seins gesetzt werden. Reichen sie tief genug und lässt die betreffende Person es zu, dann können sie sich durch alle Ebenen unserer Existenz ausbreiten und dort gleichsinnige Prozesse auslösen. Das ist gemeint, wenn die Praxis der verschiedenen Therapieformen und Übungswege als Gehen durch verschiedene Tore in denselben Raum personaler Einheit verstanden wird.

Wege entstehen beim Gehen

Das klingt alles ganz schlüssig und einfach, ist aber nicht leicht zu erreichen. Die tatsächliche Kraft einer Praxis, tiefgehende Wirkungen auszuüben, setzt nämlich etwas voraus, was unserem Zeitgeist ziemlich fremd ist: Regelmäßiges beharrliches, unspektakuläres und hinge-

bungsvolles *Üben*. Im Grunde kann man die körperlichen und mentalen Muster, an denen wir leiden, auch als das Ergebnis oft jahrzehntelangen unbewussten Eintrainierens durch schädigende Gewohnheiten ansehen. Ein paar Wochenendworkshops werden nicht die Wirkung haben, daran nennenswert etwas zu ändern. Erst beharrliches Üben kann diese transformative Kraft entwickeln. Das Praxiskontinuum reicht dabei von kurzzeitigen Therapien bis zu lebenslangen Übungswegen. Auf der Körperebene beginnt es bei Körpertherapien, die bereits ein gewisses Maß an aktiver Mitwirkung der Klienten über einen längeren Zeitraum erfordern, um mehr als nur Symptomerleichterung zu bringen. Die größte Tiefenwirkung wird aber erreicht durch die Körperwege, die, wenn sie Schritt für Schritt und Jahr um Jahr gegangen werden, ohne Zweifel zu einer Verwandlung der ganzen Person führen.

Literatur:

David Boadella: Wilhelm Reich, Pionier des neuen Denkens, Knaur Verlag, 1998

Mirka Knaster: Discovering the Body's Wisdom, Bantam Books, 1996

William S. Leigh: Zen-Körpertherapie, Rolf - Feldenkrais - Tanouye Roshi, Junfermann Verlag 1993

Alexander Lowen: Der Verrat am Körper, Scherz Verlag 1980

Tulku Thondup: Die heilende Kraft des Geistes, Droemer Knaur Verlag 1996

Edith Zundel, Pieter Loomans: Im Energiekreis des Lebendigen, Körperarbeit und spirituelle Erfahrung, Herder Verlag 1995

Der Autor:

Von beruflicher Herkunft Physiker. Tätig als Körpertherapeut in privater Praxis in München. Gründer und Trainingsleiter des Aikidodojos „Aikikan-Biberkor“ bei Starnberg.

© Copyright 2001

Bertram Wohak

Körpertherapeut und Aikidolehrer (4. Dan Aikikai Tokio)

Gerhart-Hauptmann-Weg 2

D-82067 Ebenhausen bei München

Tel: 08178 - 8239

BertramWohak@aol.com

www.bodyways.de