

Braucht die Seele einen Körper?

Eine etwas provokante Frage, die sich mir aufdrängte, als ich mich mit Albrecht Mahrs Artikel „Wie Lebende und Tote einander heilen können“ und der nachfolgenden Diskussion beschäftigte. Die Frage stellt die Seele über den Körper. Und zweifellos hat diese Perspektive auch ihren Sinn: Sie ermöglicht uns, Erfahrungen zu machen und zu verstehen, für die wir sonst blind wären: Nahtod-Erfahrungen, Out-of-Body-Reisen, mystisch-meditative Vertiefungen oder alle Formen des Gewahrseins, die die Grenzen von Raum und Zeit überschreiten.

Der Blick auf die Möglichkeiten und Fähigkeiten des menschlichen Bewusstseins und unserer Seele kann aber leicht eine Abwertung des Körpers einschließen und tut das auch in der gnostischen Tradition, die heute in vielen Formen der Esoterik wiederkehrt. Der Körper als Fessel für die Seele, die es abzustreifen gilt. So kann man Befreiung oder Erlösung pseudobuddhistisch oder pseudochristlich verstehen. Der Körper fesselt uns eine Zeit lang an Raum und Zeit, oder wie Stanislaw Lec es ausdrückt: „Das Leben nimmt dem Menschen viel Zeit weg.“ (Unfrisierte Gedanken, Hanser, 1959). Eine lebenslange Freiheitsstrafe sozusagen.

Ein solcher anthropologischer Dualismus stellt eine Art Kriegszustand zwischen Körper und Seele her mit wechselseitigen Überraschungsangriffen: den asketischen Angriffen der Seele auf den Leib und den ekstatisch-lustvollen Angriffen des Leibes auf die Seele. Und wer siegt, ist natürlich im Voraus, und zwar durch den Tod, entschieden. Viel Zerrissenheit und Leid entsteht aus der Abwertung von Körper und Materie.

Nehmen wir aus diesem Denken aber die Niederlage des Körpers und seine Abwertung heraus, so könnten wir sagen, die Seele wählt die Getrenntheit, die Materie, die raum-zeitlich relativierte Existenz, um ihre vielfältigen Erfahrungen zu machen. Sie wählt das Geworfensein in den Körper, um sich ihm hinzugeben. Sie trifft eine bewusste Wahl. Ja, Bewusstheit ist geradezu ihr Wesen.

Hingabe an die Körperlichkeit, „Inkarnation“, ist mehr als die vorübergehende, aber nicht notwendige Annahme der Bedingungen materieller Existenz. Nondualistisch betrachtet sind Körper und Seele zwei Aspekte ein und desselben Geschehens, das man Leben nennt. Mit Körper bezeichnen wir den materiellen und messbaren Vollzug unseres Lebens, mit Seele die Bewusstheit dieses Vollzuges, das liebevolle Gewahrsein. Wenn man so beide Teile als Strom und als Gewahrsein des Strömens sieht, umfängt die Seele den Körper und transzendiert ihn. Sie bezeichnet denselben Strom auf einer höheren Ebene, wie Ken Wilber sagt.

Insofern braucht die Seele den Körper nicht nur, sie existiert ohne ihn nicht. „Out of body-experiences“ gibt es nicht ohne den „body“, sowenig wie man von einer Reise ohne

Ausgangspunkt reden kann. Zazen ist das körperliche Sitzen. Meditative Vertiefungen wie Friede, Ruhe, Grenzen- und Zeitlosigkeit sind immer verbunden mit vollkommener Übereinstimmung mit den körperlichen Funktionen: Atem, Gewicht, Aufrichtung usw. Der Körper als Anker für das Hier und Jetzt, mit dem ich in vollkommener Hingabe übereinstimme.

Ich denke, dass die so genannten Erleuchteten oder Heiligen dies bei allen ihren Handlungen und Nicht-Handlungen fertig bringen: übereinstimmen oder in Einklang sein und sich aller Bewertung enthalten.

Demnach wäre unsere Hauptaufgabe der Perspektivenwechsel oder das Umdenken (Jesus spricht von Metanoia, Buddha vom Loslassen bzw. Aufgeben der Illusion). Damit ist zunächst einmal wohl das Ablassen von der Mangelerspektive (von der Fesselungshypothese) gemeint, als wären wir etwas Besseres. Unsere Seele, unser höheres Selbst, der göttliche Funke in uns oder wie unsere Lieblings-Fluchtideen alle heißen, mit denen wir uns zeitweise von der materiellen Existenz zu entbinden versuchen. Aber das sind Ersatzlösungen, Illusionen, Unglaube. Es geht darum, nicht abzuwerten, sondern einzustimmen. Und ich denke, das ist auch die Funktion aller therapeutischen Arbeit, ob sie nun die Form der Körperarbeit, des systemischen Interviews oder der Aufstellungsarbeit annimmt: einstimmen statt abwerten.

Nun könnte man zu dem Schluss kommen: Lassen wir doch die Differenzierung zwischen Körper und Seele ganz, denken wir undualistisch den Menschen als Einheit. Denken und reden wir nicht mehr davon, beides führt ja doch nur in den Abgrund. Dies allerdings hieße, das Kind mit dem Bade ausschütten. Denk- und Redeverbote sind das andere Extrem, auch wenn sie in noch so hehrem, sprich spirituellem Gewand erscheinen. Wir leiden ja nicht daran, dass wir Vorstellungen und Bilder von der Wirklichkeit haben und sie zum Ausdruck bringen, wir leiden vielmehr daran, dass wir unsere Vorstellungen in den Rang von Wirklichkeiten heben, an sie glauben und uns dann als ihre Opfer fühlen.

Das dualistische Denken, z. B. die Unterscheidung von Körper und Seele, ist eine verantwortliche Entscheidung, eine von uns eingenommene Wahrnehmungsperspektive, nicht mehr und nicht weniger. Eine andere ist das nondualistische Gewahrsein. Wenn wir die Frage „Braucht die Seele den Körper?“ nicht direkt zu beantworten versuchen, sondern auf ihre Implikationen, die zugrunde liegenden Glaubenssätze untersuchen, stoßen wir auf Dualismus und Wertungen. Ein derartiger Umgang mit der Frage entspringt der systemisch-konstruktivistischen Erkenntnis, dass unsere Wahrnehmung der Welt und des Selbst eine von uns geschaffene Wirklichkeitskonstruktion ist, und dass diese Landkarte nicht das Land ist. Das konstruktivistische Denken muss natürlich auch auf sich selbst angewandt werden, ist

also selbst auch nur eine Perspektive auf die nicht verfügbare Wirklichkeit und schließt deshalb nicht aus, dass wir sehr wohl auch eine Art Wahrnehmung des Landes selbst haben können. Und eine wirklich alternative Art der Wahrnehmung ist die nondualistische, nicht begriffliche Wahrnehmung, die auch Gewährsein oder Intuition genannt wird, eine Art der Wahrnehmung, deren Ausdruck aber immer schon eine Übersetzung in eine von uns bestimmte Wahrnehmungsperspektive, eine Landkartenmatrix ist. Wir haben die Möglichkeit, durch Loslassen des begrifflichen Denkens, durch Leerwerden, ins Gewährsein der Einheit einzutauchen und mit dieser Wirklichkeit jenseits aller Konstruktionen und Illusionen in Berührung zu kommen. Innerhalb des begrifflichen Denkens und Wahrnehmens haben wir auch zumindest eine wesentliche Entscheidungsmöglichkeit, nämlich ob wir die Unterscheidungen, die wir treffen, z. B. zwischen Körper und Seele, zur Abwertung und Abwehr einer der beiden Seiten verwenden oder ob wir sie als (gleichwertige) Perspektiven nutzen. So wäre die Wahrnehmung unserer Körperlichkeit eine Perspektive, die uns bestimmte tiefe und neue Erfahrungen machen lässt, und die Wahrnehmung der Seele oder des nicht auf den Körper zu beschränkenden Bewusstseins eine andere Perspektive, die uns andere, ebenso tiefe und neue Erfahrungen machen lässt. Im systemisch-konstruktivistischen Denken besteht die Möglichkeit, alle Erfahrungen der Welt als wertvoll im jeweiligen Kontext zu sehen, das heißt, sie im Hier und Jetzt dieser Erfahrung anzunehmen.

Wir sind von der Fragestellung ausgegangen: Braucht die Seele den Körper? Ist die Seele mehr als der Körper? Reicht sie sozusagen über die raum-zeitlichen Grenzen des Körperlichen hinaus? Und wir haben es vermieden, diese Frage ontologisch mit ja oder nein zu beantworten, uns also auf Definitionen einzulassen. Auch haben wir es vermieden, die Frage ethisch zu betrachten und uns auf Bewertungen einzulassen. Wir haben vielmehr versucht, im systemisch-konstruktivistischen Paradigma zu bleiben und diese Frage als Hinweis auf eine bestimmte Wahrnehmungsperspektive zu nehmen, die uns neues Leben eröffnen kann. Die Denkmöglichkeit, dass die Seele den Körper sowohl räumlich als auch zeitlich übersteigt, eröffnet uns ganz neue Lebens- und Erfahrungsmöglichkeiten, wie ich sie ganz zu Beginn erwähnt habe. Verpflichten wir uns weder dem ontologischen Zugang (d. h.: die Seele gibt es) noch dem ethischen Zugang (d. h.: und der Körper braucht sie), so sind wir auch offen für eine nächste Perspektive: „Braucht der Körper die Seele?“

Diese Frage wird ja in unserer Zeit viel öfter gestellt und – negativ – beantwortet. „Nein“, sagen die Naturalisten und Empiristen unter den Philosophen, die sich mit dem Bewusstsein beschäftigen. Der Körper braucht die Seele nicht. Alle Prozesse menschlicher Wahrnehmung und menschlichen Verhaltens sind vollständig empirisch erklärbar. Diese Wissenschaftler reden natürlich nicht von der Seele, sondern allenfalls von Bewusstsein, und das wird bestenfalls als Teil unserer Leiblichkeit erkannt, nicht unabhängig

von ihr, sondern eingebunden und vollständig inkarniert in die Strukturen unserer Körperlichkeit, unseres neuronalen, hormonellen und zellularen Systems. Es gibt keine lineare, das heißt dem wissenschaftlichen Begriff zugängliche Kontinuität der Seele oder des Bewusstseins über die räumlichen und zeitlichen Grenzen des Körpers hinaus. Auch haben wir, wie Wittgenstein sagt, keinen intersubjektiven Zugang zu unserem Bewusstsein und können oder müssen es deshalb wissenschaftlich gesehen vernachlässigen, „darüber schweigen“. Viele Wissenschaftler und Philosophen haben sich lange Zeit an dieses Redeverbot gehalten. Wichtig an diesem Denken ist, dass nicht nur die Seele den Körper bestimmt, sondern auch der Körper die Seele, und zwar vollständig. Sollte es vielleicht möglich sein, die Ebenenhierarchie zwischen Körper und Seele auch umzukehren, in dem Sinne, dass auch unsere Körperlichkeit die seelischen Prozesse umfasst und transzendiert?

Wie dem auch sei, wir sehen, beide Denkrichtungen schließen einander logisch aus, wenn man sie ontologisch nimmt. Als zwei Sichtweisen oder Landkarten genommen, eröffnen sie uns unterschiedliche Aspekte der einen Wirklichkeit, die unser begriffliches Wahrnehmungsvermögen übersteigt. Es ist nicht gut für uns, um der Eindeutigkeit willen auf einen der beiden Aspekte zu verzichten, wie es die ideologischen Esoteriker auf der einen Seite oder die ideologischen Naturwissenschaftler auf der anderen Seite tun. Jene zweite Sichtweise aber weist uns darauf hin, dass sich die Seele sozusagen vollständig inkarniert hat, mit Haut und Haaren, restlos, vorbehaltlos und bedingungslos, wie es in der frühchristlichen Theologie heißt. Gott ist ganz Mensch geworden. Es gibt keinen Anker im Jenseits, an dem wir uns im Notfall aus dem Schlamassel wieder herausziehen können oder herausgezogen werden. Die Seele ist ganz und gar verkörpert. Mit unserem Körper haben wir alles, was wir haben. Ein Jenseits des Körpers, das es gibt, gibt es nicht.

Auch der Buddhismus wird nicht müde, auf diese Wirklichkeit hinzuweisen, die uns zwingt, alle Hoffnungen fahren zu lassen, alle tief innerlichen Verhaftungen, alle Ideologien als Illusion, als selbst gemachte Wirklichkeitskonstruktionen zu verstehen und uns in die Leere fallen zu lassen. „Leere – oder Nichts – ist nicht etwas, auf das wir uns hinbewegen können, nicht etwas, das wir vorfinden“, schreibt der große japanische Religionsphilosoph Nishitani in seinem Buch „Was ist Religion?“. „Allgemein gesprochen kann sie nicht gegenständlich vorgestellt werden. ... Diese Leere ist eben jener Standort, der sich in keiner Weise objektivieren lässt.“ (S. 171 f.)

Mit unserem Körper haben wir alles im Hier und Jetzt. Der Körper ist die Seele. Und Erlösung ist, diese Verkörperung anzunehmen, vorbehaltlos und restlos.