

Austria: Forschung und Wissenschaft

THEOLOGIE

Band 2

Karl Baier, Josef Sinkovits (Hg.)

Spiritualität und moderne Lebenswelt

Umschlagbild: Ex 3,5 von Leo Zogmayer
Türdrücker, Karmel St. Josef, Innsbruck 2003

Gedruckt mit Unterstützung des Bundesministeriums für Bildung,
Wissenschaft und Kultur in Wien sowie dem
Erzbischof-Rohracher-Studienfonds

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.

ISBN 3-7000-0599-7 (Österreich)
ISBN 3-8258-0032-6 (Deutschland)

© LIT VERLAG GmbH & Co. KG Wien 2006
Krotenthallergasse 10/8
A-1080 Wien
Tel. +43 (0) 1 / 409 56 61
Fax +43 (0) 1 / 409 56 97
e-Mail: wien@lit-verlag.at
<http://www.lit-verlag.at>

LIT VERLAG Berlin 2006
Auslieferung/Verlagskontakt:
Fresnostr. 2
48159 Münster
Tel. +49 (0)251-62 03 20
Fax +49 (0)251-23 19 72
e-Mail: lit@lit-verlag.de
<http://www.lit-verlag.de>

Auslieferung:

Österreich: Medienlogistik Pichler-ÖBZ GmbH & Co KG
IZ-NÖ Süd, Straße 1, Objekt 34, A-2355 Wiener Neudorf
Tel. +43 (0) 2236/63 535 - 290, Fax +43 (0) 2236/63 535 - 243, e-Mail: bestellen@medien-logistik.at
Deutschland: LIT Verlag Fresnostr. 2, D-48159 Münster
Tel. +49 (0) 2 51/620 32 - 22, Fax +49 (0) 2 51/922 60 99, e-Mail: vertrieb@lit-verlag.de

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Einleitung | 1 |
| Diagnosen und Analysen | |
| Kehrt die Religion wieder? | 7 |
| Paul M. ZULEHNER | |
| Unterwegs zu einem anthropologischen Begriff der Spiritualität | 21 |
| Karl BAIER | |
| Transzendenzenerfahrung und Spiritualität. Zur Soziologie „religiöser“ Erfahrungen in der Gegenwart | 45 |
| Bernt SCHNETTLER | |
| Evas Imagination – Die Entstehung des Ich im Wir. Ein sozialpsychologischer Zugang zur Spiritualität und ihren Quellen im Monotheismus | 71 |
| Hans BOSSE | |
| Ozeanische Gefühle und Vollkommenes Wissen. Neue Entwicklungen auf dem Feld der Esoterik | 93 |
| Joachim VALENTIN | |
| Spektrum der Spiritualitäten | |
| Was Jugendlichen heute heilig ist | 103 |
| Heiner BARZ | |
| Feministische Spiritualität – Suchbewegungen zwischen Kirchenkritik und Kommerzialisierung von Religion. | 123 |
| Gertraud LADNER | |
| Kosmische Energien. Mystische Frömmigkeit zwischen Kunst, Physik und Erleuchtung. | 143 |
| Sabine BOBERT | |

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Spiritualität des Gefühls. | 177 |
| Günter FUNKE | |
| Interreligiöse Spiritualität. | 195 |
| Ernst FÜRLINGER | |
| „Unsere Tage zu zählen lehre uns . . . “. Spiritualität des Alterns. . . | 223 |
| Andreas WITTRAHM | |
| Praxisfelder | |
| bildnis dir du kein machen sollst | 239 |
| Leo ZOGMAYER | |
| Sitzen. Zur Phänomenologie einer spirituellen Grundübung | 241 |
| Karl BAIER | |
| Den Platz im Ganzen finden. Spiritualität in der Aufstellungsarbeit. | 263 |
| Siegfried ESSEN | |
| Pfarrgemeinderatsklausur und Gremienarbeit – spirituelle Vorgänge? Eine Vision | 279 |
| Regina POLAK | |
| Zehn Jahre Kloster Gut Aich. Ein neues Kloster auf der Suche nach Antworten auf die Herausforderungen der Zeit | 295 |
| P. Johannes PAUSCH OSB | |
| AutorInnenverzeichnis | 309 |
| Verzeichnis der Werke von Leo Zogmayer | 311 |

ICH BIN DA

Sitzen.

Zur Phänomenologie einer spirituellen Grundübung

Karl BAIER

1. Einführung

In einer der Legenden, die von Meister Eckhart überliefert sind, unterhält er sich mit einem „armen Menschen“. „Armut“ bedeutet in Eckharts Denken die Vollendung religiösen Lebens, Heiligkeit. Am Ende fragt der Meister seinen Gesprächspartner:

„Du magst wohl heilig sein. Wer hat dich heilig gemacht, Bruder? – ‚Das tat mein Stillesitzen und meine hohen Gedanken und meine Vereinigung mit Gott – das hat mich in den Himmel emporgezogen; denn ich konnte nie bei irgendetwas Ruhe finden, das weniger war als Gott. Nun habe ich ihn gefunden und habe Ruhe und Freude in ihm ewiglich, und das geht in der Zeitlichkeit über alle Königreiche.‘“¹

In diesem Zitat wirkt die Bezugnahme auf das Sitzen zunächst überraschend, doch hatten bereits vor Eckhart einige mittelalterliche Kommentatoren eine Stelle bei Aristoteles (Physik VII c.3) dahingehend (miss-)verstanden, dass Aristoteles dort sage, die Seele werde durch Sitzen und Ruhe weise. Die Legende schließt an diese Tradition an, die auch Eckhart selbst vertraut war, wie aus seinem Kommentar zu Weish 18,14 hervorgeht.² Er bezieht sich dort auf die genannte Aristoteles-Stelle und verbindet das Sitzen mit einem Beruhigen der Leidenschaften und der Erfahrung allumfassenden Schweigens.³ Es ist deshalb nicht unwahrscheinlich, dass Eckhart eine Art stillen Sitzens als Meditationspraxis kannte.

Viele Jahrhunderte nach Meister Eckhart und nicht nur aus ihm, sondern vor allem aus Zen-Praxis und -Theorie schöpfend, wurde für Graf Dürckheim Sitzen zum fundamentalen Exerzitium.

¹ Meister Eckhart, *Deutsche Predigten und Traktate*, hg. von Josef Quint, München 1979, 444.

² Vgl. Karl Albert, *Meister Eckhart über das Schweigen*, in: Ders., *Philosophie der Religion*, St. Augustin 1991, 363–371.

³ Meister Eckhart, *Kommentar zum Buch der Weisheit*, eingel., übers. und erl. von Karl Albert, Sankt Augustin 1988, 137: „Wiederum kommt die Weisheit in den Geist, wenn die Seele ruht vom Aufruhr der Leidenschaften und von der Beschäftigung mit weltlichen Dingen, wenn alles schweigt und sie selbst für alles schweigt. [...] Auch sagt der Philosoph, dass die Seele durch Sitzen und Ruhen klug werde.“

„In ihm hat die Übung der Stille ihre ursprüngliche Heimat. Im Stillsitzen sind tausend Geheimnisse verborgen. Der Mensch, der es einmal gelernt hat, sich ganz und gar in seinem Stillsitzen zu versammeln, wird keinen Tag mehr verstreichen lassen, ohne es wenigstens eine halbe Stunde zu üben; denn es bedeutet eine Erneuerung von Grund auf und dies umso gewisser, als man lernt, sich gedanken- und bilderleer ausschließlich im Sitzen zu versammeln.“⁴

Der vorliegende Beitrag zielt darauf ab, einige Wesenszüge des Sitzens auf dem Weg einer Phänomenologie der Leiblichkeit zu interpretieren. Vorab ein paar allgemeine Bemerkungen zu diesem Zugang.

2. Die Relevanz einer Phänomenologie des Leiblichseins für die Spiritualität und ihre Abgrenzung vom psychosomatischen Denken

Als spirituelle Übung ist das Sitzen in Stille zumeist eingebettet in bestimmte Gruppen, in religiöse Gemeinschaften, deren Lehren und Rituale, Hierarchien, Lehrer-Schüler-Beziehungen etc., innerhalb welcher es jeweils einen spezifischen Sinn gewinnt. Das meditierende Sitzen stellt aber zugleich einen elementaren menschlichen Vollzug dar, anhand dessen sich auch abgesehen von den genannten, unbestritten wichtigen und lehrreichen Zusammenhängen, Grundzüge spiritueller Übung erläutern lassen. Meine Überlegungen sind in diesem Sinn als anthropologische Reflexion über einige leibbezogene Grundlagen menschlicher Spiritualität gedacht, ohne sich auf eine spezifische religiöse Richtung zu beziehen. Für die Praxis und Philosophie des stillen Sitzens in der Moderne gingen, das sei hier dankbar vermerkt, die bedeutendsten Anregungen vom Zen-Buddhismus aus. Die Transponierung der Zenpraxis in neue, außerbuddhistische und außerjapanische Kontexte ließ die Frage nach einer philosophischen Anthropologie der Übung des Sitzens überhaupt erst wach werden.⁵ In diesem Beitrag geht es mir aber nicht um die interreligiöse Seite dieses Vorgangs, sondern nur um eine Einführung in die leibliche Seite dieser ebenso einfachen wie unerschöpflichen Praxis.

Obwohl besonders seit dem Mittelalter immer wieder in dieser Richtung missverstanden, ist Spiritualität nicht etwas primär Geistiges. Eine reine Bewusstseinsphilosophie reicht zu ihrer Grundlegung nicht aus.

⁴ Karlfried Graf Dürkheim, *Hara. Die Erdmitte des Menschen*, Weilheim ⁵1972, 130.

⁵ Zum Übungsaspekt, auf den ich hier nicht näher eingehen kann, siehe die u.a. von Dürkheim beeinflusste Arbeit von Otto F. Bollnow, *Vom Geist des Übens. Eine Rückbesinnung auf elementare didaktische Erfahrungen*, 3. durchges. und erw. Aufl. Stäfa 1991.

„Weil es in der Spiritualität um eine Praxis geht, die sich in leiblichen Handlungen vollzieht, werden wissenschaftliche Ansätze, die nur die darin enthaltenen theologischen Lehraspekte, subjektiven Reflexionsakte oder psychologischen Konfliktkonstellationen untersuchen, unzureichend bleiben.“⁶

Die Bedeutung des Leibes für die spirituelle Übung hat Dürkheim schon vor Jahrzehnten immer wieder betont:

„Kein Exeritium kann an der Haltung, am Spannungscharakter oder am Atem des Menschen vorbeigehen. Ja, eben weil die leibhaftige Verfassung des Menschen nicht einen Körperzustand darstellt, sondern die Weise bedeutet, in der er als Subjekt ‚da‘ ist, gibt es Übungen, die allein über die Erstellung der rechten Leibform dem Personwerden [sic!] dienen.“⁷

Dieser Auffassung liegt, ebenso wie meinen Ausführungen, eine Leibphilosophie zugrunde, nach der die leibliche Verfassung die Weise bedeutet, wie jemand „da“ ist, d.h. sein In-der-Welt-Sein konkret vollzieht. „Da“ zu sein, anwesend zu sein, ist eine Erfahrungsdimension, die jenseits, oder besser gesagt diesseits des Leib/Seele-Dualismus liegt und auch nicht von einer Ausdrucks-Anthropologie erfasst wird, die das Leibliche als sekundäres Ausdrucksfeld an sich unleiblicher seelischer und geistiger Regungen interpretiert.

Wie wenig selbstverständlich dieser Ansatz immer noch ist, zeigt sich in vielen neueren Arbeiten, die, selbst wenn sie dem leiblichen Vollzug religiösen Lebens die ihm gebührende Bedeutung geben wollen, leibbezogene spirituelle Praktiken und Übungswege als psychosomatische Techniken interpretieren. Mit diesen Techniken werden angeblich körperliche Veränderungen methodisch dazu benutzt, psychische Effekte zu erzielen. Ermöglicht werde dies durch Wechselwirkungen zwischen Körper und Bewusstsein, die bestimmten Gesetzen gehorchen und empirisch erforscht werden können.

Dieses Modell ist zwar besser als ein Ansatz, der Leib und Seele/Geist so sehr auseinander reißt, dass sie nichts mehr miteinander zu tun haben oder als Widersacher gegeneinander stehen. Es hat aber den Nachteil, immer noch ziemlich erfahrungsfern Psyche und Soma zu verdinglichen und als zwei

⁶ Manfred Josuttis, *Spiritualität in wissenschaftlicher Sicht*, in: Verkündigung und Forschung 47 (2002) 70–89: 89. Vgl. auch Manfred Josuttis, *Religion als Handwerk. Zur Handlungslogik spiritueller Methoden*, Gütersloh 2002, 106, wo Josuttis seine Forderung auf eine Theorie des Gebets bezieht: „Das Beten schließt immer eine bestimmte Organisation der individuellen Leiblichkeit ein. [...] Am Beten sind nicht nur der menschliche Geist und die menschliche Seele beteiligt. Es ist eine Handlung, die vom ganzen Menschen vollzogen wird.“

⁷ Karlfried Graf Dürkheim, *Der Alltag als Übung*, Bern ¹⁰2001, 70.

gleichsam nebeneinander vorhandene Gegebenheiten kausal aufeinander einwirken zu lassen. In unserer Selbsterfahrung ist uns aber ein Ding „Seele“, das an einem anderen Ding, genannt „Körper“, Effekte hervorruft, und umgekehrt ein Körper, der auf eine Seele wirkt, schlechterdings nicht gegeben, es sei denn wir stilisieren unsere Selbsterfahrung in Richtung einer schizoiden Spaltung.⁸

Um diese Schwächen zu vermeiden, gehe ich die Analyse nicht aus der Perspektive der Psychosomatik an, sondern mit den Mitteln einer Phänomenologie der Leiblichkeit.⁹ Die menschliche Leiblichkeit wird dabei nicht von dem her interpretiert, was an ihr als gegenständliche Körperlichkeit in Erscheinung treten kann, sondern, wie Husserl sagte, vom fungierenden Leib, vom lebendigen Vollzug des Leiblichseins aus. Heidegger schlug dafür das alte Verb „leiben“ vor, das in heutiger Umgangssprache noch durch die Wendung „wie sie/er leibt und lebt“ bekannt ist. „Wir sind nicht zunächst lebendig“ und haben dann auch noch eine Apparatur, genannt Leib, sondern wir leben, indem wir leiben. [...] Dieses Leiben ist etwas wesentlich anderes als nur ein Behaftetsein mit einem Organismus.“¹⁰

Nach einer einleitenden Reflexion über die Bedeutung der Haltung für den leiblichen Weltbezug werden Grundzüge einer Phänomenologie des Sitzens entwickelt, die die Basis für Gedanken zum Sitzen als Meditationspraxis bilden. Es werden verschiedene Erfahrungs-Dimensionen des meditierenden Sitzens aufgezeigt und schließlich auch dessen Bezug zur Räumlichkeit und Zeitlichkeit des atmenden Daseins behandelt.

⁸ Siehe dazu: Augustinus K. Wucherer-Huldenfeld, *Miteinandersein als Zugang zum Leib-Seele-Problem: Ein Beitrag zur Kritik anthropologischer Ideologien*, in: Ders., *Ursprüngliche Erfahrung und personales Sein*, Bd. 1, Wien 1994, 37–56.

⁹ Vgl. dazu Adalbert Podlech, *Der Leib als Weise des In-der-Welt-Seins. Eine systematische Arbeit innerhalb der phänomenologischen Existenzphilosophie*, Bonn 1956; Maurice Merleau-Ponty, *Phänomenologie der Wahrnehmung*, übers. v. R. Boehm, Berlin 1966; Hermann Schmitz, *System der Philosophie, Bd. 2, Teil 1: Der Leib*, Bonn 1965; Bernhard Waldenfels, *Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie der Leiblichkeit*, Frankfurt/M. 2000; mit Bezug zur spirituellen Praxis: David M. Levin, *The Body's Recollection of Being. Phenomenological Psychology and the Deconstruction of Nihilism*, London 1985; Shigenori Nagatomo, *Attunement through the Body*, Albany 1992; Ichiro Yamaguchi, *Ki als leibhaftige Vernunft. Beitrag zur interkulturellen Phänomenologie der Leiblichkeit*, München 1997.

¹⁰ Martin Heidegger, *Nietzsche, Erster Band*, Pfullingen² 1961, 119.

3. Leiblichsein und Haltung

Menschliches Leben vollzieht sich in Gestalt des Leibens von Intentionalität, Zwischenmenschlichkeit und Transzendenz sowie als Innesein des eigenen Leiblichseins. Leibliche Intentionalität meint Verhalten zu Seiendem, das in der Welt erscheint: etwas sehen, nach etwas greifen, es berühren etc. Leibliche Zwischenmenschlichkeit meint die leibliche Seite des Verhältnisses von Menschen zueinander: vom Einander-zur-Welt-Bringen bis zu so alltäglichen Vollzügen wie einander die Hand schütteln, beieinander sitzen, miteinander reden und schweigen, füreinander außerhalb der Reichweite der Sinne sein etc. Leibliche Transzendenz ist Sein im Offenen der Welt selbst.¹¹ Das leibliche Gewahren des eigenen Leiblichseins ist kein auf den Körper als Gegenstand gerichtetes Bewusstsein, sondern selber eine Weise des Leibens. Es umfasst u.a. die verschiedenen als Propriozeption bekannten Phänomene und das sog. Körperschema.

Die Leibes-Haltung ist die Art und Weise, wie wir den Platz, an dem wir uns jeweils befinden, einnehmen und uns damit leiblich von diesem Hier aus zu dem uns angehenden Seienden dort, zu den Mitmenschen, zu uns selbst und zur Offenbarkeit des Seienden im Ganzen verhalten. Sie ist ein Wesenszug leiblichen Daseins. In welcher Situation wir uns auch befinden, ob neugeboren oder sterbend, wach oder im Tiefschlaf, immer sind wir dabei in einer bestimmten Haltung.

Jede Haltung ist eine Antwort auf die vorgegebene Gliederung der Lebenswelt in Himmel und Erde, die ein qualitativ voneinander unterschiedenes Oben und Unten bilden, zwischen dem sich die Haltung einrichtet. Erde bedeutet für die Haltung die von unten her tragende Dimension, die trägt, insofern sie von fester, undurchlässiger Konsistenz ist und der Mensch durch die Schwere, die ihn auf dem Boden hält, mit ihr verbunden ist. Auch das Schweben bleibt als Haltung fehlender Erdbindung noch durch diese bestimmt. Der Himmel über der Erde ist vor allem dem Gesichtssinn gegeben als die in unauslotbare Tiefe und Weite sich erstreckende Firmament-Wölbung. Sie gibt den von der Erde Getragenen Höhe, Hervorgehobenheit, Exponiertheit der erscheinenden

¹¹ Ich wende hier die heideggersche Unterscheidung von intentionalem Sein bei innerweltlichem Seiendem, zwischenmenschlichem Miteinandersein sowie Transzendenz als In-Sein in der Welt auf die Phänomenologie der Leiblichkeit an und füge dem die Selbsterschlossenheit des Leibes hinzu. Zwischen diesen Dimensionen des Leibens besteht ein qualitativer Unterschied, der nicht nivelliert werden sollte. In der vorliegenden Arbeit konzentriere ich mich auf den Weltbezug des Sitzens. Die Bedeutung des Miteinanderseins und des Dingbezugs bleiben weitgehend ausgeblendet.

Gestalt und Würde im Bezug zum unantastbar Hohen, Entrückten. Zwischen Himmel und Erde erstreckt sich das Umherum des Menschen, die Weite der irdischen Erfahrungswelt. Alle Haltungen partizipieren an diesen Bereichen und sind durch ihr Verhältnis zu ihnen charakterisiert.

Eine Haltung wird in der Regel nicht um ihrer selbst willen eingenommen, sondern um etwas Bestimmtes zu tun. Man setzt sich, um an etwas zu arbeiten, jemandem zuzuhören etc. Die Haltung selbst verbirgt sich dabei hinter der Ausführung ihres Zwecks und zwar umso mehr, je reibungsloser sie ihn gewährleistet. Wer bequem sitzt, während er jemandem zuhört, ist ganz Ohr und vergisst völlig auf sein Sitzen. Der Sinn der Haltung erschöpft sich aber nicht in ihrer Intentionalität. Sie zeigt sich darüber hinaus als Vollzugsgestalt leiblicher Transzendenz. Man könnte diesbezüglich von Haltung als einer Weltgebärde sprechen, einem Sich-Öffnen und -Offenhalten, das sich in die verschiedenen Dimensionen der vom Leib erschlossenen, in Himmel, Erde und Umgebung gegliederten Welt erstreckt.¹²

Das Leiben dieser Richtungen kann mehr oder weniger betont sein, aber auch durch defiziente Formen der Haltung beeinträchtigt werden. Man hält sich

1. nach unten: Erdung, Verbundenheit mit dem tragenden Boden, Sich-Loslassen, Sich-Tragenlassen.
Privation: Entwurzelung, Misstrauen, Realitätsverlust, Verstiegtheit.
2. nach oben: Aufrichtung, Partizipation an der Höhe, leiblicher Vollzug von Würde, Sich-Zeigen, Leichtigkeit.
Privation: Gedrücktheit, Depression, mangelnder Selbstwert.
3. nach den horizontalen Richtungen (vorne, hinten, links und rechts): Freisein für die Ausbreitetheit der Umgebung und für das, was in ihr geschieht.
Privation: Gehemmtheit, Enge.
4. nach innen: hin zu sich selbst, Öffnung für das leibliche Befinden in der Situation, Kontakt zu sich, Zentrierung („Verinnerlichung“) der in 1–3 angesprochenen Bereiche, Sammlung der darin spielenden Weltbezüge.
Privation: mangelndes Selbstgefühl, Gespaltenheit, Identitätsverlust, Rationalisierung.

In all diesen Richtungen erschließt sich Welt als Spielraum des Seins, der sich aus der Verborgenheit des Nichts auftut. Auch Letzteres liegt nicht jenseits der Reichweite des Leibens, sondern geht uns leibhaftig an: in der Angst vor dem Tod, im leibhaftigen Schwindel angesichts eines Abgrunds, in der Freude

¹² Siehe dazu auch Reinhold Dietrich, *Nach innen laufen. Ein ganzheitliches und bioenergetisches Laufmodell*, Elixhausen 2003.

über das grundlose Teilnehmendürfen am tragenden, erhöhenden, weitenden und individuierenden Geschehen von Welt.

4. Sitzen als Verweil-Haltung

Haltung und Bewegung bilden keinen Widerspruch, obwohl man bei Haltung spontan wohl zuerst an verschiedene Arten denkt, sich ruhig an einem Platz aufzuhalten. Bei einer Bewegung am Ort bzw. von Ort zu Ort wird die Bewegung selbst zum Hier und die Haltung zu der Weise, wie wir uns in ihr halten. So ist z.B. eine Läuferin während des Laufens nicht haltungslos, sondern hält sich in ihrem Lauf auf eine Weise, die sich, etwa durch In-Schwung-Kommen oder Erschöpfung, während des Laufens allmählich ändern kann. In diesem Sinn lassen sich Verweil-Haltungen (Weisen des Aufenthalts an einem Ort) von Bewegungs-Haltungen (Weisen des Sich-Haltens in einer Bewegung) unterscheiden.

In Bezug auf die Verweil-Haltungen gibt es einige Grundformen: Stehen, Sitzen, Hocken und natürlich das Liegen. Ihre unterschiedliche Gestalt ergibt sich dadurch, dass jeweils ein anderer Leibbereich am Boden aufrucht und damit die ganze Haltung trägt (Stehen: Füße; Sitzen: Gesäß; Liegen: je eine ganze Seite des Leibes; Hocken: Füße mit bodennahem oder sitzendem Gesäß). Daraus folgt ein jeweils unterschiedlicher Spielraum des Weltbezugs. Es liegt nahe, die spezifische Welthabe des Sitzens im Vergleich zu der des Stehens und der des Liegens herauszuarbeiten. Das Sitzen hat etwas von beiden Haltungen, unterscheidet sich aber auch signifikant von ihnen.

Wer steht, trägt den Kopf so hoch wie aus eigener Kraft möglich und sieht deshalb mehr als in anderen Haltungen. Stehend hat man größeren Überblick und einen weiteren Horizont des Sehraums als jemand, der sitzt. Für das Hören ist der Unterschied zwischen Sitzen und Stehen nicht so signifikant, weil es kein dem Überblicken des Sehraums entsprechendes Überlauschen des Hör-raums gibt. Man hört nicht in größere Ferne, wenn man aufsteht, wohl aber unter Umständen mit größerer Aufmerksamkeit und Achtung für das Gehörte. Während der überblickbare Raum beim Hinsetzen kleiner wird, bleibt der Hörraum nahezu unverändert.

Verglichen mit dem Sitzen ist das Stehen labiler, handlungsbereiter sowie gespannter und anstrengender. Es fällt schwer, im Stehen länger als ein paar Minuten reglos zu bleiben. Man pendelt unmerklich vor oder zurück, verlagert das Gewicht von einem Fuß auf den anderen. Nach einiger Zeit des Stehens oder Gehens setzt man sich gerne hin oder lehnt sich an, um auszuruhen.

Das Sitzen stellt bezüglich des Sich-Ruhighaltens vor eine weniger schwierige Aufgabe. Das liegt daran, dass das Gesäß breiter, stabiler, weniger differenziert und unbeweglicher auf der Sitzunterlage aufruhrt als die Füße auf dem Boden. Deshalb kann die Haltung leichter gehalten werden. Außerdem ist der Schwerpunkt des Leibes näher am Boden als beim Stehen, was sich günstig auf die Bewahrung des Gleichgewichts auswirkt.

Von der Leiberfahrung her bedeutet Ruhen und Ruhig-Sein primär ein stabiles Aufruhren auf dem tragenden Grund, was im Sitzen stärker ausgeprägt ist als im Stehen. Aufgrund des Bezugs zwischen Sitzen und Ruhe wurden wohl Beruhigungsmittel Sedativa (von lat. *sedere*, sitzen) genannt. Hier liegt auch ein Grund für den Missbrauch des Sitzens zur sozialen Dressur, der vorliegt, wenn man durch auferlegtes Sitzen Ruhe erzwingt. Man denke nur an einschüchternde Befehle, die Kindern das Stillsitzen abverlangen, den erweiterten Zwang zum Sitzen, den der Schulbesuch für sie mit sich bringt, und dessen Fortsetzung am Arbeitsplatz. Mit der Disziplinierung der Haltung wird „wilden“ Handlungsimpulsen der Saft abgedreht. Das Sitzen verkommt zum Mittel, Affektkontrolle und rigide Selbstdisziplin zu erlernen.¹³ Die repressive Ruhigstellung der Person, die dadurch erzeugt wird, ist ein Zerrbild der Gelassenheit des freien Sitzens.

Wer sich hinsetzt, lässt sich für eine Weile nieder. Wenn man nicht eine gewisse Zeit lang am Sitzplatz bleiben will oder soll, hat es keinen Sinn sich niederzusetzen. Es sei denn, man muss etwas leisten, was zwar schnell, aber nur im Sitzen verrichtet werden kann, etwa eine Unterschrift. Sitzen ist, von solchen Ausnahmefällen abgesehen, eine Haltung, um sich an einem Ort, im Rahmen eines verkleinerten Handlungsfeldes, das dem Sitzenden offensteht, Zeit zu nehmen für etwas oder jemanden, für verschiedene Tätigkeiten, die nicht von sich aus nach Ortswechsel verlangen, oder für das Sitzen selbst. Die Welt verliert für den Sitzenden im wörtlichen Sinn ihre unvermittelte Zu-Gänglichkeit, besonders, wenn jemand sich auf den Boden setzt, denn das Sitzen auf halber Höhe mittels eines Stuhles erleichtert das Aufstehen. Um etwas zu erreichen, was sich jenseits der sog. Kinesphäre, dem am Platz durchmessbaren Bewegungsraum, befindet, muss man sich erst erheben. Wer schon steht, kann dagegen sofort beginnen, anderswohin zu gehen.

Im Vergleich mit dem Liegen hat das Sitzen mehr Wachheits-Spannung zur Welt. Im Sitzen, noch ausgeprägter im Stehen, ist nicht gut schlafen. Diese

¹³ Siehe dazu und besonders zum Stuhlgebrauch beim Sitzen die kulturgeschichtlichen Überlegungen von Hajo Eickhoff, *Himmelsthron und Schaukelstuhl. Die Geschichte des Sitzens*, Wien 1993, und Ursula Baatz: *Im Sitzen Kultur verkörpern*, in: *Polylog* 1 (1998) 85–87.

Haltungen brauchen Wachheit und halten wach. Das Liegen tendiert aufgrund seines anderen Weltbezugs zu verminderter Wachheit. Die Welt jenseits des nächsten Umraums rückt in größere Ferne als beim Sitzen.¹⁴ Wer liegt, hat kein unmittelbares Gegenüber auf mittlerer Distanz mehr. Um mit ihr/ihm „auf gleicher Augenhöhe“ zu kommunizieren, muss man sich dazulegen. Sehr nahe ist Liegenden ihre Unterlage, von der sie sich passiv tragen lassen und die, sofern sie bequem genug ist, mit dem Halt zugleich eine Art Geborgenheit vermittelt. Wer liegt, ist entspannt, nicht nur von der Anstrengung sich aufrecht zu halten. Die Anforderungen, die von jenseits der Liegestatt an Liegende gestellt werden, dringen nur mehr von ferne auf sie ein. Liegen ist aufgrund all dessen eine Haltung, die zum Arbeiten wenig geeignet ist, dafür zum Lesen und Sinnieren, (Tag-)Träumen, Dämmern und Schlafen oder zum intimen Beisammensein.

5. Sitzen und Meditation

Sitzen bietet sich zunächst als Haltung zur Meditation an, weil es, wie gezeigt, ein stabiles, ruhiges, länger dauerndes und dabei waches Verweilen am Ort ermöglicht. Es begünstigt deshalb die unabgelenkte Vertiefung in etwas, bei der die Sitzhaltung den unauffälligen Hintergrund darstellt, der den unbehinderten Verlauf des Meditierens gewährleistet. In unserem Zusammenhang geht es aber um ein nochmal anderes Meditieren, bei dem die Sitzhaltung nicht eingenommen wird, um etwas zu meditieren, sondern selbst das Thema ist, worum es in der Meditation geht: Nur-Sitzen.

Solches Sitzen in Stille dreht sich nicht um einen intentionalen Bezug zu Innerweltlichem, sondern um die Einübung einer Weise der Offenheit für und Verbundenheit mit Welt als solcher, die im alltäglichen Sitzen schon angelegt ist, nun aber geläutert und sozusagen in Reinkultur vollzogen werden kann. Das Sitzen selbst ist, wie gesagt, Thema, aber nicht als Gegenstand, sondern als Selbstvollzug des Meditierenden, so dass am Ende gegenüber dem sitzenden „Da“-Sein der Sitz als Haltung ganz vergessen werden kann. Mehr noch: Im „Nur-Sitzen“ wird, Ueda zufolge, das Sitzen „zur Ur- und Grundhaltung des Menschen erhoben.“¹⁵ Was heißt das? Es fungiert, wie er weiter ausführt,

¹⁴ Sieh zur Phänomenologie des Liegens: Otto F. Bollnow, *Mensch und Raum*, Stuttgart 41980, 172–175.

¹⁵ Shizuteru Ueda, *Die Bewegung nach oben und die Bewegung nach unten: Zenbuddhismus im Vergleich mit Meister Eckhart*, in: *Eranos-Jahrbuch* 50 (1981) 223–272: 225.

als Gebärde, in der das Wesen des Menschen besser als in jeder anderen Haltung zum Vorschein kommen kann. Ein bestimmtes Verständnis von Menschsein wird im Sitzen ursprünglich und auf höchste Weise offenbar, um sich daraufhin in allen möglichen Verrichtungen zu bewähren: „Sinnerfüllung der Lebenswirklichkeit, die dann in verschiedene Bewegungen ausströmt.“¹⁶ Dass dies gerade im Sitzen geschieht, ist nicht selbstverständlich. Für eine Anthropologie, die das Handeln des Menschen ins Zentrum rückt, liegt es nahe, dem Sitzen bestenfalls eine transitorische Zwischenstellung zuzuschreiben, wie etwa Helmut Milz es tut: „Die Sitzposition kann als Übergangsposition oder Grenzsituation zwischen Liegen und Stehen verstanden werden, in der man Ruhe und Rast für neues Handeln sucht [...].“¹⁷ Ueda weist darauf hin, dass meistens der aufrechte Stand (bzw. Gang) als die charakteristische Haltung des Menschen betrachtet wird. In der europäischen Philosophie ist diese Sichtweise seit Xenophanes und besonders seit Aristoteles (*De partibus animalium* II, 10) üblich. Dieser Ansatz birgt für den japanischen Philosophen die Gefahr in sich, die menschliche Subjektivität und ihre Weltbemächtigung allzusehr ins Zentrum zu rücken. Dafür spricht, dass zumindestens in der neuzeitlichen Philosophie das Stehen etwa bei Hegel zum Realsymbol der Autonomie des Subjekts gegenüber der Objektwelt wird. In hegelscher Interpretation ist der Stand „die absolute Gebärde des Menschen“.¹⁸ Er bedeutet Emanzipation von der Natur, weil er angeblich ausschließlich aus menschlicher Willenskraft hervorgeht und Freiheit gegenüber der Außenwelt demonstriert. Ähnliches ist auch nach Hegel noch oft gesagt worden.¹⁹

Wer sich dagegen zum Meditieren hinsetzt, nimmt sich aus der Welt handelnder Selbstbehauptung heraus. Arme, Hände, Beine und Füße kommen in eine Ruhelage. Auch der Blick schweift nicht mehr herum. Man nimmt ihm das gespannte Gerichtetsein auf etwas. Das Hören verliert ebenfalls seine Intentionalität im Sinn des Fixiertseins auf das Hören von etwas und taucht in die Stille ein. Das ganze Gemüt wird still. Es geht nicht mehr darum, Willensenergie zu demonstrieren und sich mit ihr der Welt gegenüber zu stellen. Die Aufgerichtetheit des Sitzens zeigt jedoch andererseits an, dass die Gebärde der Ruhe nicht in unbeteiligte Passivität, Schläfrigkeit etc. abgeleitet. Der Sitzende

¹⁶ Ebd.

¹⁷ Helmut Milz, *Der wiederentdeckte Körper. Vom schöpferischen Umgang mit sich selbst*, München/Zürich 1992, 85.

¹⁸ Georg W. F. Hegel, *Enzyklopädie der philosophischen Wissenschaften im Grundrisse 1830. Dritter Teil: Die Philosophie des Geistes*, Werke Bd. 10, Frankfurt 1986, 194.

¹⁹ Vgl. etwa Erwin Straus, *Die aufrechte Haltung. Eine anthropologische Studie*, in: Ders.: *Psychologie der menschlichen Welt. Gesammelte Schriften*, Berlin 1960, 124–235.

übt sich in äußerster Wachheit, um gesammelt und gelassen im abgründig Offenen der Welt anwesend zu sein. Auch hier ereignet sich Freiheit, aber eine Freiheit, die der Entscheidungsfreiheit und Selbstbestimmung im Gegenteil zum Seienden vorausgeht. Ueda hat wohl Recht, wenn er dieses gesammelt-gelassene Dasein als Grundvollzug des Menschseins versteht, dem gegenüber das Handeln und die Freiheit des objektivierenden Selbstbewusstseins abkünftige Phänomene darstellen. Um in diese Weise des Daseins hineinzufinden und sie zu vertiefen, ist ein Stimmen der Haltung und des Atems nötig, auf das nun näher einzugehen ist.

6. Die Meditations-Haltung des gesammelten Sitzens

Eine Haltung einnehmen und sie geschehen lassen, ist zweierlei. Wer sich hinsetzt, hat sich dadurch zwar für einen ganz bestimmten Weltbezug prädisponiert, muss aber erst noch in seinen Vollzug einschwingen. Die Form der eingenommenen Haltung ist nicht mehr und nicht weniger als die Vorwegnahme des in ihr zu entfaltenden Daseins. Die Übung besteht darin, dieses Vorweggenommene im eigenen Vollzug einzuholen und zu manifestieren. Dies geschieht durch den Abbau von Beeinträchtigungen der Haltung und des Atems im Vollzug des Sitzens sowie durch eine Beruhigung der Gedanken, die immer wieder vom nicht-intentionalen Anwesend-Sein ablenken.

Es mag paradox erscheinen, dass der Weg zur Transzendenzerfahrung zunächst zurück auf die Erde führt, aber „Grounding“ ist die Eingangstür zum Sitzen als Meditation. Es ist nicht nur für das Sitzen von grundlegender Bedeutung. Jede Art von spiritueller Praxis sollte mit Erdung anfangen, um von vorneherein einen Eskapismus zu vermeiden, der den Boden der Realität verlässt.

Die wichtigste, zum existentiellen Vollzug des Sitzens hinführende Bewegung ist das Sich-Loslassen in den Schultern, im Hals-, Nacken- und Kopfbereich, gefolgt vom Sich-Niederlassen im Becken. Es ist wichtig zu verstehen, dass es darum geht, sich selbst in den Schultern loszulassen. Verspannte Schultern bedeuten ein Verspanntsein der Person. Erst eine objektivierende, verdinglichende Einstellung macht daraus den Zustand eines Körperteils. Sich oben loszulassen, bedeutet nicht sogleich, schon unten anzukommen. Es können zum Beispiel Verspannungen in der Zwerchfellgegend da sein, die das Sich-Niederlassen behindern. Die Gesamtbewegung läuft aber (besonders mit dem Ausatmen verbunden) vom Loslassen der festgehaltenen Schultern hinunter ins Becken und zum tragenden Boden.

Wenn man es richtig macht, kann man spüren, wie sich im Unterbauch Wärme und Kraft ansammeln. Das leibliche Selbstgefühl verändert sich. „Der Übende fängt an sich mehr und mehr wie eine *Birne* zu fühlen oder wie eine *Pyramide*, oder wie getragen von einem breiten und festen *Sockel* oder wie fest in einem starken *Wurzelstock* verankert.“²⁰

Diese Erdung ist eine schwierige Sache, die man lange üben muss und die immer wieder verloren geht. Auf dem Weg der Übung zeigt sich, dass die Erdung der Haltung primär ein Seinlassen ist, das mehrere Momente umfasst:

1. Den Boden als tragenden sein lassen.
2. Sich selbst auf den Boden bringen, d.h. sich von ihm tragen lassen.
3. In die Tiefe des Bodens spüren und die Abgründigkeit des Getragenwerdens zulassen.

Dazu braucht es Vertrauen. Das Sichfesthalten im oberen Leib-Bereich hat etwas mit Sicherungs-Streben zu tun. Es bedeutet, dass man sich nicht tragen lässt, sondern sich aus eigener Anstrengung oben hält. Das führt aber gerade nicht zu der erwünschten Sicherheit, sondern nährt nur das latent verunsichernde Gefühl, keinen Boden zu haben. Denn je mehr man sich oben festhält, desto weniger spürt man das Getragensein vom Boden. Meist ist das mit Haltungsmasken verbunden, mit Rollen, die wir darstellen möchten oder glauben aufrechterhalten zu müssen. Auch das von Binswanger so großartig gesehene Phänomen der Verstiegtheit gehört hierher.²¹ Umgekehrt wächst mit dem Sichlassen der Kontakt mit dem eigenen Sein, und man wird authentischer. Der Zwang zur Selbstdarstellung, bei der man ein bestimmtes Bild von sich meint aufrechterhalten zu müssen, fällt weg. Die existentielle Bewegung nach unten hat etwas mit Demut zu tun. Man gibt die überhobene oder sonst wie verzerrte Selbsteinschätzung bzw. -darstellung auf und kommt auf den Boden zurück. Sich zu erden bedeutet, dass man Beziehung aufnimmt zu dem Ort, an dem man sich befindet, nicht nur im leibhaftigen, sondern auch im moralischen und sozialen Raum und in Bezug auf die Reichweite der verschiedenen Kompetenzen, die man als Person hat.

Die Erdung bezieht sich auf die Wirklichkeit im Ganzen, nicht nur auf die Stelle, an der man gerade sitzt oder steht. Sie ist nicht bloß ein intentionaler Bezug zu dem Stück Boden, das man gerade einnimmt, sondern ein Vollzug des In-der-Welt-Seins im Ganzen. Wer sich dort tragen lassen kann, wo er gerade

²⁰ Karlfried Graf Dürckheim, *Hara. Die Erdmitte des Menschen*, a.a.O., 117.

²¹ Vgl. Ludwig Binswanger, *Ausgewählte Werke, Bd. 1: Formen mißglückten Daseins*, Heidelberg 1992, 241–248.

sitzt oder steht, dessen gesamter Wirklichkeitsbezug ist geerdet. Und umgekehrt: Wer sich vom Ganzen tragen lässt, ist auch an Ort und Stelle geerdet.²²

Sich zu erden bedeutet außerdem, wie bereits angedeutet, mehr als nur die Oberfläche des Bodens zu spüren. Der Leib verbindet sich mit der Erde, spürt in ihre Tiefe hinein und bekommt von dort Kraft wie eine Pflanze aus den Wurzeln. Das erzeugt ein spontanes Gefühl der Solidarität, des Verbundenseins mit allem Irdischen.

Eine zusammengesackte, kollabierte Haltung, bei der man den Leib der als bedrückend erfahrenen Schwere überlässt, ist nicht geerdet.²³ Erdung ist vielmehr eine gegenläufige Bewegung, bei der das Sich-nach-unten-Loslassen mit einem Sich-von-unten-Aufrichten verbunden ist. Die Schwere hat dabei keinen Lastcharakter. Dazu noch einmal Dürckheim:

„Wird die Bewegung nach unten [...] in der rechten Weise vollzogen, so ist sie automatisch mit der Bewegung eines natürlichen Wachstums verbunden. Man spürt, wie die Kraft, die im Becken aufgeht, vor allem im Rücken, aber dann auch im ganzen Leibe nach oben steigt und in einem Freiwerden des oberen Raumes ein Gefühl des Gehobenwerdens erzeugt. Wie von selbst reckt sich die Wirbelsäule empor, und der ganze Oberkörper schwebt gleichsam in einem lebendigen, schwingenden Gleichgewicht auf dem Rumpf.“²⁴

Mit der Erdung geht neben der Aufrichtung auch die Zentrierung des leiblichen Daseins einher. Von Zentrierung ist in der Körpertherapie und in Meditationsanleitungen oft die Rede. Was bedeutet Zentrierung, wenn man sie als Weise des Leiblich-Seins im Schwerfeld der Erde betrachtet? Zunächst ein Ins-Lot-Kommen: das Gleichgewicht und deshalb das In-sich-Ruhen finden. Das gelingt nur, wenn man sich in der Mitte hält, die das Bewegen und Sich-Halten in die verschiedenen Raum-Richtungen zusammenhält. Die Einübung in den Vollzug der ausbalanciert in sich ruhenden Haltung öffnet die leibliche Dimension dessen, was man die „Mitte“ der eigenen Person nennen kann, die Karl Rahner und viele andere mit dem Symbol des Herzens benannten:

„Herz nennen wir [...] die Einheit in der Vielfalt des Menschen, jenen letzten Grund des Wesens eines Menschen, aus dem heraus er in die Vielfalt seines Wesens, Denkens und Tuns ausgeht, aus dem sich all das entfaltet, was er ist und wirkt, und in dem

²² Siehe zur Erdung auch die Arbeiten in Thomas P. Ehrensperger (Hg.), *Zwischen Himmel und Erde. Beiträge zum Grounding-Konzept*, Basel 1996.

²³ Vgl. dazu Karl Baier: *Die Körpersprache der Depression. Zur Phänomenologie des leiblichen Daseins im depressiven Weltbezug*, in: Schriftenreihe „Mensch und Gesellschaft“, Jahrbuch der Sir Karl Popper-Gesellschaft Jg. 1, Bd. 2, Frankfurt/M. u.a. 1999, 95–113.

²⁴ Karlfried Graf Dürckheim, *Hara. Die Erdmitte des Menschen*, a.a.O., 120.

dieses alles doch ursprünglich eines war, im Ausgang eins bleibt und endlich wieder eins wird.“²⁵

Es gibt in der Leiberfahrung verschiedene Zentren, von denen her und auf die zu sich das In-der-Welt-Sein entfalten kann. Man ist nicht immer im selben Ausmaß in allen Leibbereichen anwesend, sondern manchmal mehr vom Kopf, dann wieder vom Herzen oder vom Bauchraum aus. Unter großem Stress oder in Krisensituationen weiß man nicht mehr, wo einem Kopf, Herz oder Bauch stehen, d.h. die Fühlung zur Mitte geht verloren und zugleich gerät unsere Welt aus den Fugen. Zentrierung bedeutet demgegenüber nicht, sich selbst ins Zentrum zu stellen, sondern ein Eins-Werden mit sich, das gerade ein Offen-sein nach allen Richtungen und ein der Wirklichkeit entsprechendes Verhalten ermöglicht.

Für jede Art von leiblicher Zentrierung ist zunächst einmal die Sammlung des leiblichen Daseins im Becken unumgänglich, die durch die Erdung erreicht wird. Wer von dort aus leibt und lebt, der spürt sich im Gleichgewicht und ist gefasst, d.h. nicht leicht umzuwerfen.

„Die ‚rechte Mitte‘, die hier sichtbar wird, bedeutet also eine Verfassung des ganzen Menschen, in der er mit sich und der Welt im Einklang und damit zugleich der Welt in besonderer Weise gewachsen und selbst in größter Freiheit als ‚er selbst‘ da ist.“²⁶

Das Sitzen ermöglicht aber auch einen gesammelten Weltbezug vom Kopf- bzw. vom Herzbereich aus, innerhalb derer, ebenso wie innerhalb des Bauchraums nach einigen Traditionen noch weitere Zentren unterschieden werden können. Sie stehen nicht in einem Konkurrenzverhältnis zur „Erdmitte“ im Unterbauch, sondern werden von ihr gestützt und belebt. All diese Mitten verbindet die entlang der Wirbelsäule verlaufende Vertikale des Leibes, die ebenfalls durch die zentrierende Praxis des Sitzens erwacht.

Die Entfaltung der angedeuteten Dimensionen des Sitzens ist eng mit dem Atmen verbunden. Es bildet einen integralen Bestandteil der Übung, dem ich mich jetzt noch zuwenden möchte.

7. Atmendes Dasein

Der Atem ist ein meist unauffälliger Lebensspender, der auf alles Tun und Lassen, auf jedes Ereignis, sensibel eingeht.

²⁵ Karl Rahner, *Geheimnis des Herzens*, in: Geist und Leben 20 (1947) 161 – 165: 161.

²⁶ Karlfried Graf Dürkheim, *Wann ist der Mensch in seiner Mitte?*, in: Johannes Tenzler (Hg.), *Wirklichkeit der Mitte* (Festgabe für August Vetter), München 1968, 407 – 435: 407.

„Die natürliche Atmung begleitet in feinsten Anschließung, wie der Klavierspieler den Sänger, mit immer neuen Formen, Rhythmen, Abwandlungen, jeden körperlichen Lebensvorgang, jede äußere Bewegung, jedes Tun, jeden sinnlichen Eindruck, jede seelische Regung, jedes Gefühl, jeden Gedankenblitz.“²⁷

Was den Menschen bewegt, bewegt auch seinen Atem und umgekehrt. Freie Beweglichkeit des Atems bedeutet Teilnahmefähigkeit. Jemand, dessen Atem chronisch beeinträchtigt ist, wird schwerlich offen mit dem ihm Begegnenden umgehen können. Unterdrückung von Gefühlen geht, wie in verschiedenen Körpertherapien betont wird, regelmäßig mit eingeschränkter Atmung einher.

Die schon besprochene Kopflastigkeit durch Festhalten im oberen Leibraum beeinträchtigt die Atmung. Ungestörtes Atmen hängt dagegen mit geerdeter Haltung zusammen.

„Kaum lässt der Mensch sich richtig in seiner Leibesmitte nieder, springt das Zwerchfell an, und ruhig und stetig kommt und geht der Atem und kann auf allen Ebenen seine Frucht bringen. Darum muss auch jede Atemtherapie wie jedes Atemexercitium im rechten Schwerpunkt beginnen.“²⁸

Umgekehrt gilt auch, dass die Atmung zur Haltung beiträgt. „Die Haltung wird von der Atmung getragen; versagt die Atmung, so versagt die Haltung.“²⁹ Beide lassen sich also nicht voneinander trennen. Das Atmen ist die innere Bewegtheit und Belebtheit der Haltung.

Unser Atmen geschieht meist unbewusst und unwillkürlich. Es fällt im Alltag nur selten auf, etwa wenn man gähnt, unter einer Erkrankung des Atemapparates leidet, beim Laufen außer Atem gerät oder in der frischen Luft befreit auf- und durchatmet. Selbst in diesen Momenten achten wir relativ wenig auf die Weise, wie wir uns selbst als Atmende gegeben sind, und wenig später ist der Atem auch schon wieder in die Unbeachtetheit zurückgesunken. Um die Mauer der Unbewusstheit, die das alltägliche Atmen umgibt, zu durchbrechen, bietet sich zunächst das Beobachten des Atmens als Zugang an. Doch jeder einfache Selbst-Versuch belehrt, dass der Atem sich dagegen sträubt, zum Beobachtungsobjekt zu werden. In dem Augenblick, da man beginnt, ihn sich bewusst zu machen, merkt man auch schon, dass man ihn nicht zulassen kann. Und dies auf doppelte Weise: Das Bewusstmachen selber stört den Atem und man findet zudem, dass man den Atem auch schon vor der Bewusstmachung

²⁷ Dore Jacobs, *Die menschliche Bewegung*, Seelze-Velber, 5 1990, 208.

²⁸ Karlfried Graf Dürkheim, *Hara. Die Erdmitte des Menschen*, a.a.O., 146.

²⁹ Dore Jacobs, *Die menschliche Bewegung*, a.a.O., 239.

nicht voll zulassen konnte. Auf Letzteres werde ich gleich zurückkommen. Zunächst noch ein paar Sätze zur Aporie bewussten Atmens.

Die Reflexion auf das eigene Atmen unterbricht es, man kommt aus dem Rhythmus, stockt. Dann entdeckt man sich dabei, dieses Herausfallen aus dem Atemgeschehen auszugleichen, indem man den Atem willkürlich machen will. Man kann die reine Beobachterrolle gar nicht durchhalten, sondern greift ein. Ja, auch das bloße Beobachten ist schon ein Eingriff, weil in der beobachtenden Haltung der Atem zu einem Objekt gemacht wird. Der fehlschlagende Versuch, das eigene Atmen wie etwas Gegenständliches zu registrieren, gibt einen Hinweis darauf, dass es nicht etwas ist, das am menschlichen Leib so vorkommt wie etwa die Fingernägel. Es gehört auf eine derart innige Weise zum Selbstsein der Person, dass man es nicht objektivieren kann, ohne es zu stören.

Außer dem unbewussten und dem willkürlich gemachten, bewussten Atmen gibt es noch eine dritte Gegebenheitsweise des Atmens, die man mit Ilse Middendorf den „gelassenen Atem“ nennen kann. Er erfordert eine spezifische Zugangsweise, die sich so beschreiben lässt: „Wir lassen unseren Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er wiederkommt.“³⁰ Diese Art zu atmen ist für die Übung im stillen Sitzen grundlegend. Sie entspricht der Gesamtverfassung, um deren Entfaltung es im Sitzen geht. Auf den so einfach klingenden Weg des gelassenen Atmens gelangt man freilich nicht leicht. Der gelassene Atem tritt bei korrekter Haltung von selbst ein, aber nur, wenn man beginnt, mit sich selbst anders umzugehen, nämlich gelassen zu werden.

Gelassenheit hat in Bezug auf das Atmen drei Aspekte: Sie meint erstens eine Weise des Atmens – den sich von selbst ereignenden Atem. Sodann ist Gelassenheit die Zugangsweise zum gelassenen Atem, die Gemütsverfassung, die den gelassenen Atem sich von selbst ereignen lässt. In den verschiedenen Atem-Schulen und in den am Atem ansetzenden Meditationsunterweisungen wird dieses Von-selbst oft in die Formel gebracht „Nicht ich atme – Es atmet“. Der Atem kommt von selbst, ohne mein Zutun und doch nicht als fremder, sondern als Atem, dem ich gehöre, weil ich in ihm und durch ihn als ich selbst anwesend sein kann. Wir sind dabei mehr wir selbst als in der Rolle dessen, der in den Atem bewusst oder unbewusst eingreift. Schließlich ist Gelassenheit zugleich auch die Daseinsweise, die aus der Übung des gelassenen Atmens hervorgeht. Eines ergibt das andere, gelassene Atmung und atmende Gelassenheit lassen einander hervorgehen.

³⁰ Ilse Middendorf, *Der erfahrbare Atem. Eine Atemlehre*, Paderborn ⁶1990, 19.

Der gelassene Atem ist, wie gesagt, nicht mit dem faktischen Atem identisch. Denn der ist meistens beeinträchtigt durch falsche Atemmuster, Verspannungen, Fehlhaltungen etc., die das „Es atmet“ nicht so frei schwingen lassen, wie es könnte. Die Übung des gelassenen Atmens führt zur Entdeckung der Verkrampfungen des Atmens, genauso wie die Übung der gelassenen Sitzhaltung Verspannungen zum Vorschein bringt. Ihre Aufdeckung und schrittweise Lösung gehört zum Weg des Sitzens.

Für das gelassene Atmen ist eine große Wandlungsfähigkeit charakteristisch. Von Situation zu Situation nimmt es ein anderes Gepräge an. Die gelassene Atmung besteht also nicht darin, immer gleich ruhig zu atmen. Gelassen ist der Atem gerade dann, wenn er nicht chronisch „meditativ“ ist. Das ruhige, gesammelte Zulassenkönnen der Atmung ist aber die Voraussetzung für eine der Situation angemessene Modulation der Atemweise.

8. Zeitlichkeit und Räumlichkeit des gelassenen Atmens

Die Zeit, die man sich für das Sitzen nimmt, unterbricht die Alltagszeit und ermöglicht eine Restrukturierung des Umgangs mit ihr. Wird nach dem Sitzen die Alltagszeit wieder aufgenommen, dann nicht mehr ganz auf dieselbe Weise wie vorher. Etwas von der anderen Zeit bleibt in ihr erhalten, aber nicht als bloßes Überbleibsel, sondern als Quelle, aus der sich die Alltagszeit erneuert. Man fügt sich nicht einfach wieder in die alte Geschichte ein. Alltäglicher Umgang mit der Lebenszeit, und sei sie noch so verplant, gelangt durch die geübte Sammlung in einen neuen Möglichkeitsraum.

Die transformierende Zeiterfahrung des Sitzens kann an der Zeitstruktur des gelassenen Atmens erläutert werden. Das Atmen ist ja untrennbar mit dem Verhalten zur uns gegebenen Zeit verbunden. Im Atem leiben wir die Weise, wie wir unser Leben zeitigen. Wer glaubt, keine Zeit zu haben, wer unter Zeitdruck steht, dessen Atem wird gepresst, flach und kurz – bei der heute üblichen Beschleunigung der Arbeit und anderer gesellschaftlicher Prozesse ein weit verbreitetes Übel.

Die Zeit des Sitzens partizipiert an dieser Zeitnot durch die Verspanntheit des Leibes, die man zum Sitzen mitbringt, und durch den Druck, den aufsteigende Gedanken an diverse Verpflichtungen, Wünsche, beunruhigende Emotionen und Bilder erzeugen. Doch je besser die Umstimmung in die Sitzhaltung gelingt, desto mehr fungiert der gelassene Atem als Zeitgeber. Gelassen zu atmen bedeutet, sich Zeit zu lassen. Zeit wird dabei in allen ihren Erstreckungen (Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft) zugelassen: Das Gehenlassen der einge-

atmeten Fülle entlässt sie in die Vergangenheit, ohne zu versuchen, sie in der Gegenwart festzuhalten. Das Leerwerden beim Ausatmen bedeutet zugleich Offenwerden für das erneute Kommen der Einatmung. Was gewesen ist (die Einatmungsphase), kommt auf neue Weise als zukünftig heran. Man lässt den nächsten Atemzug ankommen, ohne ihn sogleich gegenwärtig haben zu wollen. Gelassenes Atmen greift weder gierig ins Kommende voraus, noch will es das Gegenwärtige in der Gegenwart festhalten oder dem Vergangenen nachhängen. Es kann den Rhythmus der Zeit, das Anwesendsein im Wechselbezug von Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart sein lassen.

8.1 Der Rhythmus des gelassenen Atmens

Ungehindertes Atmen „ist weich, stetig wellig, ohne scharfe Umkehrpunkte zwischen Ein- und Ausatmung. [...] Sie verläuft im dreiteiligen Rhythmus von Einatmung, Ausatmung und Pause. [...] Dieser dreiteilige Rhythmus ist es, der der Atmung das naturhaft Schwingende, dem Menschen den Ausdruck des Insichruhens gibt.“³¹

Das Sich-Loslassen mit der Ausatmung hat für das gelassene Atmen Priorität. Aus ihm kann erst die unbehinderte Einatmung entstehen. Gelöstes Ausatmen wurzelt wie die Erdung im Vertrauen auf den tragenden Grund.

„Wo der Mensch sich im Ausatem voll hergeben kann, empfängt er sich erneuert zurück und erlebt dies in dreifacher Weise: Er fühlt sich lichter, in Form und frei. Alles Loslassen hat aber einen Boden zur Voraussetzung, auf dem man sich niederlassen kann: Hara!“³²

Das ruhige Warten, besonders in der Pause nach der Ausatmung, fällt vielen Menschen zunächst schwer. Leicht beginnt man die Einatmung eigenwillig, ohne abzuwarten, dass sie von selbst anhebt. Das kommt davon, dass man die Pause nicht achtet. Oberflächlich betrachtet geschieht in der Atemstille ja nichts. In Wirklichkeit jedoch ist sie ein wesentlicher Teil der Atembewegung, nicht etwas, das nach dem Atmen kommt. Sie ist ein Ausklingen, ein Weiterschwingen der äußerlich beendeten Bewegung. Die Pause „wird als der verhaltene, innerliche Teil des Atemvorgangs erlebt, in dem sich der Neubeginn vorbereitet“.³³ Sie zuzulassen ist das vielleicht wichtigste Moment am gelassenen Atem. „Diese Pause ist schöpferisch. Aus ihrer Tiefe kann der

³¹ Dore Jacobs, *Die menschliche Bewegung*, a.a.O., 195.

³² Karlfried Graf Dürkheim, *Hara. Die Erdmitte des Menschen*, a.a.O., 156.

³³ Dore Jacobs, *Die menschliche Bewegung*, a.a.O., 195.

wahrhaft eigene Atem sich erheben.“³⁴ Aus der Stille erhebt sich der Eigenrhythmus. Die Atempause durchdringt das atmende Dasein in allen Phasen mit ihrer Ruhe. Sie ist, wenn die Atmung korrekt verläuft, eine harmonisch gespannte, lebendige Ruhe, nicht das Verharren in einem Null-Zustand, in den man am Ende der Ausatmung fällt wie in ein Loch, „aus dem man sich nur schwer zum Einatmen ‚hochringt‘“.³⁵ In der achtsam wahrgenommenen Atempause öffnet sich die Leibesmitte auf besonders innige Weise und es enthüllt sich der Lebensatem der Mitte jenseits von Aus- und Einatmung (wie Ewigkeit inmitten der Zeit).

Aus der Zeiterfahrung des gelassenen Atmens kann man viel über die Spiritualität des Umgangs mit der eigenen Zeit lernen. In Leitfäden zur Meditation ist immer wieder davon die Rede, man solle im Hier und Jetzt leben. Diese Anweisung mag als Gegenmittel zu einem Dasein, das der Vergangenheit oder Zukunft unfrei verhaftet ist, ihre Berechtigung haben. Aber man darf sie nicht missverstehen als Anleitung zu einem Leben, das sich von der eigenen Herkunft und Zukunft abschneidet, sie verdrängt und als unbequeme Last beiseite schiebt, um den Augenblick zu genießen. Eine Existenz ohne Vergangenheits- und Zukunftsbezug ist nicht erleuchtet, sondern borniert und in letzter Konsequenz gar nicht lebbar (man denke nur an Menschen, die unter Gedächtnisverlust leiden). Was das gelassene Atmen lehrt, ist denn auch keine Verdrängung der Vergangenheit, Zukunft oder Gegenwart, sondern sie sein zu lassen. Die gesammelte Anwesenheit des Sitzenden ist für das Zusammenspiel der Zeitdimensionen offen, ohne von ihm gefesselt zu werden. Während des Sitzens kommt regelmäßig Zukünftiges und Vergangenes hoch, von dem man besessen ist, und es gehört zur Übung, diese Dinge nicht zu leugnen, sondern zu lernen, inmitten der Zeit (also auch angesichts der eigenen Vergangenheit und Zukunft) gelöst zu sein.³⁶

Die gelassene Atembewegung bringt neben einer anderen Zeitlichkeit auch spürbare Veränderungen des Leibraums. Darin kehren die Richtungen der Haltung wieder: das sich nach unten Loslassen im Ausatmen, horizontale Weite und Höhe im Sichausbreiten und Aufsteigen des Einatmens, Öffnung nach innen durch die spürbare Zentrierung in diesem rhythmischen Geschehen.

Wie oben schon angedeutet, ist das gelassene Atmen auch ein Rhythmus von im Leibraum gespürter Leere und Fülle. Man erfährt, dass die Einatmung

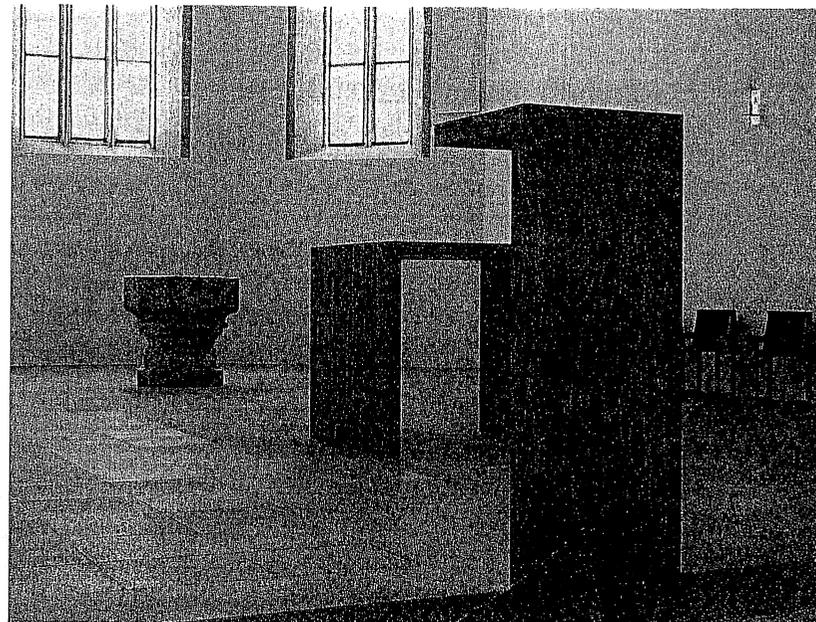
³⁴ Fritz Klatt, *Die schöpferische Pause*, Wien 1952, 8 [Herv. i. T.].

³⁵ Ilse Middendorf, *Der erfahrbare Atem*, a.a.O., 105.

³⁶ Siehe zu dieser Thematik das ausgezeichnete Buch von Gert Haeffner, *In der Gegenwart leben. Auf der Spur eines Urphänomens*, Stuttgart 1996.

den Leib spürbar mit neuer Lebenskraft erfüllt. Die Ausatmung bedeutet ein Leerwerden, das dafür bereit macht, den belebenden Einatem neu zu empfangen. Die Leere ist Bereitschaft für das erneute Erfülltwerden; das Erfülltsein seinerseits Bereitschaft zum Hergeben und Leerwerden. So übt man mit dem gelassenen Atmen auch den Rhythmus von Empfangen und Weitergeben des Lebens und lernt, dass das Sich-empfangen- und Sich-geben-Können miteinander wachsen und zusammen das Grund-Geschehen unseres Daseins ausmachen. Das „Es atmet“ gelassenen Atmens macht das Dasein als gegebenes, sich ereignendes Leben erfahrbar. Aus dem Ein- und Ausatmen kann so ein stiller Dialog mit dem göttlichen Ursprung werden, der Leben einhaucht und dem man das gewährte Leben zurückschenkt. Oder, um abschließend Shizuteru Ueda auf zenbuddhistische Weise sagen zu lassen, wie sich im gelassenen Atmen das Grundgeschehen des Sitzens manifestiert:

„Ausatmen heißt: restlos aus sich selbst hinaus in das unendlich weite Offene eingehen. Das ist schon ein Sterben, eine Nicht-Selbst-heit. Einatmen heißt: das unendlich Offene in sich hineinnehmen. Das ist schon eine Wiederauferstehung.“³⁷



³⁷ Shizuteru Ueda, *Die Bewegung nach oben und die Bewegung nach unten*, a.a.O., 227.