

# **Über Körper „sein“ und Wissen „haben“**

Gedanken zu THOMAS FUCHS: "Körper haben oder Leib sein", in:  
"Scheidewege - Jahresschrift für skeptisches Denken" (Hrsg. MAX  
HIMMELHEBER-STIFTUNG, 41. Jahrgang 2011/2012, Seite 122 ff.  
S. HIRZEL VERLAG.

HORST TIWALD

15. 01. 2012  
<[www.horst-tiwald.de](http://www.horst-tiwald.de)>

Das westliche Denken über den menschlichen Körper ist stark geprägt durch den moralisierenden Gebrauch der Wörter-Paare:

- „Körper und Leib“;
- „Körper und Geist“;
- „Körper und Bewusstsein“.

Jener moralisierende Gebrauch, in welchem das erste Wort des jeweiligen Paares eher das Schlechte, das zwei dagegen das anzustrebende Gute meint, wird dann oft zusammengedacht mit dem ebenfalls moralisierenden Gebrauch des Wörterpaares:

- **„Haben und Sein“**.

Der sachlich orientierte wissenschaftliche Gebrauch jener zu Paaren verknüpften Wörter wird dadurch vernebelt.

Das Denken über die Tatsache: „*menschlicher Körper*“ driftet daher immer mehr in ein abgehobenes Spekulieren ab, welches offensichtlich der Moral einen guten Dienst erweisen möchte.

Mit dem Verbreiten von gutgemeinten Spekulationen alleine ist es aber nicht getan. Der Mensch möchte auch einen konkreten Weg genannt haben, der ihm aufzeigt, was er selbst tatsächlich tun könne.

Um diesen Wunsch zu erfüllen, empfiehlt man heute gerne Angebote aus fremden Kulturen, z.B. das chinesische **Qigong** oder die dem Fernöstlichen nachgebauten europäischen Angebote wie Praktiken, die sich z.B. auf **MOSHE FELDENKRAIS** berufen.

Beschäftigt man sich nun **praktisch** mit jenen Angeboten aus dem indischen-fernöstlichen Kulturkreis und liest gleichzeitig die deutschen Übersetzungen östlicher Texte, dann kann man schnell entdecken, welcher Übersetzer aus eigener praktischer Erfahrung spricht und welcher oft als Philologe bloß im Lexikon Rat suchte hinsichtlich der geeigneten Zuordnungen von Wörtern.

Auf diesem Weg geschieht es dann leicht, dass sich der moralisierende Gebrauch der westlichen Wörter in die Übersetzungen und in die wohlwollende Sekundärliteratur einschleicht.

Die eigene praktische Beschäftigung mit dem, was in den Texten mit den entsprechenden Anweisungen beschrieben wird und das auch **praktisch auch erreichbar** ist:

- legt nämlich einen anderen Gebrauch der deutschen Wörter nahe, der treffender festhält, was man in seiner *Inneren Empirie* tatsächlich vorfindet.

Wenn ich nun dieses Vorgefundene mit gebräuchlichen deutschen Wörtern beschreibe, dann bekommen diese nun eine neue Festlegung:

- da Wörter, bzw. Namen ja brauchbare Werkzeuge sind, etwas Tatsächliches festzuhalten.

Ich werde also versuchen, mit den Wörtern: „Körper“, „Leib“, „Sein“ und „Haben“ so umzugehen, dass deutlich wird, was ich jeweils mit ihnen festhalten möchte.

Der Gebrauch von „Wörter-Paaren“ hat den Vorteil, sie auf Unterschiede beziehen zu können, die konkret erlebbar sind.

Habe ich nun ein **für meinen Text** bedeutungstragendes Wort als „Namen“ festgelegt, dann darf ich diesen Namen, wenn ich nicht Verwirrung stiften möchte, nicht auch für andere Tatsachen vergeben (wohl wissend, dass ich mich im umgangssprachlichen Gebrauch oft, um der Kommunikation Willen, auch eines anderen Gebrauches bedienen muss).

Ich werde also dort, wo mir **mein** Gebrauch des jeweiligen Wortes besonders wichtig erscheint, dieses Wort in Anführungszeichen setzen, damit erinnert wird, dass hier das jeweilige Wort unbedingt in meinem Gebrauch verstanden werden sollte.

Nun der Zugang zum Praktischen.

### **Erste Übung:**

Es gibt Übungen, wo man sich z.B. mit dem Rücken auf den Boden legt und die Anweisung zu befolgen versucht, mit seiner Achtsamkeit z.B. ganz in den rechten Arm hineinzugehen.

Auf Anhieb meint man, dass dies gar kein Problem sei und ist schnell der Ansicht, dass man die Aufgabe auch realisiert habe.

Man hat ja oft noch gar keine Erfahrung, wie man das Gelingen vom Scheitern **unmittelbar** unterscheiden könnte.

Übt man aber längere Zeit ernstlich, dann kann es sein, dass man einen Unterschied gewahrt.

Ich könnte mich z.B. dabei ertappen, dass ich gar nicht im rechten Arm **vor Ort** bin, sondern im Kopf bei einem intensiven Gedanken an meinen Arm.

Ich „bin“ also dann nicht im Arm, der ich tatsächlich „bin“, sondern bloß in der Vorstellung in einem Bild von ihm, das ich „habe“.

Ich „bin“ also mit meiner Achtsamkeit in meinem Bewusstsein, das ich „bin“, und beachte dort eine Vorstellung, die ich mir gemacht „habe“.

Mit meiner Achtsamkeit im Bewusstsein zu „sein“ ist daher notwendig, um konzentriert das Bild von mir zu beachten, welches ich mir selbst gemacht oder von anderen mir „habe“ einreden lassen.

Wenn ich nun mit meiner Achtsamkeit fokussiert in meinem Bewusstsein „bin“, dann kann ich auch gewahren:

- dass ich gar nicht nur bei **jener** Sache „bin“, die ich im Bewusstsein „habe“ und eigentlich achtsam fokussieren möchte;
- sondern dass ich im Bewusstsein auch andere Inhalte „habe“, die mich alle irgendwie „faszinieren“, meine Achtsamkeit flackern und mich gedanklich im Dreieck springen lassen.

In diesem Fall kann ich meine Gedanken, die ich „habe“, gar nicht um das Zentrum meiner Achtsamkeit bringen, sondern meine Achtsamkeit ändert, gegen meine Absicht, fremdbestimmt sprunghaft ihr Zentrum.

Gewahre ich diese innere Verfassung bei der Aufgabenstellung, eigentlich mit meiner Achtsamkeit in meinem Körper, d.h. im rechten Arm zu „sein“, dann kann ich für mich (beim späteren Reflektieren jener inneren Verfassung) feststellen, dass ich:

- obwohl ich immer mein Körper „bin“, ich liege ja da;
- mit meiner Achtsamkeit gar nicht in meinem Körper „bin“;
- sondern in meinem Bewusstsein „bin“;
- und dort eine Vorstellung (von meinem Arm), welche ich „habe“, fokussieren möchte.

Ich „bin“ also gar nicht in meinem Körper, sondern in einer Vorstellung von ihm, die ich im Bewusstsein „habe“.

Bezogen auf mein „Ich“, welches ich als „Körper“ tatsächlich „bin“, jage ich also einer „Vorstellung vom Ich“, die ich „habe“, d.h. dem sog. „**Ich-Wahn**“ nach.

Im ZEN heißt es hierzu:

- *„Der Finger der auf den Mond zeigt, ist nicht der Mond!“*

In diesem praktischen Beispiel kann im Grunde jeder zwei Unterschiede erkennen:

1. ‚im Körper tatsächlich **sein**‘ oder ‚eine Vorstellung vom Körper beachten, die ich bloß **habe**‘;
2. in meinem tatsächlichen Bewusstsein zu „sein“, aber es nicht zu schaffen, sich auf eine bestimmte Vorstellung, die ich „habe“, zu konzentrieren.

Nun kann es sein, dass ich nach einigem Üben der irrenden Meinung bin:

- bereits tatsächlich mit meiner Achtsamkeit in meinem Körper, der ich „bin“, zu „sein“;
- obwohl ich es bloß geschafft habe, in meinem Bewusstsein, das ich „bin“, alles zu unterdrücken, bzw. auszublenden, was das Fokussieren meiner Achtsamkeit auf einen von mir gewollten Gedanken bedroht.

Diese Leistung hat aber auch ihren für die Gesundheit nutzbaren Sinn.

Sie darf bloß nicht mit dem unmittelbaren Ankommen im Sein des eigenen Körpers, der ich „bin“, verwechselt werden.

Diese Leistung wird z.B. vom „**Autogenen Training**“ abgefordert, um mittelbar über das Vorstellen, bzw. über die Sprache, ein heilendes psychosomatisches Geschehen in Gang zu setzen.

### **Zweite Übung:**

Im **Qigong** geht es grundsätzlich um das soeben beschriebene Präsent-Sein im Körper:

- d.h. im eigenen Bewegen zu „*sein*“ und nicht in der bildlichen Vorstellung meiner Bewegungen, die ich mir gemacht „*habe*“.

Das **Qigong** setzt also das Gewahren des Unterschiedes der ersten Übung bereits voraus.

Was im **Qigong** mit dem Wort „*Qi*“ bezeichnet wird, das habe ich bei der ersten Übung mit dem Wort „*Achtsamkeit*“ markiert.<sup>1</sup>

Es geht also beim **Qigong** darum, meinen Körper insgesamt mit meiner Achtsamkeit (jeweils meinem Bewegen entsprechend) zu durchströmen, d.h. mit meiner Achtsamkeit (die ich „*bin*“) in meinem Körper, der ich „*bin*“, voll präsent zu sein.

Nun bleibt es bei diesem Üben nicht dabei:

- nur meine durch die Haut begrenzte Körperlichkeit mit Achtsamkeit zu erfüllen;
- sondern auch zu entdecken, dass sich das, was „*ich bin*“, auch über die Hautgrenze hinaus gewahren lässt;
- dass ich dieses Feld um mich herum mit meiner Achtsamkeit besuchen kann;
- und in diesem Weiten der Achtsamkeit auch Kraft aufnehmen kann.

Ich kann in diesem Bemühen auch äußere Objekte und andere Menschen mit meiner sich weitenden Achtsamkeit einverleiben:

- ich „*bin dann eins*“ mit dem Objekt, bzw. mit dem Anderen;
- der aber trotzdem als „*eigenes Zentrum*“ gewahrt bleibt;
- wie auch ich meine eigene Individualität, die ich „*bin*“, keineswegs auslösche.

Die seienden **Zentren** bleiben unterschieden.

---

<sup>1</sup> Näheres hierzu in meinen Texten [www.horst-tiwald.de](http://www.horst-tiwald.de) unter den Downloads.

Es gibt bloß keine „definitiven“ **Grenzen**, die ich mir erst beim gedanklichen Festhalten des Tatsächlichen mache:

- damit ich ein brauchbares Werkzeug für das gedankliche Auswerten von Erfahrungen in mir „*habe*“.

Nicht fokussiert sind in diesem Einswerden also bloß meine Vorstellungen, die ich „*habe*“:

- sowohl die von mir;
- als auch jene vom anderen.

Ich bin in diesem Fall in „*unmittelbaren Kontakt*“ und nicht über „gegenstehende und begrenzte“ Vorstellungen, die ich definitiv „*habe*“, mit dem Anderen „*vermittelt*“.

Dieses Feld der Achtsamkeit, das ich weit über meine Hautgrenze hinaus aufspannen kann und in welchem ich auch andere „*Körper*“, die „*sind*“, einverleiben kann, belege ich mit dem Wort: „**Leib**“.

Mein „*Leib*“ kann daher:

- enger als mein „*Körper*“ sein, der ich „*bin*“, was den Menschen krank macht;
- er kann sich an meine Hautgrenze „*individualistisch*“ anschmiegen, was schon etwas besser ist;
- gesund und glücklich werde ich aber erst, wenn mein „*Leib*“ über meinen „*Körper*“ hinausfließt und mich mit der Welt, die „*ist*“, dann vereint;<sup>2</sup>
- so dass ich in der Welt „*bin*“ und nicht nur ein Wissen vor ihr „*habe*“.

Wenn man also die Parole vom „*Körper haben **oder Leib sein** beim Wort nimmt*“, dann kann man unschwer entdecken, dass in dieser Parole:

- das „*Haben einer Vorstellung vom Körper*“;
- mit dem tatsächlichen „*Sein des Körpers*“ verwechselt wird;
- dass also nicht durchschaut wird, dass die „*Vorstellung vom Körper*“ gar nicht der „*Körper selbst*“ ist;
- so ist auch das strukturierte Bild der Physik nur eine irrtum anfällige „*Vorstellung der Natur*“ und keineswegs die „*seiende Natur selbst*“;

---

<sup>2</sup> Hier folge ich VIKTOR VON WEIZSÄCKER. Vgl. meine Publikation: „*Bewegen zum Selbst – diesseits und jenseits des Gestaltkreises*“, HAMBURG 1997. Das Manuskript zum kostenlosen Downloaden aus dem Internet [www.horst-tiwald.de](http://www.horst-tiwald.de) unter den Downloads im Ordner „*Buchmanuskripte*“.

- die sog. **Materialisten** sind daher auch nur Bekenner eines „Bildes der Natur“, das sie sich gemacht „haben“;
- Leute, die sich als *Materialisten* brüsten oder als solche beschimpft werden, sind eben auch nur solche, die sich nicht zur Natur wenden, sondern bloß ihre **Ideen** „bekennen“, die sie sich über die Natur gemacht „haben“;
- die sog. **Materialisten** sind also genau so „**praktizierende Idealisten**“ wie jene, die sich als **Idealisten** zum „**Haben von Ideen**“ bekennen.

Da man in diesem Gedanken-Irrtum seinen „*eigentlichen Körper*“ gedanklich übersehen hat, er aber mit dem Denken gar nicht wegzuschaffen ist, nennt man als gedanklichen Ausweg dieses „**Sich-Melden-des-seienden Körpers**“ dann das „**Leib-Sein**“.

Durch diese **Ausrede** wird aber das Wort „*Leib*“ zu einem Allergeweltswort, welches nichts genau meint, aber in seiner Ungenauigkeit **ohnehin alles mitmeint**.

Mit dem Wort „*Leib*“ kann man dann alles aufsaugen, was in diesem Bereich geredet wird:

- ohne mit diesem Wort auch etwas Tatsächliches zu benennen;
- oder es wenigstens als eindeutigen **Begriff** abzugrenzen, d.h. zu „**definieren**“.