

Richard Shusterman

*Körper-Bewusstsein*

Für eine Philosophie der Somästhetik

*Aus dem Amerikanischen übersetzt von  
Heidi Salaverría*

Meiner

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2008 unter dem Titel *Body Consciousness. A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics* in der Cambridge University Press.

#### Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-7873-2170-4 · ISBN E-Book: 978-3-7873-2190-2

© Richard Shusterman 2008

© für die deutsche Ausgabe: Felix Meiner Verlag GmbH, Hamburg 2012.  
Alle Rechte vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und  
Übertragung einzelner Textabschnitte durch alle Verfahren wie Spei-  
cherung und Übertragung auf Papier, Transparente, Filme, Bänder, Plat-  
ten und andere Medien, soweit es nicht §§ 53 und 54 URG ausdrücklich  
gestatten. Satz: Jens-Sören Mann. Druck und Bindung: Druckhaus No-  
mos, Sinzheim. Werkdruckpapier: alterungsbeständig nach ANSI-Norm  
resp. DIN-ISO 9706, hergestellt aus 100% chlорfrei gebleichtem Zellstoff.  
Printed in Germany.

[www.meiner.de](http://www.meiner.de)

# Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe .....	9
Vorwort zur amerikanischen Ausgabe .....	17
Einleitung .....	27
Kapitel 1 .....	45
<b>Somästhetik und Selbstsorge</b>	
Der Fall Foucault	
Kapitel 2 .....	85
<b>Der schweigende, hinkende Körper der Philosophie</b>	
Somatisches Aufmerksamkeitsdefizit bei Merleau-Ponty	
Kapitel 3 .....	121
<b>Somatische Subjektivität, somatische Unterwerfung</b>	
Simone de Beauvoir über die Geschlechter und das Altern	
Kapitel 4 .....	161
<b>Wittgensteins Somästhetik</b>	
Erklärung und Verbesserung einer Philosophie des Geistes, der Kunst und der Politik	
Kapitel 5 .....	189
<b>Tiefer ins Zentrum des Sturms</b>	
Die somatische Philosophie von William James	
Kapitel 6 .....	243
<b>Die Rettung somatischer Reflexion</b>	
John Deweys Körper-Geist-Philosophie	
Anmerkungen .....	287
Literaturverzeichnis .....	333

*In memoriam J. W. S.,  
deren Körper mir Leben, Liebe und  
Bewusstsein schenkte.*

... her pure and eloquent blood,  
Spoke in her cheeks and so distinctly wrought,  
That one might almost say, her body thought.  
She, she, thus richly, and largely housed, is gone.

John Donne, »Of the Progress of the Soul:  
The Second Anniversary«

## Vorwort zur deutschen Ausgabe

Die Verkörperung stellt eine universale Eigenschaft des menschlichen Lebens dar. Das gilt auch für das Körperbewusstsein. Körperbewusstsein, so wie ich es verstehe, ist nicht bloß das Bewusstsein, das der Geist vom Körper als Objekt haben kann, sondern umfasst auch das verkörperte Bewusstsein, das ein lebendiger und empfindungsfähiger Körper sowohl auf die Welt richtet als auch in sich selbst erfährt. Durch solches Bewusstsein kann der Körper sich tatsächlich sowohl als Subjekt als auch als Objekt erfahren. Da der Begriff des Körpers zu häufig dem des Geistes gegenübergestellt und verwendet wird, um empfindungslose, leblose Dinge zu bezeichnen, und da der Begriff des *Fleisches* in der christlichen Kultur derart negative Konnotationen hat und sich darüber hinaus lediglich auf den fleischlichen Teil des Körpers bezieht, habe ich den Begriff *Soma* gewählt, um den lebendigen, fühlenden, dynamischen und wahrnehmenden Körper zu bezeichnen, der im Herzen des Somästhetik-Projektes liegt, einem interdisziplinären – sowohl theoretischen als auch praktischen – Forschungsfeld.

Ein Teil dieses Projektes betrifft die Gründe und Methoden zur Schärfung oder Erhöhung unseres gegenwärtigen Niveaus somatischen Bewusstseins, um unseren Selbstgebrauch zu verbessern und damit schließlich auch den traditionellen Anliegen der Philosophie näher zu kommen: der Erkenntnis, der Selbsterkenntnis, der Tugend, dem Glück und der Gerechtigkeit. Solche Fragestellungen des Körperbewusstseins stehen im Mittelpunkt dieses Buches, obwohl seine Überlegungen sich auch auf andere Dimensionen der Somästhetik erstrecken, einschließlich einer kritischen, verbesserten Perspektive auf Fragen der äußeren Körpererscheinung. Einige Kritiker nahmen an, Somästhetik sei lediglich eine Reflexion über die Körperverherrlichung in unserer Konsumgesellschaft, die sich im Wesentlichen den schönen Körpern in jenem stereotypen Sinn widmet, in dem Werbung und massenmediale Unterhaltung sie beharrlich einsetzen, um unser somatisches Denken zu beherrschen und verkümmern zu lassen. Aber ich vertraue darauf, dass *Körper-Bewusstsein* verdeutlichen wird, dass Somästhetik nicht nur kritisch

mit Fragen umgeht, die die äußere Körperschönheit und andere darstellende somatische Normen betrifft, sondern gleichermaßen der kritischen, verbessernden Kultivierung der somatischen inneren Fähigkeiten wie der Wahrnehmung, den Gefühlen und dem Bewusstsein gewidmet ist.

Das Soma ist unser grundlegendes, unveräußerliches Medium der Wahrnehmung, Handlung und des Denkens. Und doch ist die gesteigerte und fokussierte Aufmerksamkeit auf die eigenen Gefühle und Bewegungen lange – sogar von körperfreundlichen Philosophen – als eine destruktive Ablenkung kritisiert worden, die uns überdies durch ihre Selbstbezogenheit ethisch verderbe. Ich versuche solche Vorwürfe zu widerlegen, indem ich mich auf die einflussreichsten somatischen Philosophien des zwanzigsten Jahrhunderts beziehe und darüber hinaus Einsichten sowohl westlicher als auch asiatischer Disziplinen der Schulung einer Körper-Geist-Vergegenwärtigung integriere. Anstatt unlösbare ontologische Debatten über das Körper-Geist-Verhältnis wieder aufzuwärmen, besteht mein Ziel darin, die philosophische Erforschung dieses entscheidenden Zusammenhangs in eine fruchtbare, pragmatistische Richtung zu lenken, die wichtige, aber vernachlässigte Verbindungen zwischen der Philosophie des Geistes, der Ethik, der politischen Theorie und den durchdringenden ästhetischen Dimensionen des alltäglichen Lebens verstärkt.

\* \* \*

Seit mehr als zehn Jahren arbeite ich im Forschungsfeld der Somästhetik, und dieses Buch legt am umfassendsten Rechenschaft ab von meiner Forschung auf diesem Gebiet, das sich aus meinen früheren Studien zu pragmatistischer Philosophie, Ästhetik und der Philosophie als Lebenspraxis entwickelt hat. Der von mir vertretene Pragmatismus stellt Erfahrung ins Zentrum der Philosophie und betrachtet Soma als den organisierenden Kern dieser Erfahrung. In meinem ersten auf Deutsch erschienenen Buch *Kunst Leben*<sup>1</sup> unterstreiche ich nicht nur die prägende Rolle des Körpers bei der Schaffung und dem Verständnis von Kunst und argumentiere für eine Aufwertung des Körpers im Rahmen des ethischen Projekts der

<sup>1</sup> Richard Shusterman, *Kunst Leben. Die Ästhetik des Pragmatismus*, übers. von Barbara Reiter, Frankfurt/M. 1994.

Stilisierung des Selbst. Das Buch enthält auch eine ausführliche Würdigung von HipHop aufgrund seiner Verknüpfung philosophischen, politischen und körperlichen Bewusstseins durch leidenschaftlich rhythmische Poesie und Tanz. Mein zweites deutsches Buch (*Vor der Interpretation*<sup>2</sup>) macht darüber hinaus eine wertvolle Form von Verstehen stark, die unterhalb von Interpretation und sogar unterhalb von Sprache existiert. Paradigma eines solchen grundlegenden, unreflektierten und nichtsprachlichen Verstehens ist die somatische Erkenntnis. Aber ich bin auch – sowohl durch meine Tätigkeit als professioneller Feldenkrais-Praktiker als auch durch meine Arbeit mit Tänzern (die lange Zeit mein Denken inspirierten) – zu der Schlussfolgerung gelangt, dass wir oftmals eine erhöhte, disziplinierte und reflektierte Vergegenwärtigung des Körpers benötigen, um dieses Verstehen zu verfeinern und die Handlungen und Vollzüge zu verbessern, die darauf zurückzuführen sind.

In *Philosophie als Lebenspraxis*<sup>3</sup> und in *Leibliche Erfahrung in Kunst und Lebensstil*<sup>4</sup> behaupte ich, dass das Soma nicht nur den wesentlichen Ort darstellt, an dem sich der eigene Ethos und die eigenen Werte (und daher gewissermaßen die eigene Lebensphilosophie) körperlich manifestieren und auf attraktive Weise weiterentwickelt werden können. Das Soma dient auch als Medium, durch das die Wahrnehmungsfähigkeiten und die Fähigkeiten zum Vollzug durch kritische Reflexion verfeinert werden können, um den eigenen Gesichtskreis und die eigenen Handlungsspielräume für Tugendhaftigkeit und Glück zu verbessern. Im vorliegenden Buch werden diese Überlegungen in prüfender Auseinandersetzung mit Theorien und Argumentationen von sechs großen Körperphilosophen des zwanzigsten Jahrhunderts ausführlich entwickelt. Zugleich ziehe ich neue Forschungsergebnisse der Neurowissenschaften und der Psychologie heran und verknüpfe sie mit dem, was ich durch asiatische Meditations-Disziplinen und meine eigene professionelle Tätigkeit als somatischer Erzieher und Therapeut gelernt habe. Das

<sup>2</sup> Ders., *Vor der Interpretation. Sprache und Erfahrung in Hermeneutik, Dekonstruktion und Pragmatismus*, übers. von Barbara Reiter, Wien 1996.

<sup>3</sup> Ders., *Philosophie als Lebenspraxis. Wege in den Pragmatismus*, übers. von Heidi Salaverría u. a., Berlin 2001.

<sup>4</sup> Ders., *Leibliche Erfahrung in Kunst und Lebensstil*, übers. von Robin Celikates, Heidi Salaverría u. a., Berlin 2005.

vorliegende Buch, *Körper-Bewusstsein*, entwickelt das Projekt der Somästhetik weiter, indem es klarer aufzeigt, auf welche Weise die richtige Behandlung des *Körper-Geistes* auch die umfassenderen sozialen und kulturellen Zusammenhänge berücksichtigen muss, die das Soma gestalten, während die richtige Aufmerksamkeit auf das Soma umgekehrt dazu beitragen kann, jene Zusammenhänge zu verschieben.

Deutsche Leserinnen und Leser, die mich als einen Philosophen kennengelernt haben, der in der Tradition des nordamerikanischen Pragmatismus steht, werden vielleicht überrascht sein, dass in diesem Buch der europäischen Philosophie mehr Kapitel gewidmet sind als der nordamerikanischen. Dies sollte nicht nur als Beleg für die charakteristische pluralistische Haltung pragmatistischer Offenheit gelesen werden, sondern auch als persönliches Zeugnis meiner tiefen Wertschätzung europäischer Kultur. Weil insbesondere französische Theorien (und Kulturen) der Verkörperung für mich eine wichtige Rolle spielen, hoffe ich, dass meine Kapitel zu Foucault, de Beauvoir und Merleau-Ponty zugleich meine Ehrerbietung und mein kritisches Verständnis ihrer Positionen zum Ausdruck bringen. Formuliert mein Buch einerseits Kritik an einer Tendenz in der französischen Philosophie, den Wert eines gesteigerten und reflektierenden Körperbewusstseins zu vernachlässigen, so kritisiert es andererseits am amerikanischen Pragmatismus die inadäquate Auseinandersetzung mit Sexualität, welche in der französischen Philosophie zu Recht als zentrale Dimension unseres verkörperten Lebens berücksichtigt wird.

Wenn französische Philosophinnen und Philosophen zu wenig die Rolle des ausdrücklich aufmerksamen und reflektierenden somatischen Bewusstseins im Blick haben: liegt es vielleicht daran, dass die französische Sprache nicht so viele verschiedene Begriffe wie das Englische zur Verfügung stellt, um die verschiedenen Formen oder Ebenen des Bewusst-Seins zu bezeichnen? Im Englischen können wir das Wort *awareness* (Vergegenwärtigung) als Alternative zum Begriff des Bewusstseins (*consciousness*) verwenden und auf diese Weise eine andere Nuance bzw. eine reflektierte Intensivierung des Bewusstseins bezeichnen. Wir können daher davon sprechen, dass wir uns nicht nur eines körperlichen Gefühls bewusst sind, sondern auch, dass wir uns dieses bewusste Gefühl vergegenwärtigen. Im

Französischen gibt es keinen alternativen Begriff für *awareness*, um die Wahrnehmung oder die verschiedenen Ebenen des Bewusstseins zu bezeichnen. Es gibt einfach *conscience*. Folglich regt die französische Sprache selbst das philosophische Denken nicht dazu an, über die Vorstellungen elementaren Bewusstseins und elementarer Aufmerksamkeit hinauszugehen zu höheren Ebenen gesteigerten Selbstbewusstseins oder reflexiver Achtsamkeit.

Vielleicht ist die deutsche Sprache besser ausgerüstet, um diese verschiedenen Ebenen hervorzuheben, aber auch das Deutsche bringt seine eigenen Herausforderungen mit sich, um meine somatische Philosophie zu übersetzen – wie etwa seine zwei verschiedenen Begriffe *Körper* und *Leib*, für die es im Englischen nur einen Begriff, nämlich *body*, gibt. Weil meine somästhetischen Argumente sich so oft auf das Soma als empfindende Subjektivität konzentrieren und darauf, wie dessen Wahrnehmungsvermögen sich durch die Kultivierung des Körperbewusstseins verbessern lässt, fragen deutsche Kollegen häufig, warum ich darauf bestehe, sogar in deutschen Übersetzungen meiner Texte den Begriff des *Soma* anstelle des *Leibs* zu verwenden, der die Sinnessubjektivität und die Anerkennung somatischer Gefühle und Wahrnehmungen hervorheben würde. Meine Präferenz für den Begriff Soma hängt nicht nur damit zusammen, dass mir die Leib-Körper-Unterscheidung nicht vollständig klar ist, die überdies im deutschen philosophischen Diskurs durchaus umstritten ist.<sup>5</sup> Sie hängt auch damit zusammen, dass Somästhetik ebenso sehr den *Körper* wie den *Leib* behandelt, da sie auch die äußere Darstellung des Körpers und seiner körperlichen Vollzüge für die ästhetische Stilisierung des Selbst erforscht.

Von Anfang an habe ich betont, dass die somästhetische Sorge um die äußere Körperform im Wesentlichen kritisch und verbessernd sein sollte. Sie sollte darauf abzielen, die bedrückende Ausschließlichkeit stereotyper Schönheitsideale in Frage zu stellen und auf diese Weise die Spielräume ästhetischer somatischer Gestaltung des Selbst und ästhetischer Wertschätzung anderer Körper, die nicht

<sup>5</sup> Das betrifft beispielsweise die gegensätzlichen Varianten, in denen die Husserlsche Phänomenologie und Helmut Plessners philosophische Anthropologie die Leib-Körper-Unterscheidung bestimmen. Siehe dazu Shusterman, Soma und Psyche, in: Deutsche Zeitschrift für Philosophie 59 (2011) 4: 539 – 552.

in die eingefleischten gesellschaftlichen Stereotype passen, zu vergrößern. Doch ich begriff bald, dass die herrschende Körperideologie, die unsere durch die Werbung verblendete *Lebenswelt* durchdringt, diese Botschaft überschattete. Sogar gute philosophische Köpfe schlussfolgerten, Somästhetik sei im Grunde ein Symptom dieser oberflächlichen, narzisstischen und gewinnsüchtigen Welt verführerischer gefälliger Trugbilder. Deswegen ist es notwendig, zunächst die meditativen, kognitiven und wahrnehmungsbezogenen Dimensionen von Somästhetik hervorzuheben, um das Vorurteil zu überwinden, dass die Kultivierung der ästhetischen somatischen Erfahrung zwangsläufig eine seichte und triviale Angelegenheit sei. Dennoch habe ich immer darauf beharrt, dass die somästhetische Stilisierung der äußeren Form des Körpers kein oberflächliches und unkritisches Projekt sein muss, da ich glaube, dass Stil den Kern der Persönlichkeit berührt.<sup>6</sup> Darüber hinaus geht die somästhetische Beschäftigung mit dem physischen Körper weit über die oberflächliche körperliche Erscheinung hinaus. Sie erstreckt sich auf seine anatomischen, physiologischen und neurologischen Funktionen, deren besseres Verständnis genutzt werden kann, um sowohl unsere Wahrnehmung und unsere sensomotorischen Kräfte zu verbessern als auch die Fähigkeit, für unser äußeres Erscheinungsbild zu sorgen und diesem unseren Stil zu verleihen. Kurzum, das Konzept des *Soma*, das in der Somästhetik entfaltet wird, umfasst sowohl den *Körper* als auch den *Leib*, denn Somästhetik befasst sich intensiv mit beiden Perspektiven und betrachtet sie – durch ihre produktiv aufeinander abgestimmte Wechselwirkung – als grundlegenden Bestandteil menschlicher Existenz und Erfahrung.

Für die deutsche Leserschaft dieses Buchs über Somästhetik sollte ich anmerken, dass ich diese Idee zum ersten Mal nicht im Englischen, sondern in einer deutschen Veröffentlichung entwickelt habe, nämlich in *Vor der Interpretation*. Ich konnte dort das Konzept nur sehr knapp und schematisch einführen, da Somästhetik sich noch in einem frühen Entwicklungsstadium befand. Wie viele andere neue Ideen löste sie zu Beginn die in solchen Fällen übliche

<sup>6</sup> Siehe z. B. Richard Shusterman, Leibliche Erfahrung in Kunst und Lebensstil, a. a. O., Kap. 9 sowie ders., Somatic Style, in: *Journal of Aesthetics and Art Criticism* 69 (2011) 2, 143 – 155.

Mischung aus Neugier, Argwohn, Widerstand und Spott aus. Ein Rezensent der FAZ (28. 11. 1996) zum Beispiel zog es vor, sich mokant auszumalen, »dass man sich bei der Lektüre Kants geißeln, bei der Nietzsches bergsteigen und der Heideggers Atemübungen ausführen sollte« – statt meine beginnende Darstellung der Somästhetik zu analysieren. Es überstieg offenbar die Vorstellungskraft des Rezessenten, dass Somästhetik auch Aktivitäten umfasst, die sich nicht auf das Lesen philosophischer Texte beschränken, dass sie tatsächlich der Ausübung von Körperpraktiken bedarf, die über textuelle Praktiken hinausgehen. Diese praktische Dimension von Somästhetik ist äußerst wichtig, und ich versuche, sie durch praktische Workshops zu vermitteln. Doch schriftliche philosophische Vermittlung ist in diesem pluralistischen und interdisziplinären Unternehmen ebenfalls grundlegend. Darauf zu bestehen, dass das Verstehen und die Verbesserung somatischer Erfahrung nach mehr verlangt als Sprache heißt nicht, dass Sprache nicht wichtig wäre für die Förderung von Disziplinen, die mehr als linguistisch sind. Auf die gleiche Weise bedeutet die Anerkennung der Tatsache, dass spontanes somatisches Verstehen für unsere Wahrnehmung und unsere Handlungsvollzüge wesentlich sind, nicht, dass kritisches reflektierendes Körperbewusstsein nicht ebenso erforderlich und ausgesprochen nützlich ist, um unser spontanes Verhalten zu korrigieren oder zu verbessern. Beides sollte im richtigen Zusammenhang und in der richtigen Abstimmung aufeinander eingesetzt werden. Diese Botschaft verbessernden Pluralismus ist analog zu der, die ich in meinem Buch *Kunst Leben* vermittelt habe, in dem der Wert von sowohl populärer als auch hoher Kunst verteidigt wurde.

Dieses Buch hat bereits von hilfreichen Fragen und der Kritik vieler Kommentatoren und Übersetzer meiner früheren Arbeiten zur Somästhetik profitiert. Ich möchte jedoch schließen, indem ich drei Personen danke, deren Beitrag zu dieser deutschen Version besonders hervorhebenswert ist. Marcel Simon-Gadhof vom Felix Meiner Verlag hat dieses Buch in der *Blauen Reihe* willkommen geheißen und lektoriert und macht es damit einem breiteren Publikum zugänglich. Professor Hans-Peter Krüger hat mit mir an einem dreijährigen Humboldt-Forschungsprojekt über somatische Philosophie zusammengearbeitet, die mein Denken zu diesem Thema in Bezug auf die deutsche Philosophie und Sprache anregte. Vor allem

möchte ich Dr. Heidi Salaverría danken, deren philosophische und linguistische Fähigkeiten ich nicht nur durch ihre früheren Übersetzungen meiner Arbeit ins Deutsche schätzen gelernt habe, sondern auch durch ihre eigenen philosophischen Texte. Leser, die das Vergnügen haben, diese deutsche Version von *Körper-Bewusstsein* zu lesen, sollten ihr, so wie ich es bin, für ihren Einsatz sehr dankbar sein.

Boca Raton, im Mai 2012

## Vorwort zur amerikanischen Ausgabe

Unsere zeitgenössische Kultur leidet zunehmend unter Problemen der Aufmerksamkeit, unter Überreizung und Stress, und sie wird geplagt von wachsender persönlicher und sozialer Unzufriedenheit, die durch trügerische Körperbilder erzeugt wird. Das vorliegende Buch argumentiert dafür, dass ein verbessertes Körperbewusstsein dazu beiträgt, diese Probleme abzubauen und dadurch unsere Erkenntnisse und Vollzüge zu verbessern und unsere Lebensfreude zu steigern. Wenn das Thema Körperbewusstsein nicht unbedingt nach dem Geschmack konventioneller Philosophie ist, dann liegt das nicht daran, dass die Philosophie schon immer den Körper ignoriert hat, wie viele Verteidiger des Somatischen gerne behaupten. Der Körper ist tatsächlich auf sehr machtvoller (wenn auch größtenteils negative) Weise gegenwärtig bei der hartnäckigen Privilegierung des Denkens und des Geistes seitens der Philosophie. Sein vorherrschend negatives Bild – als Gefängnis, Ablenkung, Quelle von Irrtümern und von Korrumperbarkeit – wird durch idealistische Vorurteile und die idealistische Missachtung somatischer Kultivierung, die westliche Philosophen generell an den Tag legen, sowohl widergespiegelt als auch verstärkt.

Wir dürfen jedoch nicht vergessen, dass Philosophie in der Antike als ausdrücklich verkörperte Lebensweise praktiziert wurde, in der somatische Disziplinen oftmals eine wichtige Rolle spielten, auch wenn solche Disziplinen manchmal einen für den Körper nahezu strafenden Charakter annahmen, in Philosophien, die glaubten, Geist und Seele würden durch strenge somatische Askese mehr Freiheit und Macht erlangen. Plotin beispielsweise war (seinem ihn bewundernden Biographen Porphyrios zufolge) so »beschämt darüber, in seinem Körper zu sein«, und so sehr bestrebt danach, ihn zu transzendieren, dass er nicht nur seine Ernährung drastisch einschränkte, sondern sich sogar »mit dem Besuch des Bads zurückhielt«. Auch heute noch, da Philosophie von einer globalen Lebenskunst zu einem engen Feld akademischen Diskurses zusammengezschrumpft ist, behält der Körper als theoretische (und manchmal machtvoll politische) Abstraktion eine unverändert starke Präsenz.

Die Vorstellung, die Kultivierung des Körpers für ein gesteigertes Bewusstsein und für philosophische Einsichten zu nutzen, erschien den meisten Philosoph/inn/en vermutlich als peinliche Verirrung. Ich hoffe, dass ich dieses Vorurteil entkräften kann.

Anders als die Philosophie hat die Kunst im Allgemeinen dem Körper eine sehr bewundernde und verehrungsvolle Aufmerksamkeit zukommen lassen. In der Kunst hat man gemerkt, wie machtvoll und präzise sich unser geistiges Leben im Körperausdruck manifestiert, und daher gezeigt, wie die subtilsten Nuancen von Überzeugungen, Wünschen und Gefühlen sich in der Gestik und Haltung unserer Erscheinung und unseres Gesichtsausdrucks widerspiegeln. Gleichwohl haben Künstler, in ihrer Vergötterung des menschlichen Körpers, diesen normalerweise bevorzugt als das attraktive Objekt des Bewusstseins einer anderen Person portraitiert statt als strahlender Ausdruck des somatisch subjektiven erkundenden Bewusstseins des verkörperten Selbst. Frauen, insbesondere junge, verletzliche Frauen sind häufig Gegenstand solcher Objektivierungen und werden gerne als verführerisches sinnliches und williges Fleisch zum gierigen Ergötzen des Betrachters dargeboten. Das Streben des Künstlers danach, die Schönheit des Körpers als eines begehrenswerten Objekts zu glorifizieren, resultiert darüber hinaus oft in stilistischen Übertreibungen, die ein trügerisches Bild von körperlicher Leichtigkeit und Anmut propagieren.

Solche Probleme können in dem Bild ausfindig gemacht werden, das auf dem Umschlag dieses Buchs zu sehen ist und die berühmte *Badende von Valpincon* von Ingres aus dem Jahr 1818 zeigt, aus seiner Serie gefeierter Haremsbilder und Darstellungen eines türkischen Bads, auf denen nackte Odaliske (weibliche Sklaven oder Harems-Konkubinen) portraitiert werden. Die junge Frau auf dem Bild posiert passiv auf einem Bett in einem luxuriösen und mit Vorhang ausgestatteten Interieur, ist frisch gebadet, nackt und bereit für den verlangten sexuellen Dienst. Sie präsentiert die liebendende und leuchtende Rückseite ihres Körpers. Doch in ihrer statischen Pose, mit ihrem im Schatten befindlichen und abgewendeten Kopf und ihrem für uns unsichtbaren Gesicht und Blick, entwickeln wir kein Gefühl dafür, inwiefern sie ein aktives gedankenvolles Bewusstsein hat. Sie scheint sich sogar der Nähe des im Bild impliziten Betrachters nicht bewusst zu sein, der sie in fast vollständiger Nacktheit

sieht, abgesehen von dem um ihr Haar gewickelten Turban und dem Handtuch an ihrem Arm – die dabei eher die Angebundenheit an ihre Leibeigenschaft als Bedeckung und Schutz suggerieren. Ingres intensiviert überdies die visuelle Schönheit und die erotische Aufladung der Frau durch die Art, wie er die Haltung und Anordnung ihrer Beine, ihres Rückens und ihres Kopfs darstellt, wodurch er ihre anmutigen langen Gliedmaßen und Kurven hervorhebt. Doch ist die Haltung weit davon entfernt, der Bequemlichkeit oder gar effektivem Handeln zuträglich zu sein. Was für ein Schock, als ich erfuhr, dass die Marketingabteilung dieses schöne, jedoch schmerhaft irreführende für den Umschlag der amerikanischen Ausgabe meines Buchs über Körperbewusstsein ausgewählt hatte! Als Kritiker der trügerischen Objektivierungen des Körpers in unserer Medienkultur sowie als Feldenkraistherapeut, der für die Belastungen und Schmerzen der Wirbelsäule sensibilisiert ist, äußerte ich meine Bedenken. Mit Entschiedenheit wurde mir jedoch mitgeteilt, dass die überwiegende Mehrheit meiner potenziellen Leser nur durch die Schönheit des Ingres angezogen werden würde und niemals die unansehnlichen sozialen und somatischen Implikationen bemerken würde. Wenn das wirklich zutrifft, dann sind die Argumente dieses Buchs umso notwendiger, um ihnen die Augen für andere Formen und eine andere Schönheitsvorstellung des Körperbewusstseins zu öffnen. Beurteilen Sie dieses Buch nicht nach seinem Umschlag!

Es ist jedoch ganz leicht nachvollziehbar, warum Künstler sich auf die schöne Darstellung der äußeren Form des Körpers konzentrieren und warum Philosophen das Thema Körperbewusstsein befremdlich finden und lieber über den Geist nachdenken. Denn Körper sind der klarste Ausdruck menschlicher Sterblichkeit, Imperfektion und Schwäche (inklusiver moralischer Schwäche), daher steht Körperbewusstsein, für die meisten von uns, in erster Linie für ein Gefühl der Unzulänglichkeit, dafür, weit zurückzubleiben hinter den herrschenden Schönheits-, Gesundheits- und Leistungs-idealen – ein Punkt, der auch darauf hindeutet, dass Körperbewusstsein immer mehr ist als nur das Bewusstsein des eigenen Körpers. Darüber hinaus konzentriert man sich, trotz seines Anteils an intensiver Lust, vielleicht am stärksten und entschiedensten auf seinen Körper in der Erfahrung des Schmerzes. Verkörperung suggeriert darum eine unbehagliche Verletzlichkeit oder etwas Schlechtes, ver-

sinnbildlicht in Paulus Erklärung: »Denn ich weiß, dass in mir, das heißt in meinem Fleisch, nichts Gutes wohnt.« Die Kultivierung von Körperbewusstsein ist darum immer wieder als psychologische, kognitive und moralische Gefahr attackiert worden, obwohl die Tatsache, dass die Philosophie sich der Selbsterkenntnis verschrieben hat, eigentlich die Schulung einer erhöhten somatischen Gegenwärtigkeit zur Folge zu haben scheint. Kant beispielsweise verurteilt aufs Schärfste somatische Introspektion, obwohl er die Selbstprüfung als entscheidende Pflicht betrachtet (und trotz seiner akribischen persönlichen Aufmerksamkeit auf Details seiner Ernährung und Körperertüchtigung). Auch William James warnt davor, dass ein erhöhtes Bewusstsein für die körperlichen Mittel beim Handeln zum Scheitern hinsichtlich des gesetzten Ziels führe.

Funktionieren unsere Körper wirklich am besten, wenn wir sie so weit wie möglich ignorieren, statt auf achtsame Weise zu versuchen, ihr Funktionieren anzuleiten? Wie sollen wir diesen Ansporn zum Nichtdenken mit dem philosophischen Ziel kritischer Reflexion vereinbaren? Wie sollen wir ohne kritisches somatisches Bewusstsein falsche Gewohnheiten korrigieren und unseren somatischen Selbstgebrauch verbessern können? Wenn die Philosophie der Maxime des »Erkenne dich selbst!« verschrieben bleibt, wie können wir dann unser somatisches Selbst, unsere somatischen Gefühle und unser somatisches Verhalten erkennen? Wenn Philosophie gleichermaßen dem Ziel der Selbstverbesserung und der Selbstsorge verschrieben ist, könnten gesteigerte Fähigkeiten somatischer Gegenwärtigkeit es uns ermöglichen, unser Verhalten besser zu kontrollieren und zu dirigieren, mit unserem Schmerz besser umzugehen oder diesen zu verringern und auf fruchtbarere Weise unsere Lust zu multiplizieren? Wie sollen wir zwischen hilfreichen und nicht hilfreichen Formen des Körperbewusstseins unterscheiden? Wie sollen wir eine kritische körperliche Achtsamkeit mit den Anforderungen nach einer geschmeidigen Spontaneität im Handeln verknüpfen? Gibt es spezielle Prinzipien oder Methoden somatischer Introspektion, um unser Körperbewusstsein zu verbessern und um dann diese gesteigerte Gegenwärtigkeit für eine verbesserte Wahrnehmung und verbesserte sensomotorische Vollzüge zu nutzen? Auf welche Weise hängen solche Methoden mit den Kämpfen derjenigen Menschen zusammen, deren Körper dazu herhalten, ihren untergeordneten

sozialen Status zu betonen? Wie erweitert somatische Propriozeption unser traditionelles Bild von den Sinnen und ihrer Rolle in der Wahrnehmung und im koordinierten Handeln? Ist Körperbewusstsein nichts weiter als ein ungelenker Begriff, um das reflexive Bewusstsein des Geistes vom Körper als eines externen Objekts zu bezeichnen, oder gibt es wirklich körperliche Formen der Subjektivität, Intentionalität und Gegenwärtigkeit?

Solche Fragen und viele andere, die mit dem Körperbewusstsein zusammenhängen, werden in diesem Buch behandelt, das das Ergebnis eines gleichermaßen theoretischen wie praktischen Ringens mit dieser Frage für wenigstens eine Dekade darstellt. Obwohl dieses Ringen sich weiter fortsetzt, markiert dieses Buch ein erhebliches Maß an Fortschritt in meinem fortlaufenden Projekt der Somästhetik, das aus früheren Arbeiten zum philosophischen Pragmatismus als einer Philosophie des Lebens entstanden ist. Der Pragmatismus, für den ich eintrete, stellt Erfahrung in den Mittelpunkt der Philosophie und feiert den lebendigen, empfindenden Körper als organisierendes Zentrum von Erfahrung. In meinem Buch *Kunst Leben. Die Ästhetik des Pragmatismus (Pragmatist Aesthetics*, 1992), das die Kunst der Selbststilisierung umfasst, unterstreiche ich die formgebende Rolle des Körpers. Der Körper ist nicht nur der entscheidende Ort, an dem das eigene Ethos und die eigenen Werte sich körperlich manifestieren und auf attraktive Weise entwickelt werden können, sondern er ist auch der Ort, an dem das eigene Vermögen der Wahrnehmung und des Vollzugs verfeinert werden kann, um das eigene Denken und die Kompetenz für Tugendhaftigkeit und Glück zu verbessern. In diesem Zusammenhang führte *Philosophie als Lebenspraxis. Wege in den Pragmatismus (Practicing Philosophy: Pragmatism and The Philosophical Life*, 1997) den Begriff der Somästhetik als theoretisches und praktisches Feld ein, das später in *Leibliche Erfahrung in Kunst und Lebensstil (Performing Life*, 2000) weiter ausgeführt wurde. Dieses Buch stellt eine weitere Vertiefung des somästhetischen Projekts dar, mit einer viel ausführlicheren Aufmerksamkeit auf Fragen des Körperbewusstseins und ihrer problematischen Behandlung durch philosophische Denker des zwanzigsten Jahrhunderts. Ich ziehe es oftmals vor, von *Soma* statt vom Körper zu sprechen, um zu betonen, dass es mir um den lebendigen, fühlenden, wahrnehmenden und zweck-

mäßigen Körper geht statt um einen lediglich physischen Korpus aus Fleisch und Knochen. Und wirklich, wenn ich nicht die Sorge gehabt hätte, das Buch durch einen auf linkische Weise fachterminologisch klingenden Titel zu belasten, hätte ich es vielleicht »Somatisches Bewusstsein« oder sogar »Somästhetisches Bewusstsein« genannt, um die negativen Assoziationen des Begriffs »Körper« zu vermeiden.

Ich bin der Florida Atlantic University, an der ich (worüber ich sehr glücklich bin) den Dorothy-F.-Schmidt-Eminent-Scholar-Lehrstuhl inne habe, für ihre großzügige Unterstützung sehr dankbar. Drei weitere Institutionen haben auf besondere Weise meine Arbeit an diesem Buch unterstützt. Die Universität von Oslo lud mich freundlicherweise ein, bei ihnen den Monat Mai des Jahres 2006 zu verbringen, um meine somästhetischen Forschungen in einer interdisziplinären Forschungsgruppe zu Literatur und Krankheit zu diskutieren (ein besonderer Dank an Knut Stene-Johannsen und Drude von der Fehr). Im Herbstsemester 2006 veranstaltete die Université de Paris 1 Panthéon-Sorbonne (mithilfe von Dominique Chateau, Marc Jimenez und Jacinto Lageira) liebenswürdigerweise eine Vorlesungsreihe, in der ich die wichtigsten abschließenden Argumente des vorliegenden Buchs in einer fremden Sprache erproben konnte. Zuvor hatte mich die Hiroshima Universität (auf die Empfehlung von Satoshi Higuchi) großzügigerweise eingeladen, das gesamte akademische Jahr 2002–2003 dort als Gastprofessor (ohne Lehrverpflichtung) zu verbringen, um meine somästhetischen Forschungen voranzutreiben, und ermöglichte mir eine tiefgehende Auseinandersetzung mit Japans außergewöhnlichen Körper-Geist-Disziplinen, von der Meditation bis zu den Kampfkünsten. Der Höhepunkt jenes Jahres war der Zeitraum, in dem ich in einem Zen-Kloster lebte und meditierte, dem Shorinkutsu-Dojo, das auf einem Hügel bei dem Küstenort Tadanoumi an einem wunderschönen Inlandsee liegt. Ich bin meinem Zen-Meister, Roshi Inoue Kido, für seine hervorragenden Anleitungen außerordentlich dankbar, in denen er auf verblüffende Weise kompromisslose Disziplin mit herzlicher Zugewandtheit verbindet. Es gab in dieser Zeit Momente inneren Kampfes, der Frustration, des Scheiterns, von Scham und Schmerz. Aber ich kann mich an kein vollkommeneres Glück erinnern und an

keine größere Wahrnehmungsschärfe als die, die ich durch Roshis Anleitung erfahren habe.

Diese Zen-Erfahrung hat mich in meinem Glauben bestärkt, dass trotz der Probleme und Risiken somatischen Bewusstseins seine disziplinierte Kultivierung (in angemessener Form, mit angemessenem Fokus und im angemessenen Kontext) sich als unschätzbares Werkzeug erweisen kann für die Gestaltung eines philosophischen Lebens der Selbstentdeckung und der Selbstverbesserung, die auch über das Selbst hinausgeht. Ich habe diese Überzeugung zum ersten Mal gewonnen durch meine vierjährige Ausbildung zum Feldenkrais-Trainer und meine darauf folgende Ausübung der Tätigkeit, ebenso wie durch einige frühere Erfahrungen mit der Alexander-Technik. Diese Körper-Geist-Disziplinen haben mich eine wichtige Lektion gelehrt: dass das philosophische Verständnis des Körperbewusstseins gesteigert werden kann durch praktisches Training in Disziplinen reflexiver somästhetischer Vergegenwärtigung; dass unser somatisches Bewusstsein normalerweise auf eine Weise fehlerhaft ist, die systematisch unsere Vollzüge gewohnheitsmäßigen Handelns behindert, die uns eigentlich in der effektiven Durchführung leicht fallen sollten, sich aber dennoch als schwierig, sperrig oder schmerhaft erweisen, und dass somästhetische Einsichten uns mit kreativen Strategien versorgen können, durch die wir solche falschen Gewohnheiten und andere somatische, psychologische und verhaltensbezogene Störungen überwinden können. Körperbewusstsein ist deswegen nicht, wie viele beklagen, etwas, dessen Kultivierung nur die Jungen, Starken und Schönen anspricht. Obwohl Alter und Gebrechlichkeit ein befremdliches somatisches Bewusstsein mit sich bringen, das wir zu vermeiden versuchen, wird die Notwendigkeit doch, je älter wir werden, umso größer, durch unsere Körper zu denken, um unseren Selbstgebrauch und unsere Vollzüge für den effektiven Verfolg unserer täglichen Aktivitäten und der Ziele, nach denen wir streben, zu verbessern. Ich weiß dies nicht nur durch die Erfahrung der Sorge für andere als Feldenkrais-Lehrer, sondern auch durch meine persönliche Erfahrung des Alterns.

Ich bin nicht nur meinen Lehrern in somatischen Disziplinen der Achtsamkeit dankbar, sondern auch den vielen Wissenschaftlern, die dazu beigetragen haben, das Feld der Somästhetik durch kri-

tische Analyse und erkundende Interpretationen zu verfeinern, weiter zu entwickeln und auszudehnen, auf Gebieten, die von Tanz und Kunstperformances über Feminismus, Drogenpädagogik und Sport bis zur Spiritualität reichen. Indem ich mich auf einen Ausschnitt aus englischen Veröffentlichungen beschränke, möchte ich insbesondere die Diskussionen von Jerold K. Abrams, Peter Arnold, Deanne Bogdan, Jon Borowicz, Liora Bressler, David Granger, Gustavo Guerra, Casey Haskins, Kathleen Higgins, Robert Innis, Martin Jay, James Scott Johnson, Thomas Leddy, Barbara Montero, Eric Mullis, Richard Rorty, Simo Säätelä, Shannon Sullivan, Ken Tupper, Bryan Turner und Krystyna Wilkoszewska hervorheben. Ebenfalls Dank schulde ich den talentierten Philosophen, deren Übersetzungsarbeit mich oftmals dazu brachte, meine Sichtweise zu verfeinern und zu überdenken: Jean-Pierre Cometti, Peng Feng, Wojciech Małecki, Fuminori Akiba, Nicolas Vieillescazes, Alina Mitek, József Kollár, Satoshi Higuchi, Emil Visnovsky, Ana-Maria Pascal, Jinyup Kim, K.-M. Kim und Barbara Formis.

Bei der Erprobung der Überlegungen dieses Buchs in vorangegangenen Artikeln konnte ich mich glücklich schätzen über die vielen hilfreichen Kommentare vieler Kollegen, die zu nennen hier den Rahmen sprengen würde. Danken möchte ich besonders Roger Ames, Takao Aoki, Richard Bernstein, Gernot Böhme, Peg Brand, Judith Butler, Taylor Carman, Vincent Colapietro, Arthur Danto, Mary Devereaux, Pradeep Dhillon, George Downing, Shaun Gallagher, Charlene Haddock-Seigfried, Mark Hansen, Cressida Heyes, Yvan Joly, Tsunemichi Kambayachi, Hans-Peter Krüger, Morten Kyndrup, José Medina, Christoph Menke, James Miller, Alexander Nehamas, Ryosuke Ohashi, James Pawelski, Naoko Saito, Manabu Sato, Stefan Snaevarr, Scott Strout, John Stuhr und Wolfgang Welsch. Ich danke Chuck Dyke und Jerold J. Abrams für die Lektüre eines frühen Entwurfs dieses Buchs und für die sehr wertvolle Hinweise, die sie mir anschließend gaben, ebenso wie zwei Lesern der Cambridge University Press (die sich hinterher als Robert Innis und Shannon Sullivan herausgestellt haben).

Einige Überlegungen dieses Buchs sind bereits in Artikeln in *The Monist*, *Hypatia*, *The Philosophical Forum*, *The Cambridge Companion to Merleau-Ponty* und in *The Grammar of Politics: Wittgenstein and the Political* (Cornell University Press) erprobt worden. Ich

bin dankbar für die Möglichkeit, einiges von diesem jetzt grundlegend überarbeiteten und erweiterten Material verwenden zu können, um daraus eine ausgereiftere, nachhaltigere und einheitliche Studie in Buchlänge zu machen. Meine Frau Erica Ando und unsere Tochter Talia Emi haben durch ihre anmutige Intelligenz in ihrem Handeln und ihre heitere Schönheit in Ruhephasen kontinuierlich meine Arbeit inspiriert. Dieses Buch hätte ohne sie nicht geschrieben werden können.

Boca Raton, im Mai 2007

# Einleitung

## I.

Im Mittelpunkt dieses Buchs steht das Körperbewusstsein: ein Begriff mit einer Vielzahl an Bedeutungsschattierungen und einem weiten Spektrum an Anwendungsmöglichkeiten. Dieses Buch setzt sich darüber hinaus für eine größere Aufmerksamkeit auf somatisches Selbstbewusstsein ein, in der Theorie wie in der Praxis. Es tut dies, indem es eine Vielfalt an Formen und Schichten des Körperbewusstseins und der verschiedenen Fragestellungen und Theorien erforscht, durch welche die Philosophie des zwanzigsten Jahrhunderts versucht hat, die Rolle des Körpers in unserer Erfahrung zu erklären. Ich plädiere nicht nur für ein erhöhtes somatisches Bewusstsein, indem ich einflussreiche philosophische Positionen widerlege, die den Wert eines solchen Bewusstseins bestreiten, sondern ich entwerfe auch ein systematisches philosophisches Modell, durch das die verschiedenen Formen somatischen Bewusstseins, der somatischen Kultivierung und des somatischen Verstehens besser miteinander vereinbart und so effektiver zur Geltung gebracht werden können.

Das Modell dieser Disziplin, der Somästhetik, wird im ersten Kapitel dieses Buchs erläutert, und deren Begriffe und Prinzipien strukturieren auch die darauf folgenden Gedankengänge. An dieser Stelle sei Somästhetik kurz folgendermaßen umrissen: Diese Disziplin widmet sich der kritischen Erforschung und der verbessernden Kultivierung der Art und Weise, wie wir Erfahrungen machen und den lebendigen Körper (oder das Soma) als Ort sinnlicher Wertschätzung (Aisthesis) und der kreativen Selbsterschaffung verwenden. Somästhetik ist also eine Disziplin, die sowohl Theorie als auch Praxis umfasst (wobei letztere eindeutig in der Idee einer verbessernden Kultivierung enthalten ist). Der Begriff »Soma« zielt auf den lebendigen, fühlenden und empfindungsfähigen Körper und nicht bloß auf den physischen Körper, der auch leb- und empfindungslos sein könnte. Das »Ästhetische« der Somästhetik nimmt hingegen die Doppelrolle ein, einerseits den Wahrnehmungsaspekt des Soma zu betonen (dessen verkörperte Intentionalität dem Körper-

Geist-Dualismus widerspricht) und anderseits dessen ästhetischen Gebrauch in der Stilisierung des Selbst wie in der Wertschätzung der ästhetischen Qualitäten anderer Personen und Dinge stark zu machen.<sup>1</sup>

An dieser Stelle könnten Leser bereits einwenden: Warum sollte man sich für noch mehr Aufmerksamkeit auf den Körper einsetzen und sogar eine systematische Disziplin dafür entwickeln? Ist unsere Kultur nicht längst schon viel zu körperbezogen und übermäßig darauf fixiert, wie unsere Körper aussehen, wie viel sie wiegen, wie verführerisch sie duften, wie elegant sie geschmückt werden und wie fit für athletische Leistungen sie durch Drogen und ausgefeilte Trainingsdisziplinen gemacht werden können? Leiden wir daher nicht eher an einem monströs übersteigerten Körperbewusstsein, dessen unerschütterliches Anwachsen sogar Bereiche wie die Philosophie ansteckt, die traditionellerweise dafür respektiert wird, dass sie sich dem Geist und nicht dem Körper widmet? Wenn das der Fall wäre, müsste dieses Buch als trauriges Symptom einer kulturellen und philosophischen Misere erscheinen statt als Instrument zu dessen Verbesserung.

Ein weiterer Einwand liegt nahe. Unsere Wahrnehmungskräfte sind mit dringlicheren Fragen als der Kultivierung somatischen Bewusstseins beschäftigt. Wir haben bereits genug damit zu tun, uns um die anhaltende Informationsrevolution in der uns umgebenden natürlichen, sozialen und virtuellen Erfahrungswelt zu kümmern, die uns verändert und uns mit einer wachsenden Zahl an Zeichen, Bildern und Halbwahrheiten überschwemmt. Warum sollten wir dann einen Teil unserer beschränkten und überstrapazierten Aufmerksamkeit darauf verwenden, unsere eigene somatische Erfahrung zu beobachten? Wie sollen wir uns das leisten können? Außerdem scheinen unsere Körper ohne jedes somatische Nachdenken oder erhöhte Bewusstsein perfekt zu funktionieren. Warum sollten wir nicht einfach unsere körperlichen Erfahrungen und Vollzüge gänzlich den automatischen Mechanismen des Instinkts und der unreflektierten somatischen Gewohnheiten überlassen, so dass wir unsere Aufmerksamkeit auf Dinge richten können, die wirklich der Aufmerksamkeit bedürfen und diese verdienen: die Ziele, nach denen wir streben, und die Mittel, Instrumente oder Medien, die wir einsetzen müssen, um diese Ziele zu erreichen?

Auf diese Fragen lässt sich mit einem der leitenden Prinzipien dieses Buchs antworten: Wir sollten uns daran erinnern, dass der Körper eine grundlegende und elementare Dimension unserer Identität darstellt. Er bildet unsere grundlegende Perspektive oder Form der Verbindung zur Welt und bestimmt (häufig unbewusst) die Wahl unserer Ziele und Mittel. Dies tut er, indem er unsere Bedürfnisse, Gewohnheiten, Interessen, Freuden und unsere Leistungsfähigkeit selbst strukturiert, auf die sich die Bedeutung der Ziele und Mittel bezieht. Dies schließt natürlich die Strukturierung unseres geistigen Lebens ein, das im nach wie vor hartnäckigen Dualismus unserer Kultur zu oft unserer körperlichen Erfahrung entgegengesetzt wird. Wenn verkörperte Erfahrung für unser Dasein und unsere Verbindung zur Welt so prägend ist, wenn (in den Worten Husserls) der Körper »das *Mittel aller Wahrnehmung*« ist,<sup>2</sup> dann ist die Kultivierung des Körperbewusstseins sicherlich gerechtfertigt, nicht nur, um unsere Wahrnehmung zu schärfen und die daraus resultierende Befriedigung zu genießen, sondern auch, um der zentralen Maxime von Philosophie gerecht zu werden: dem sokratischen »Erkenne dich selbst«, das Sokrates vom Delphischen Tempel Apollos übernahm und damit seine die Philosophie begründende Suche initiierte und inspirierte.

Am Körper manifestiert sich die Zweideutigkeit des Menschen: als subjektive Sensibilität, welche die Welt erfährt, und als eines in dieser Welt wahrgenommenen Objekts. Wenn man das Soma als in die Welt ausstrahlende Subjektivität auffasst, die das »Innerste unserer Erfahrung« konstituiert, kann der Körper als bloßes Objekt gar nicht angemessen verstanden werden. Dennoch fungiert er in unserer Erfahrung unvermeidbar als ein Objekt des Bewusstseins, sogar in unserem eigenen verkörperten Bewusstsein.<sup>3</sup> Wenn ich mit dem Zeigefinger eine Unebenheit auf meinem Knie berühre, wird meine körperliche Subjektivität dazu hingeleitet, einen anderen Körperteil als Objekt meiner Erkundungen zu empfinden. Deswegen *bin* ich ebenso ein Körper, wie ich einen Körper *habe*. Normalerweise erfahre ich meinen Körper als transparente Quelle meiner Wahrnehmung oder Handlung und nicht als ein Objekt meiner Vergewisserung. Er ist das, *von dem aus und durch welchen* ich die Dinge der Welt, auf die ich meinen Fokus richte, begreife oder mit ihnen umgehe, doch ich erfasse ihn nicht als ausdrückliches Objekt

des Bewusstseins, selbst wenn der Körper manchmal als Hintergrundbedingung der Wahrnehmung dunkel erahnt wird. Häufig jedoch, besonders in zweifelhaften oder problematischen Situationen, nehme ich meinen Körper auch als etwas wahr, das ich *habe* und *gebrauche*, und nicht als etwas, das ich *bin*, als etwas, dem ich Befehle erteilen muss, um das zu vollziehen, was ich will. Oftmals scheitert der Körper dann aber an der Durchführung und wird zu etwas, das mich ablenkt, stört oder leiden lässt. Solche Dissonanz trägt zur somatischen Entfremdung bei und zu der vertrauten herabwürdigenden Objektivierung des Körpers zum bloßen (beklagenswert schwachen und verwundbaren) Instrument, das dem Selbst angehört, anstatt den wesentlichen Ausdruck des Selbst auszumachen.

Aber selbst, wenn wir den Körper objektivieren oder instrumentalisieren (und in einem gewissen Ausmaß müssen wir dies pragmatisch zum Zweck somatischer Selbstsorge tun), besteht deswegen kein Grund, davon auszugehen, dass er nicht unseres aufmerksamen Bewusstseins bedarf oder dieses nicht verdient. Selbst wenn der Körper als ein Instrument des Selbst verstanden wird, muss er doch anerkannt werden als unser ursprünglichstes Werkzeug aller Werkzeuge, als grundlegendstes Medium, in dem wir mit unseren verschiedenen Umgebungen interagieren, als notwendige Bedingung all unserer Wahrnehmungen, Handlungen und sogar unseres Denkens. So wie sachkundige Baumeister über ein Expertenwissen ihrer Werkzeuge verfügen müssen, so benötigen wir bessere somatische Kenntnisse, um unser Verständnis und unsere Vollzüge in den diversen Disziplinen und Praktiken zu verbessern, die zur Meisterschaft in der höchsten aller Künste beiträgt – der Kunst, ein besseres Leben zu führen. Eine differenziertere Vergegenwärtigung unseres somatischen Mediums kann daher seinen Gebrauch bei der Entfaltung all unserer anderen Werkzeuge und Medien verbessern. Denn sie erfordern alle eine Form körperlichen Vollzugs, selbst wenn es sich lediglich um das Drücken eines Knopfs oder ein Augenblinzeln handelt.

Der Rolle des Körpers als unser fundamentales Instrument oder Ur-Medium ist längst schon erkannt worden. Die grundlegenden somatischen Begriffe des ›Organs‹ und des ›Organismus‹ leiten sich von dem griechischen Begriff für Werkzeug, dem *Organon*, ab. Und doch führte die aristokratische Tendenz der griechischen Philoso-

phie, ideale Ziele zu preisen und demgegenüber materielle Mittel als bloße niedere Notwendigkeit zu verunglimpfen, bei Plato und später bei den Idealisten dazu, den Körper als Medium zu verachten, statt ihn zu feiern. Dabei wurde seine Instrumentalität dazu genutzt, ihn von dem auszuschließen, was im menschlichen Dasein wesentlich und wertvoll ist. Ein Medium oder Mittel steht typischerweise (wie die Etymologie zeigt) zwischen zwei anderen Dingen, zwischen denen es vermittelt. Indem es sich in der Mitte befindet, als eine Schnittstelle mit zwei Seiten, verbindet ein Medium die dadurch vermittelten Begriffe und trennt sie zugleich. Dieser doppelte Aspekt ist auch in dem instrumentellen Sinn des Mediums als eines Mittels zu einem Zweck gegenwärtig. Während es einen Weg zum Zweck oder Ziel darstellt, steht es auch *im Weg* und markiert die Entfernung, die zwischen der Absicht und ihrer Erfüllung zu durchqueren ist.

Platons wirkungsmächtige Verurteilung des Körpers als Medium im *Phaidon* (65c – 67a) konzentriert sich auf dessen negativen Störaspekt. Ein in der heutigen Medienkritik vorherrschendes Argument vorwegnehmend, behauptet er, dass der Körper uns von der Wirklichkeit und der Suche nach wahrer Erkenntnis ablenke, indem er unsere Aufmerksamkeit mit jeder Art von sensationslüsterner Aufregung störe und unser Denken durch Leidenschaft, Fantasie und Unsinn zerstreue. Darüber hinaus verzerre unser somatisches Sinnesmedium die Wirklichkeit durch irreführende Wahrnehmungen. Der Körper wird sogar als eine multimediale Ansammlung verschiedener Sinnesmodalitäten und Technologien dargestellt (wie den Augen, Ohren, den empfindenden Gliedern usw.), und diese Pluralität und Vielfältigkeit gibt Platon noch mehr Gründe an die Hand, den Körper im Gegensatz zur unteilbaren Seele zu degradieren, die nach der Wahrheit strebe, trotz ihrer Gefangenschaft im verzerrenden Gefängnis des Körpers.<sup>4</sup>

Diese antiken Argumentationsfiguren, die vom Neoplatonismus angeeignet wurden und in die christliche Theologie und den modernen philosophischen Idealismus eingeflossen sind, haben auf verheerende Weise unsere Kultur geprägt; ähnlich wie ein anderes platonisches Argument (*Alcibiades*, 129c – 131d), mit dem der Körper als Instrument verunglimpft und uns entfremdet wird: Wir unterschieden deutlich zwischen einem Werkzeug und der Nutzung

des Werkzeugs, zwischen dem Instrument und dem Handelnden: Daher müsse, wenn der Körper unser Werkzeug oder Instrument sei (ganz gleich, wie vertraut und unentbehrlich er für uns sei), dieser sich insgesamt von dem Selbst unterscheiden, welches ihn verwendet, weswegen er für dieses ein bloß äußerliches Mittel darstellen müsse. Daraus folge (so lautet die Argumentation), dass das wahre Selbst allein den Geist oder die Seele darstellen müsse und dass darum Selbsterkenntnis und Selbstkultivierung nichts mit der Kultivierung von Körpererkenntnis und Körperbewusstsein zu tun haben könne. Allgemeiner gesprochen lässt sich die Annahme des Körpers als eines äußerlichen Instruments, das vom Selbst genutzt wird, leicht übersetzen in das vertraute Bild des Körpers als eines Dieners oder Werkzeugs der Seele. Dadurch wird überdies die abschätzige Gleichsetzung des Somatischen mit den beherrschten Klassen (einschließlich der Frauen) befördert, eine Assoziation, die wechselseitig den untergeordneten Status und die Verachtung für alle damit verbundenen Begriffe verstärkt.

Platons Überlegung kann jedoch sicherlich in Frage gestellt werden, nämlich indem man seine Grundannahme mit ihren entzweierenden Objektivierungen zu einer *reductio ad absurdum* erweitert. Sicherlich nutzen wir weit mehr Teile unseres Selbst als nur unsere Körper. Wir verwenden unseren Geist zum Denken und unsere Seele zum Wünschen, Hoffen, Beten, Entscheiden oder um tugendhaft zu handeln. Folgt aus dem Gebrauch unseres Geistes oder unserer Seele, dass sie ein bloßes äußerliches Instrument darstellen und nicht einen wesentlichen Teil unserer Identität? Wenn wir all das, was das Selbst verwendet, von dem abziehen, was wirklich zu ihm gehört, bleibt uns nichts übrig. Denn tatsächlich benutzen wir unser Selbst, wann immer wir andere Dinge nutzen, und selbst dann, wenn wir es nicht tun. Selbstgebrauch ist kein Widerspruch in sich, sondern eine Lebensnotwendigkeit. Und zu zeigen, warum ein gesteigertes somatisches Bewusstsein unserem Selbstgebrauch verbessern kann, ist eines der Hauptziele dieses Buchs. Deswegen wird hier jedoch kein freudloser Instrumentalismus vertreten, denn ein verbesserter Selbstgebrauch beinhaltet auf jeden Fall eine größere Fähigkeit, mit sich im Einklang zu sein. Das Soma stellt dabei zweifellos eine Schlüsselerfahrung (viel mehr als nur ein Mittel) der Lust dar.