

*Wie der ganze Mensch hier und jetzt sein kann, wird ohne den spürbaren Leib unverständlich. Durch dessen Verkennung entgehen dem abendländischen Denken die wichtigen Perspektiven auf den Menschen und das ihm Gegebene.*

(Hermann Schmitz)

*Man sollte Asana nicht nur als bloße Körperübung ausführen, sondern als Mittel und Weg begreifen, unseren Körper zu verstehen und ihn dann in unseren Atem, in unseren Geist, in unsere Intelligenz, in unser Bewusstsein, in unser Gewissen und in unseren Wesenskern einzugliedern und alles zu einem Ganzen zusammenzuschließen.*

(B.K.S. Iyengar)

## **„Das Herabsteigen des Bewusstseins in den Leib“ Warum Asana und Pranayama Leibesübungen sind** Annette Blühdorn

### **1. Der Leib und Yoga**

Als Kind der 1960er Jahre wurde ich noch bis 1974 in „Leibeserziehung“ unterrichtet, so ist es in meinen Schulzeugnissen nachzulesen. Erst ab 1975 ist dort das Schulfach „Sport“ erwähnt. Etwa zu dieser Zeit wurde der Begriff „Sport“ zur Sammelbezeichnung für alle Formen der Leibesübungen. Die Begriffe „Leibeserziehung“ und „Leibesübungen“ galten nun als veraltet, auch als ideologisch belastet, sie waren – und sind – verbunden mit Bildern aus einer anderen Zeit, Bildern von Frauen und Männern, die in züchtiger Kleidung und eventuell auch unter einem ideologischen Überbau Gymnastik oder Turnen betreiben. Heute haben Millionen von Menschen weltweit Yoga für sich entdeckt. Sie praktizieren regelmäßig Asanas und Pranayama, allein und selbstständig zu Hause, seit der Corona-Pandemie auch vermehrt im online-Unterricht oder natürlich in einem der Yoga-Zentren, die besonders im urbanen Raum zahlreich zu finden sind. Damit folgen sie einem aktuellen Trend: Yoga ist modern, Yoga fördert die Gesundheit und Yoga ist irgendwie unbestimmt spirituell, möglicher Sinnstifter in einer immer haltloser werdenden Welt. Würde man diesen Menschen erklären, sie machten „Leibesübungen“, entspräche das sicher nicht der Vorstellung, die sie selbst von ihrer Yoga-Praxis haben.

Dennoch soll hier argumentiert werden, dass Asanas und Pranayama Leibesübungen sind. Dabei wird der Begriff „Leibesübungen“ in direkter Anknüpfung an das Konzept des Leibes verstanden, das den Leib als integrierenden Verbindungsraum des konkreten, sicht- und tastbaren Körpers und des völlig abstrakt bleibenden Bereich des Seelisch-Geistigen interpretiert. Der Leib ist erfahrbar im Spüren und Fühlen. Leibesübungen sind insofern der Versuch, das eigene Selbst in der untrennbaren Einheit von Körper, Geist und Seele zu erfahren und zu erfassen, sie sind „ein Herabsteigen des Bewusstseins in den Leib“ (Böhme<sup>3</sup>2021, 121 und 355). Diese Auffassung Böhmes von Leibesübungen entspricht inhaltlich weitgehend dem, was in zahlreichen Aussagen B.K.S. Iyengars bezüglich Asana und Pranayama zu lesen ist, beispielsweise in *Licht fürs Leben*: „Bei den Asanas breitet sich unser Bewusstsein im ganzen Körper aus, durchdringt schließlich jede Zelle und stellt ein vollständiges Gewahrsein her“ (<sup>2</sup>2014, 46). Bedenkt man, dass im englischen Originaltext für „Körper“ das Wort „body“ verwendet wird, das aus Mangel an expliziten Alternativen auch „Leib“ bedeuten kann, sind die beiden Aussagen nahezu identisch.

Man könnte hier einwenden, dass ein Konzept des Leibes, dessen Ziel es ist, die seit Descartes im westlichen, christlich-abendländischen Denken manifeste Dualität zwischen Körper einerseits und Geist bzw. Seele<sup>1</sup> andererseits aufzuheben, im Bereich des Yoga überflüssig ist. Denn der Yoga kennt

---

<sup>1</sup> Die Begriffe Geist und Seele werden auch in der entsprechenden Fachliteratur meist nicht sauber getrennt, das „Mentale“, also Geistige, wird mit der Seele gleichgesetzt, z.B. Beckermann<sup>2</sup>2011, 7: „Beim Leib-Seele-Problem geht es nur um den Bereich des Mentalen.“, auch passim; der Eintrag im *Metzler Lexikon Philosophie* (online, ohne Nennung des Autors) ist bereits unklar im Titel: „Leib-Seele-Problem (auch Körper-Geist-Problem)“; Mahner im *Lexikon der Biologie* (online) verwirrt mit folgendem ersten Satz: „Das Leib-Seele-Problem ist die uralte Frage nach der Natur und Beziehung von Körper und

diese Dualität nicht, vielmehr eine andere. Hier gehört unser Bewusstsein, *citta*, bestehend aus Denkfähigkeit oder Geist, Vernunft oder Intelligenz und Ego oder Ichbewusstsein, zur Materie, *prakrti*, und allein das immaterielle Prinzip *purusha*, das Selbst, die Seele, manchmal auch der Geist oder „die Geistseele“ (Ott 2013, 51; in Anlehnung an Philipp Maas), ist substanzlos. Die Dualität, unter welcher der Mensch leidet, basiert innerhalb dieser Konstruktion auf einem Missverständnis, nämlich der fälschlichen Annahme, *citta* in all seinen Bestandteilen sei sein wahres Selbst. Tatsächlich ist unser wahres Selbst jedoch Teil von *purusha*, und nur durch absolutes Ruhigstellen von *citta* kann es in einem langen Übungs- bzw. Involutionsprozess aufgespürt und mit *purusha* vereint werden. Das ist das Ziel von Yoga.

B.K.S Iyengar selbst hat jedoch bemerkt, wie schwer es ist, diese Denkweise zu verstehen. Deshalb schlägt er eine Vereinfachung vor: „Yoga bedeutet Vereinigung. Die Vereinigung der individuellen Seele mit dem Universellen Geist des Yoga. Doch ist dieser Gedanke zu abstrakt, als dass<sup>2</sup> man ihn leicht begreifen könnte, also werde ich unserer Verständnisebene entsprechend sagen, dass Yoga die Vereinigung des Körpers mit dem Geist und des Geistes mit der Seele ist“ (1991, 12). Diese Vereinfachung ist angemessen angesichts der Gegebenheiten des konkreten Yoga-Alltags in der westlichen Welt. Wenn hier ein/e Anfänger\*in mit dem Üben von Asanas in die Yoga-Praxis einsteigt, weiß er oder sie meist nichts oder wenig von Yoga-Philosophie, nichts davon, ob innerhalb dieser Denkungsart sich Gegensatzpaare einander dualistisch gegenüberstehen und welcher Art die Dualismen gegebenenfalls sind. Aber die Person ist wahrscheinlich europäisch-abendländisch-christlich sozialisiert und hat daher die cartesianische Dualität von Körper gegenüber Geist und Seele tief internalisiert. „Wir leben den Cartesianismus, wobei die damit gemeinte Aufspaltung ja in der Antike beginnt, und deshalb umso tiefer in unser europäisches Selbstverständnis eingesenkt ist“ (Böhme, <sup>3</sup>2021, 52). Entsprechend hat der oder die potentielle Anfänger\*in das Konzept eines Körpers verinnerlicht, der reine Materie ist, der naturwissenschaftlich-medizinisch wie auch durch persönliches Body-Monitoring kontrolliert und beherrscht werden kann und aus dem alle Emotionen und Empfindungen ausgelagert sind in den abstrakten Bereich der Seele, alles rationale Denken dagegen in den Bereich der Vernunft und des Geistes, wobei dieser letztere die beiden anderen dominiert. Und mit dieser Konstitution beginnt dann die Asana-Praxis, d.h. diese Aufspaltung in Körper, Geist und Seele ist gegeben, unabhängig davon, ob die Yoga-Philosophie etwas anderes erzählt. Denn der Einfluss der abendländischen Philosophie auf das Selbstverständnis der von ihr geprägten und beeinflussten Menschen ist zentral und das „Verständnis zum (sic!) eigenen Körper, mit dem die Menschen des Abendlandes herumlaufen, ist durch die Philosophie geprägt“ (Brenner 2018, 22). Vor diesem Hintergrund ist die oben zitierte Vereinfachung angemessen, die auf die Auflösung der cartesianischen Dualität abzielt und damit indirekt auf die Konzeption des Leibes. Und vor diesem Hintergrund ist es ebenfalls angemessen, Asanas und auch Pranayama als Leibesübungen zu betrachten, denn beide Übungsformen des Yoga streben das Bewusstsein der Einheit von Körper, Geist und Seele an, oder wie Geeta Iyengar formuliert: „Yoga ist die Vereinigung der Seele mit der ewigen Wahrheit, ein Zustand ungetrübter Seligkeit, der durch die Überwindung von Dualitäten erreicht wird“ (2012, 22).

Die folgenden Ausführungen sind der Versuch einer Annäherung an ein äußerst komplexes Themenfeld, daher kann gar nicht der Anspruch bestehen, es hier vollständig zu erfassen. Zunächst werde ich kurz die Philosophie des Leibes und einige ihrer wichtigsten Repräsentanten vorstellen, damit Hermann Schmitz und Gernot Böhme, auf die sich meine Ausführungen wesentlich stützen, besser in einen Kontext einzuordnen sind. Anschließend beschreibe ich mit Bezug auf die beiden genannten Autoren das Konzept des Leibes. Ein Bewusstsein des eigenen Leibes fehlt den meisten Menschen heute, eher ist eine generelle Leibvergessenheit zu beobachten; was damit gemeint ist und welche Defizite daraus resultieren, wird ebenfalls kurz dargestellt. Leibvergessenheit kann und soll überwunden werden durch Leibesübungen. Es folgt daher eine Beschreibung dessen, was unter diesem Begriff zu verstehen ist, wodurch Leibesübungen sich von Sport unterscheiden und inwiefern

---

Seele oder – allgemeiner – von Materie und Geist.“ Insofern spricht Rieger zu Recht von einem fort dauernden „Prozess einer Mentalisierung der Seele“ (2019, 13). Dieses Abgrenzungsproblem kann hier festgestellt, aber nicht diskutiert werden.

<sup>2</sup> In allen Zitaten wurde die s-Schreibung an die aktuell gültigen Regeln angepasst.

sie als ein geeignetes Mittel gegen Leibvergessenheit gelten können. Die dabei gewonnen Kriterien werde ich schließlich auf Asana und Pranayama anwenden, um so deren Charakter als Leibesübungen zu bestätigen. Am Schluss möchte ich der Frage nachgehen, welchen Gewinn wir aus der neu gewonnenen Perspektive für die Yoga-Praxis ziehen können.

## 2. Leibphilosophie und ihre Repräsentanten

„Mit dem Leibbegriff wird eine Dimension körperlichen Daseins benannt, die nicht in einem objektivistischen oder materialistischen Körperverständnis aufgeht, sondern aufs engste mit der Kategorie der Erfahrung verbunden ist“ (Alloa/Bedorf/Grüny/Klass, <sup>2</sup>2019, 1). Während die Naturwissenschaft bzw. die naturwissenschaftliche Medizin sich mit dem menschlichen Körper beschäftigt, insofern er objektiv, messbar und kontrollierbar ist, untersucht die Leibphilosophie „was man den menschlichen Körper nennt, in subjektiver Gegebenheit, im Medium des Sich-Spürens. Die Erfahrung, die in der Leiblichkeit gegeben ist, ist also Selbsterfahrung“ (Böhme <sup>3</sup>2021, 46). Mit dieser Ausrichtung gehört die Philosophie des Leibes in den Bereich der Phänomenologie, die Anfang des 20. Jhdts. von Edmund Husserl entwickelt wurde. Husserls eigene Beiträge zum Thema Leiblichkeit setzten die entscheidenden Impulse für die weitere Entfaltung der Leibphilosophie. Besonders intensiv und fast ausschließlich beschäftigte sich nach ihm Maurice Merleau-Ponty mit dem Phänomen des Leibes, seine Leibphilosophie ist laut Böhme „heute wohl als die weltweit bekannteste anzusehen“ (<sup>3</sup>2021, 23). Im Rahmen der Philosophischen Anthropologie widmeten sich Max Scheler und Helmuth Plessner dem Thema, auf der Basis einer christlich geprägten Existenzphilosophie außerdem der französische Philosoph Gabriel Marcel. Diese und einige weitere Beiträge zum philosophischen Diskurs über den Leib – etwa von Ernst Cassirer, Martin Heidegger und Friedrich Nietzsche – kann man als Beiträge der ersten Generation bezeichnen, alle Vertreter sind geboren in der zweiten Hälfte des 19. Jhdts. bzw. sehr früh im 20. Jhd. Zeitgenössischen Philosophen wie Hermann Schmitz, Gernot Böhme oder Bernhard Waldenfels sind dagegen Repräsentanten einer zweiten Generation, deren Lebenszeit bis ins 21. Jhd. hineinreichte oder noch hineinreicht und in deren Arbeiten die Leibphilosophie auf neue Impulse und Einflüsse trifft. Aktuelle Entwicklungen zeichnen Alloa, Bedorf, Grüny und Klass in ihrem umfangreichen Sammelband nach (<sup>2</sup>2019).

In der folgenden Darstellung dessen, was unter dem Leib zu verstehen und wie er zu ergründen ist, liegt der Schwerpunkt auf der Leibphilosophie von Hermann Schmitz und Gernot Böhme, die daher etwas genauer vorgestellt werden. Gernot Böhme (1937-2022) war Professor für Philosophie an der TU Darmstadt, wo er seit 2005 das von ihm gegründete Institut für Praxis der Philosophie (IPPh) leitete. Sein Interesse galt einer lebensnahen und an den Bedürfnissen des ganzen Menschen orientierten Philosophie, infolgedessen beschäftigte er sich ausführlich mit dem Phänomen des Leibes. Hermann Schmitz (1928-2021) wurde 1971 ordentlicher Professor am philosophischen Seminar Kiel, dem er von 1988 bis zu seiner Emeritierung 1993 auch als Leiter vorstand. Er entwickelte ein eigenes, zehnbändiges *System der Philosophie* und begründete damit seine Neue Phänomenologie. Schmitz, „dessen Leibphänomenologie wohl im weltweiten Vergleich ausgeführt ist wie keine andere“ (Böhme <sup>2</sup>2020, 12), „so dass man in gewisser Hinsicht seine Philosophie überhaupt als Leibphilosophie begreifen kann“ (Böhme<sup>3</sup>2021, 24), hat tatsächlich die Leiblichkeit in undenkbar vielen Facetten und auf der Grundlage verschiedenster Quellen – Geschichte, Literatur, Kunst, medizinische Daten – beschrieben und ausbuchstabiert. Schon 1965, in seinem ersten umfassenden Werk zum Thema Leib, geht Schmitz auch auf Yoga ein und untersucht Chakras, Nadis und Vayus aus der Perspektive des Leiblichkeit, was zum damaligen Zeitpunkt als Besonderheit gelten kann, da in Deutschland nach dem Nationalsozialismus eine akademische Auseinandersetzung mit Yoga erst deutlich später wieder einsetzte (vgl. Fuchs 1990, 128-139).

Ungeachtet der offensichtlichen Wertschätzung, die Gernot Böhme für Hermann Schmitz hegt – er bekräftigt nach kritischer Prüfung mehrfach die von Schmitz entwickelten Theoreme – , sieht Böhme ein Defizit bei Schmitz darin, dass er zu sehr im theoretischen Bereich der Erkenntnisphilosophie bleibe, zu wenig in den Bereich der philosophischen Praxis hinaustrete. Auch wenn man dieser Kritik nicht uneingeschränkt zustimmen kann, da Schmitz sich in seinem Werk mit sehr praktischen Dingen auseinandersetzt, z.B. mit Phänomenen wie Hunger, Durst, Ekel oder Müdigkeit, außerdem mit sehr spezifischen medizinischen Problemen, bleibt dennoch die Tatsache

bestehen, dass Böhmes Ansatz sich grundsätzlich insofern von der Position Schmitz' unterscheidet, als er seine gesamte Konzeption von Leiblichkeit an dem Phänomen der Natur ausrichtet. Darüber hinaus betreibt Böhme seine Leibphilosophie generell „in pragmatischer Hinsicht“ (vgl. Böhme <sup>3</sup>2021), betont immer wieder seine Forderung, dass die Leibphilosophie über den theoretischen Erkenntnisweg hinausgelangen und in die Praxis vordringen muss, weil Leib-Sein sich nicht von selbst versteht. „Deshalb muss die Leibphilosophie als ein Teil der praktischen Philosophie entwickelt werden“ (<sup>3</sup>2021, 30). Infolgedessen setzt Böhme sich im Rahmen seiner Leibphilosophie ganz konkret mit Themen wie Transplantationsmedizin, Gentechnik und der Technisierung von Geburt und Tod auseinander, um nur einige Beispiele zu nennen. Er gibt darüber hinaus gezielte Hinweise dafür, wie Methoden des leiblichen Spürens entwickelt und eingeübt werden können, mit anderen Worten: Er nennt Beispiele für Leibesübungen. Schmitz und Böhme bieten also aus ganz verschiedenen Perspektiven einen Blick auf den Leib, der umfassende theoretisch-philosophische Analysen einerseits mit einem praktisch-pragmatischen Ansatz andererseits verbindet, und der daher für den Einstieg ein hoffentlich abgerundetes Bild ergibt.

### 3. Das Konzept des Leibes

Der entscheidende Aspekt im Hinblick auf die Definition des Leibes ist auch bei Hermann Schmitz das unmittelbare Erleben, das „affektive Betroffensein“: „Ich verstehe unter dem Leib den Bereich der leiblichen Regungen, die jemand von sich in der Gegend (nicht nur in den Grenzen) des eigenen Körpers spüren kann, ohne sich auf das Zeugnis der fünf Sinne, besonders des Sehens und Tastens, zu verlassen. (...) Dazu gehört der ganze Bereich des affektiven Betroffenseins“ (Schmitz 2019, 3). Mit „leiblichen Regungen“ sind spürbare Zustände gemeint, die weder getastet noch gesehen werden können. Schmitz nennt, in verschiedene Kategorien eingeteilt, eine ganze Reihe davon, z.B. Schreck, Schmerz, Angst, Hunger; Frohsein, Bestürztsein, Zürnen; Zittern, Zucken; der Blick, den man schweifen lässt (2011, 4). Der Leib wird also im Spüren und als Empfindungsherd wahrgenommen, während man sich des eigenen Körpers im Sehen und Tasten versichert.

Schmitz definiert den Leib als einen „absoluten“ Ort im Gegensatz zum Körper, der ein „relativer“ Ort ist. Mit dieser Beschreibung soll ausgedrückt werden, dass der eigene Leib immer mit dem Sein und Selbst seines Trägers oder seiner Trägerin verbunden ist, wodurch er sozusagen zum Zentrum der Welt wird, ein Ort, von dem alles Handeln, Fühlen und Denken ausgeht. Alloa/Bedorf/Grüny/Klass sprechen von einem „Nullpunkt der Orientierung“ (<sup>2</sup>2019, 2). Insofern ist der Leib als absoluter Ort durch das innere Erleben des Menschen definiert, „an einer Stelle, die ebenso hier wie jetzt, räumlich und zeitlich, bestimmt ist, aber nicht relativ in einem Ordnungsrahmen von Orten und Daten“ (Schmitz 2011, 2). Die Gegenwart des Menschen als Leib manifestiert sich als absoluter Ort und absoluter Augenblick. Dagegen ist der Körper gemäß Schmitz ein relativer Ort. Seine Anwesenheit im Raum muss immer im Verhältnis zu anderen Körpern gesehen werden; wir müssen ausweichen, Platz machen, d.h. der Körper bewegt sich im Raum und seine Position im Verhältnis zu anderen Objekten verändert sich dadurch. Das macht ihn zu einem relativen Ort. Während es sich dabei um eine an der Außenwelt orientierte Definition handelt, ist die Beschreibung des Leibes als eines absoluten Ortes an dem Inneren des Menschen ausgerichtet. Sehr eindrücklich wird die unterschiedliche Wahrnehmung der beiden Sphären *Körper* und *Leib* in einem Satz, der dem Existenzphilosophen Gabriel Marcel zugeschrieben wird: „Ich habe einen Körper, aber ich bin mein Leib“ (vgl. Schmitz 2019, 1; Alloa/Depraz <sup>2</sup>2019, 12). Schließlich ist die Seele laut Schmitz ortlos. Genau genommen streitet Schmitz die Existenz der Seele ab, da seiner Meinung nach alle Empfindungen und Gefühle, die in der philosophische Tradition seit Platon im Bereich der Seele verortet werden, als leibliche Regungen zu betrachten sind. Die Abspaltung der Empfindungen und Gefühle in einen abstrakten inneren Bereich „hat diesen dynamischen Zusammenhang zerrissen, den Leib ignoriert und den Menschen in Körper und Seele – manchmal ergänzt durch einen der Seele unklar zugeordneten Geist – zerlegt, wobei die Seele als eine Art Haus verstanden wurde, in dessen Oberstockwerk die Vernunft, das Resultat personaler Emanzipation, über die weiter unten angesiedelten unwillkürlichen Regungen Regie führen sollte“ (Schmitz 2011, 77). Diese traditionelle Seelenvorstellung betrachtet Schmitz als eine Illusion (ebd., 89) und er setzt an ihre Stelle das ganzheitliche Konzept des Leibes.

Um die Existenz und Wirkungsweisen des Leibes exakt erklären zu können, entwickelte Schmitz das sogenannte „Alphabet der Leiblichkeit“ (1998, 169), also genaue Kriterien und Beschreibungskategorien, auf deren Basis der Leib und alles leibliche Geschehen analysiert werden können. Laut Schmitz unterliegt der Leib als Empfindungsort immer einer bestimmten Dynamik, und die Grundphänomene dieser Dynamik sind die Prinzipien der Enge und Weite, die sich als bewegte, jeweils aufeinander bezogene Tendenzen der Engung und Weitung bzw. Spannung und Schwellung ausleben. Beide Impulse treten nie statisch, sondern in dialogischem Wechsel und in Bewegung auf. Sie sind daher mit den Prinzipien der Räumlichkeit und der Richtung verbunden. Das Prinzip der Engung zeigt sich in einem beklemmenden Gefühl bei Angst oder im Moment des Zusammenfahrens beim Erschrecken. Weitung tritt als Gefühl der Erleichterung auf oder als erhebendes Gefühl, wenn man eine schöne Landschaft oder einen Kunstgegenstand betrachtet und es „weit ums Herz“ wird (Schmitz 2011, 19). Am besten wird für Schmitz das Zusammenspiel von ins Extrem gesteigerter Engung und Weitung, die damit zu Spannung und Schwellung werden, im Prozess der Einatmung deutlich (vgl. 1998, 94), was weiter unten im Hinblick auf Pranayama wichtig werden wird.

Ein typisches Kennzeichen des Leibes ist für Schmitz dessen Inselstruktur. Wir können unseren Leib ganzheitlich wahrnehmen, aber auch gegliedert in Teile. Zur Überprüfung dieser Behauptung schlägt Schmitz vor, an sich selbst „hinunterzuspüren“ (1998, 26). Das Ergebnis eines solchen Selbst-Erspürens wird nicht die Vorstellung eines geordneten Ganzen sein. Vielmehr sind einzelne, nicht klar einzugrenzende Zonen stärker spürbar als andere, beispielsweise der Brustraum mit der Herzregion, die Magengegend, wo sich manchmal ein flaves Gefühl einstellt, oder der Mund, den Schmitz sehr ausführlich beschreibt, weil sich in dieser Körpergegend von den ersten Lebenstagen an „beharrlich spürbare Leibesinseln zu einem Theater versammeln“ (2011, 55). Je nach Gefühlslage blühen diese Regionen auf, entschwinden der Wahrnehmung wieder und verschwimmen mit anderen Bereichen; sie bleiben schemenhaft. Schmitz bezeichnet diese Zonen als Leibesinseln. Im Gegensatz zum sicht- und tastbaren Körper hat der spürbare Leib also keine klaren Grenzen, vielmehr ist er ein energetischer Zusammenschluss pulsierender Kräfte, „ein diskretes Gewoge verschwommener Inseln“ (Schmitz 2019, 3f). Durch seine Inselstruktur wird der Leib zu einem Regungsherd und Impulsgeber. Das für die Leibesinseln charakteristische Gefühl der Unschärfe erlebt man, wenn man Schmerzen wie beispielsweise Kopf-, Zahn- oder Bauchschmerzen nicht genau lokalisieren kann.

Obwohl Schmitz das Phänomen des Leibes auf diese Weise bis ins kleinste Detail untersucht hat, lässt er doch einen Aspekt weitgehend unbeachtet, nämlich die Tatsache, dass unser Leib ein Teil der Natur ist. Diesen Gesichtspunkt betont hingegen Gernot Böhme, dessen Definition des Leibes lautet: „Der Leib ist die Natur, die wir selbst sind“ (2021, 61). Dieser scheinbar schlichte Satz birgt eine äußerst komplizierte Rückbezüglichkeit in sich. Tatsächlich leitet Böhme sein Werk *Leibsein als Aufgabe* mit der Feststellung ein, dass eine Definition des Begriffs eigentlich unrealistisch sei, denn „als was sich der Leib zeigt, ist abhängig von der jeweiligen Weise, Leib zu sein“ (ebd., 9), d.h. unser subjektives Eingebundensein in den Leib steht der Möglichkeit einer objektiven Definition des Leibes im Weg. Daraus folgt, „dass sich die Frage nach dem Begriff des Leibes verwandelt in die nach der Berechtigung unterschiedlicher Leibbegriffe“ (Böhme 2020, 23). Ziel der von ihm vorgeschlagenen Leibdefinition ist daher einerseits, die Probleme, die wir mit dem Leib haben, sichtbar werden zu lassen; insofern erfüllt sie eine erkenntnistheoretische Funktion. Andererseits möchte Böhme die Möglichkeit aufzeigen, „diese Probleme zu bewältigen, wenn nicht gar zu lösen“ (2021, 61), und insofern hat seine Leibdefinition auch eine praktische Funktion.

#### **4. Die Verdeckung des Leibes und Leibvergessenheit**

Die Dualität zwischen dem Selbst und dem Leib besteht laut Böhme schon, seitdem Platon das Selbst in die Seele verlagert hat (ebd., 347). Denn fortan instrumentalisiert die Seele den Leib, wodurch dieser zu etwas wird, was das Selbst gerade nicht ist. Diesen Sachverhalt hat Hermann Schmitz bereits 1965 sehr deutlich herausgearbeitet. Er verortet den Prozess, der zum Verlust des ganzheitlichen Leibempfindens führt, im Übergang von der prähistorisch-mythischen Zeit, repräsentiert durch Homer, zu der Epoche, die durch Platons Philosophie geprägt ist. In diese Zeit fällt die Entstehung der Schriftkultur, die als einer der Katalysatoren dafür gilt, dass der Mensch zum Gegenstand seiner Reflexion wird und damit seine leibliche Einheit verliert. Laut Schmitz findet die „Verschüttung dieses

unbefangenen menschlichen Selbstverständnisses“ (<sup>3</sup>1998, 365) ihren Höhepunkt bei Platon, der endgültig die abstrakte Seele als den Ort des Empfindens etabliert und sie, zusammen mit Geist und Vernunft, vom Körper abspaltet – das Ende der leiblichen Einheit. Der bekannte Altphilologe Bruno Snell nannte diesen Prozess *Die Entdeckung des Geistes* (Buchtitel, 1946). Schmitz hebt jedoch auch die Kehrseite dieser Entwicklung hervor und formuliert pointiert: „Die Entdeckung des Geistes ist die Verdeckung des Leibes“ (Schmitz <sup>3</sup>1998, 366). Durch akribische Analysen von Homers *Ilias* kommt Schmitz zu dem begründeten Schluss, dass es vor dieser Verdeckung des Leibes eine Zeit gab, „in der nichts erlebt wurde, ohne dass dieses Erleben am eigenen Leibe gespürt worden wäre (ebd., 440)“.

Das Bewusstsein unserer Existenz als eines körperlich-seelisch-geistigen Kontinuums und damit das Bewusstsein der Naturhaftigkeit unseres Leibes hat laut Böhme unter den Rahmenbedingungen der Zivilisation generell stetig abgenommen. Eine spezielle Gefährdung für die Naturgegebenheit des Menschen bedeutet die Technisierung des Leibes, „indem sie die Grenze zwischen dem Natürlichen und dem Künstlichen beliebig verschiebbar macht. Da der Leib aber die Natur ist, die wir selbst sind, steht Leibsein als Existenzform überhaupt in Frage“ (ebd., 34f). Wir akzeptieren die Hinfälligkeiten unseres Körpers mit einer gewissen Distanziertheit und übertragen seine Betreuung Mediziner\*innen, Therapeut\*innen und anderen Experten\*innen. Dass unser in unserem Leib verkörpertes Selbst aber den Gesetzen der Natur unterworfen ist, ertragen wir weniger bereitwillig. Die Beherrschung der eigenen Natur beginnt mit dem harmlosen Färben der grau werdenden Haare. Böhme listet aber wesentlich einschneidendere Maßnahmen auf: „Prothesen, Transplantate, Implantate, plastische Chirurgie, genetische Therapie, Eugenik, am Anfang in vitro-Fertilisation, am Ende Euthanasie – da wird fraglich, was am Menschen überhaupt noch als Natur angesehen werden kann“ (ebd., 351). Unser Körper wird zu einem kontrollier- und manipulierbaren Ding, dessen Naturhaftigkeit wir weitgehend von unserer Selbstwahrnehmung abspalten. Fraglos haben wir uns von der Natur unserer eigenen Leiblichkeit weit entfernt und empfinden unseren Leib teilweise „als etwas Fremdes, manchmal durchaus Befremdliches. Dabei ist, dass dieses Fremde mein Fremdes ist, nie zu leugnen“ (ebd., 64).

Ganz in diesem Sinn spricht auch Hans-Martin Rieger in seiner Auseinandersetzung mit *Leiblichkeit in theologischer Perspektive* von einer Aufwertung des Körperlichen, von der „Gesundheitsgesellschaft‘ des 21. Jahrhunderts“ (2019, 9), die sich in Körperboom und Fitnesskult zeige. Diese Phänomene hätten jedoch gerade aufgrund ihrer Körperzentriertheit eine Leibvergessenheit zur Folge und seien verantwortlich für das Paradox, „dass *ein Körperkult eine Variante der Leibesverachtung sein kann*“ (ebd., 10). Denn „ein gegenständlich-objektivistisches Körperverständnis“ erweise sich als eine Reduktion der Möglichkeiten, die ein bewusstes Leben im Leib zu bieten hätte. Diese Sichtweise bestätigt Böhme, dem gemäß wir permanent in einer Spannung zwischen Natur-Sein und Selbst-Sein leben. In dieser Spannung liegt für ihn jedoch nicht nur ein Widerspruch, sondern auch eine Aufgabe, nämlich *Leibsein als Aufgabe*, wie der Titel seines Buches sagt. Das impliziert, die Bedeutung des leiblichen Spürens zu rehabilitieren, also das verloren gegangene Leibbewusstsein wiederherzustellen „durch explizite übende Zuwendung zum Leibe“ (<sup>3</sup>2021, 117). Entsprechend geht Böhme ausführlich auf Übungen ein, die den Umgang mit sich selbst zum Ziel haben und „in denen der Leib als die Natur, die wir selbst sind, gelebt wird“ (ebd., 14). Er nennt diese Übungen „Leibesübungen“.

## 5. Leibesübungen

Auch Schmitz stellt ebenso wie Böhme, allerdings ausgehend von anderen theoretischen Grundlagen, „Mystische Techniken der Leibbemeisterung“ vor (vgl. <sup>3</sup>1998, 178-194), die den Leib von seiner Verdeckung befreien und aus der Leibvergessenheit hin zu einem neue Leibbewusstsein führen sollen. Neben fernöstlichen Techniken und autogenem Training bespricht er auch Yoga. Seine Auseinandersetzung mit Yoga ist aus heutiger Sicht und für die aktuelle Fragestellung jedoch nicht konstruktiv, da er sich auf Literatur aus den 1920er und 1930er Jahren stützt, deren Wissensstand inzwischen als veraltet gelten muss. Darüber hinaus scheint sein Yoga-Wissen nicht auf eigener praktischer Erfahrung zu beruhen, sondern rein theoretisch und angelesen zu sein. Das legt seine Beurteilung von Asanas als die „für den Yoga charakteristischen Verrenkungen“ nahe sowie seine Einschätzung des Umgangs mit Mantras als „hartnäckiges Nachsinnen über sinnlose, aber als in sich

höchst bedeutsam gewertete Silben“. Auch wenn er mit Bezug auf Patanjalis Yoga Sutra (PYS) II, 47 erklärt, die „Posituren“ sollten fest und angenehm sein, deutet das Wort „Posituren“ eine eher herablassende Perspektive an, die ein tiefes, aus Erfahrung gewachsenes Verständnis dessen vermissen lässt, was Asanas sind.

Schmitz vertritt in seiner Leibphilosophie insgesamt eine nahezu naturwissenschaftliche Sichtweise und arbeitet entsprechend mit sehr exakten Kriterien. Sein Ziel in Bezug auf die in den asiatischen Hochkulturen entwickelten Techniken der Leibbemeisterung ist es, diese auf der Grundlage seines Alphabets der Leiblichkeit durchschaubar zu machen, den „Nimbus einer geheimnisvollen Weisheit der Ostens“ (ebd., 105), d.h. ihren esoterischen Zauber aufzulösen. Er bezieht sich mit diesen Aussagen u.a. explizit auf die altindischen Leibesübungen, also Yoga. Die Existenz des Leibes, die gemäß Schmitz nicht nur die Dualität von Körper und Seele aufhebt, sondern die Seele als eigenständiges Konzept hinfällig macht, wird zu einer Rationalisierungsbasis, auf deren Grundlage alles Mystisch-Spekulative dieser Übungen überflüssig wird. Schmitz nutzt einerseits den Leib, der für ihn der Status Quo ist, um Methoden zu erklären, denen seiner Ansicht nach bisher eine rationale Basis fehlte; andererseits bestätigen diese Techniken nach ihrer Entzauberung die Existenz des Leibes, um dessen wissenschaftlichen Nachweis es ihm geht. Auch wenn es unbedingt erforderlich und richtig ist, sich der Mystik des Yoga nicht gedankenlos hinzugeben, also nicht, wie Mathias Tietke treffend formuliert, „den Verstand abzuschalten oder das kritische Denken aufzugeben, sobald man eine Yogaschule betritt oder die Yogamatte ausrollt“ (2013, 147), geht Schmitz meines Erachtens an manchen Stellen zu radikal vor und verliert den Menschen und seine Bedürfnisse aus den Augen, was im Sinne seines eigenen Anliegens, nämlich mit der Wiederentdeckung des Leibes dem Menschen zu seiner Ganzheit zu verhelfen, nur als kontraproduktiv gelten kann. Festzuhalten bleibt, dass Schmitz, als offensichtlicher Experte auf dem Gebiet der Leibesphilosophie, Asanas und Pranayama für Leibesübungen hält, wobei allerdings seine praktische Kenntnis von beidem gering zu sein scheint.

Böhme verfolgt eine andere Methode. Er geht wie Schmitz von der Existenz des Leibes aus, sucht aber weniger nach exakten Kriterien, die die Existenz des Leibes beweisen, sondern beschreibt eher die Defizite, die sich für den Menschen aus der Verdeckung des Leibes ergeben. Sein Ansatz ist anthropologisch orientiert, im Mittelpunkt steht immer der Mensch mit seinen Bedürfnissen. Außerdem ist Böhmes erklärtes Ziel die praktische Leibarbeit, er weist explizit darauf hin, „dass bestimmte leibliche Übungen notwendig sind, will man gegenüber den Herausforderungen, die die modernen medizinischen Technologien und andere Körperpraktiken darstellen, Stand gewinnen“ (2021, 79). Gemeint sind Übungen, in denen man sich des eigenen Leibes versichert und ein neues Leibbewusstsein erarbeitet. In diesem Sinn prüft Böhme verschiedene Arten der Leibesübungen daraufhin, ob sie für das Neu-Erlernen des leiblichen Spürens tauglich sind. Die damit verbundene Aufgabe bringt er auf folgende Formel: „Es kommt nicht darauf an, das Dasein zum Bewusstsein zu bringen, sondern darauf, dass Bewusstsein zum Dasein zu bringen“ (ebd., 112).

Dieser Aufgabe stehen gemäß Böhme zwei Hindernisse im Weg. Zum einen sind wir mit unserem Bewusstsein selten im Augenblick, sondern entweder nachverarbeitend in der Vergangenheit oder vorgehend in der Zukunft. Diese Geistesabwesenheit hat Daseinsverlust zur Folge, da wir unsere unmittelbaren Lebensvollzüge ständig überspringen. Zum anderen ist unser Alltagsbewusstsein ein intentionales Bewusstsein, d.h. es ist auf außer uns liegende Objekte gerichtet. Im Hinblick auf Leibesübungen und die daran geknüpfte Vertrautheit mit dem eigenen Leib geht es jedoch darum, ein Bewusstsein zu entwickeln, das sich vom Gegenstand abwendet und das eigene Dasein durchtränkt, so dass die Differenz zwischen Subjekt und Objekt zerfällt: „Diese Differenz gibt es (...) bei einem entwickelten Leibbewusstsein nicht. Dabei steigt das Bewusstsein in den Leib hinab und ist dann weder das Bewusstsein eines Ich noch das Bewusstsein eines Gegenstandes. (...) Aber ein solches Bewusstsein ist nicht alltäglich, sondern muss eingeübt werden (...) durch explizite übende Zuwendung zum Leibe (ebd., 116f). Beide Aspekte, das Leben im Augenblick sowie die Auflösung der Dualität von Subjekt und Objekt, sind erklärte Ziele der Yogapraxis. Letzteres kann geradezu als das höchste Ziel des Yoga gelten und wird, vereinfacht formuliert, in Samadhi erreicht, wobei Patanjali verschiedene Erfahrungsstufen dieser Meditationsform unterscheidet (vgl. PYS I, 17, 19, 41-44, 51; III, 4). Überdies fordert Patanjali, wenn

er an die erste Stelle seines Yoga-Leitfadens das Wort „ata“ = „jetzt“ setzt, bei der Yogapraxis „einen wachen Zustand der Aufmerksamkeit“ (Bäumer <sup>12</sup>2007, 22), der frei ist von Gedanken an Vergangenheit und Zukunft. In diesem Sinn macht Wolz-Gottwald mit seiner Auslegung von PYS I, 1 das Gegenwartsbewusstsein zur Voraussetzung für Yoga: „Wer die Achtsamkeit für das JETZT lebt, der ist bereit für die folgende Darlegung des Yoga“ (2014, 14). In beiden Punkten, die Böhme als Hindernis für ein geschultes Leibbewusstsein identifiziert, bietet Yoga also eine Antwort und zeigt entsprechend auch praktische Wege, d.h. Leibesübungen, zur Umsetzung auf.

Für die nähere Begriffsbestimmung grenzt Böhme Leibesübungen von Sport ab (vgl. <sup>3</sup>2021, 296-301). Der Begriff „Sport“ wurde etwa um 1900 aus dem Englischen in die deutsche Sprache integriert und ist heute die gängige Bezeichnung für freie, gleichzeitig diszipliniert geregelte Ausübung von Bewegung. Sport als freie Bewegungsform bietet einen Ausgleich für die physische Untätigkeit, die sich daraus ergibt, dass der Körper in den Bereichen Arbeit und militärischem Kampf nicht mehr in dem Maß gebraucht und genutzt wird, wie es über lange Perioden unserer Kulturgeschichte der Fall war. „Leibesübung“ ist im Deutschen der ältere Ausdruck. Die Geschichte der Leibesübungen<sup>3</sup> beginnt im antiken Griechenland, wo Gymnastik und Wettkampf im Rahmen der militärischen Erziehung ausgeübt wurden. Leibesübungen waren hier also durchaus zweckgebunden, und das trifft ebenso zu auf die pädagogischen Ansätze Jean-Jacques Rousseaus und Johann Heinrich Pestalozzis zur Herausbildung des mündigen Bürgers bzw. kompetenten Arbeiters sowie auf Turnvater Jahn und sein Turnkonzept zur nationalen Ertüchtigung im Rahmen der Befreiungskriege. Mit den Philanthropen und ihrem Hauptvertreter im deutschsprachigen Raum, Johann Christoph Friedrich Gutmuths, der als Begründer einer Systematik der Leibesübungen gilt, setzte sich aber in der zweiten Hälfte des 18. Jhdts. das Bemühen durch, die seit der Antike verloren geglaubte Harmonie des Menschen wiederherzustellen. Leibesübungen erhielten dabei einen neuen Stellenwert im Erziehungsprogramm, es ging jetzt tatsächlich um die Bildung des Menschen im ganzheitlichen Sinn. Je mehr Leibesübungen aus dem Kontext von Militärwesen, Staat und Ökonomie herauswuchsen, desto stärker entwickelte sich der andere Aspekt von Leibesübungen, nämlich Ausgleich zu schaffen im Hinblick auf Einseitigkeiten der modernen Lebensformen.

Sehr wichtig, von Böhme jedoch nicht erwähnt, ist in diesem Kontext die Lebensreformbewegung, die um die Wende zum 20. Jhd. im Wesentlichen in Deutschland und der Schweiz entstand mit Zielsetzungen wie Naturverbundenheit und Abkehr von der Zivilisation, Neuentdeckung des Körpers und der Leiblichkeit, mit Initiativen wie Freikörperkultur, Naturheilkunde, Vegetarismus, Gymnastik und modernem Tanz, die jenseits aller Systemzwecke angesiedelt waren. Und es ist gerade ihre Zweck-Ungebundenheit, die Böhme als wesentliches Unterscheidungskriterium der Leibesübungen gegenüber Sport hervorhebt. Denn das Körperbewusstsein, das im Sport vermittelt wird, ist auf Leistung und körperliche Perfektion ausgerichtet, der Körper wird zu einem Instrument des Willens, das von einem Ich als Willensinstanz kontrolliert wird. Sport hat sich letztlich immer mehr in Richtung Arbeit entwickelt und basiert wie diese auf den Prinzipien der Professionalisierung, Leistungsorientierung und des Konkurrenzkampfs. In beiden Bereichen, Arbeit und Sport, führt die Leistungsmessung dazu, dass eine positive Daseinsempfindung nicht schon im Vollzug des jeweiligen Geschehens selbst liegt, sondern erst in der testierten Leistung, in Preisen, entsprechender Anerkennung oder Entlohnung. Sport ist Training zur Hervorbringung von Leistung. Leibesübungen dagegen sind zweckfreie, nicht zielorientierte menschliche Bewegungen und Handlungsweisen, „die Leiberfahrungen ermöglichen und deren Vollzug als solcher eine Praxis leiblicher Existenz ist“ (ebd., 357). Genauso sieht es B.K.S. Iyengar: „Der Yoga sieht den Körper ganz anders, als es der Sport im Westen tut. Dort wird er wie ein Rennpferd behandelt, zu immer mehr und mehr Schnelligkeit angetrieben und zum Antreten im Wettbewerb um Geschwindigkeit und Stärke mit allen anderen Körpern. (...) Bei der Essenz des Yoga hingegen geht es nicht um eine äußerliche Vorführung, sondern um innere Kultivierung“ (<sup>2</sup>2014, 62).

Böhmes Sichtweise spiegelt sicher nicht die ganze Realität des Sports. Ob Sportler\*innen bei der Ausübung ihrer Sportart wirklich nie Daseinslust empfinden, bleibt unbewiesen. Der Unterschied zu Leibesübungen wird in der leichten Übertreibung aber sehr deutlich. Wenn man von der

---

<sup>3</sup> vgl. dazu ausführlich Joch 1983

artifiziellen und nicht unproblematischen Prüfungssituation im Rahmen der Yogalehrer\*innen-Ausbildung absieht, erkennt man in dem Kriterium der Leistungs- und Zweckgebundenheit einen der entscheidenden Unterschiede zwischen Yoga und Sport,<sup>4</sup> denn die Yoga-Praxis wird um ihrer selbst willen ausgeführt: Asana und Pranayama sind tatsächlich zweckfreie, nicht zielgerichtete Bewegungen und Vollzüge. Aus diesen Gründen sind sogenannte Yoga-Olympiaden, wie sie von der indischen Regierung offensichtlich geplant werden (vgl. Pfeifer 2020), grundsätzlich abzulehnen, weil sie in krassem Widerspruch stehen zu dem, was man die innere Genetik des Yoga nennen könnte.

Seine weitere Auseinandersetzung mit der Zweckgebundenheit von Bewegung in den Bereichen Sport, Arbeit und Militärwesen<sup>5</sup> führt Böhme zu einer näheren Betrachtung des Zusammenspiels von Körper und Leib im Bewegungsablauf, deren Ergebnisse von Bedeutung sind im Hinblick auf die Frage, inwiefern Asana und Pranayama als Leibesübungen gelten können. Böhme bezieht sich in seiner Argumentation auf Karl Marx, der im Kontext seiner Entfremdungstheorie erklärt, die kapitalistischen Arbeitsstrukturen instrumentalisieren den menschlichen Leib. Durch diese Instrumentalisierung entfremde sich der Mensch von sich bzw. von seinem eigenen Leib, der er ist. Auf der Basis dieser Überlegungen entwickelt Marx das Konzept der ‚skills‘, also leiblich-körperlicher Kompetenzen, die durch ‚Dressur‘ ausgebildet werden. Damit ist ein antrainiertes leibliches Verhalten gemeint, das die mechanisch-physischen Gesetze, denen der menschliche Körper unterliegt, möglichst optimal ausnutzt. Laut Böhme stellen die sogenannten ‚skills‘, also erlernte leiblich-körperliche Kompetenzen, „für sich genommen, eine gelungene Einheit von Leib und Körper dar und sind als besondere Weisen, selbst Natur zu sein, anzusehen“ (32021, 289f). Tatsächlich werden sie im Arbeitsprozess und im Krieg jedoch „für andere Zwecke gebraucht, um nicht zu sagen missbraucht. Für sich genommen wären sie Kunst“ (ebd., 290). Diese Sichtweise ruft eine bekannte Aussage von B.K.S. Iyengar ins Gedächtnis: „Yoga ist eine Kunst, eine Wissenschaft und eine Philosophie. Seine Wirkung erstreckt sich auf alle Ebenen des menschlichen Lebens: die körperliche, die mentale und die spirituelle“ (2010, 10). Wenn Iyengar hier das leiblich-körperliche Können in der – zuweilen zweifellos ästhetisch anmutenden – Ausübung von Asanas als Kunst bezeichnet und damit als zweckfrei, bestätigt das Böhmes Interpretation. Um die spezielle Erfahrung der Einheit von Leib und Körper im Bewegungsprozess näher beschreiben zu können, entwickelt Böhme verschiedene Kriterien, von denen einige die im nächsten Abschnitt zu diskutierende Annahme untermauern, dass Asana wie auch Pranayama Leibesübungen sind.

## 6. Asanas als Leibesübungen

Leibesübungen sollen aus der Leibvergessenheit herausführen und unser verdecktes Leibbewusstsein wachrufen. Folgende Merkmale können nun als wesentlich für Leibesübungen festgehalten werden: Ganz im wörtlichen Sinn sollen es Übungen sein, die Leiberfahrungen ermöglichen und deren Durchführung an sich eine Praxis leiblicher Existenz ist. Als solche sind Leibesübungen zweckfreie, nicht zielorientierte Bewegung, sie sind selbst Lebensvollzug bzw., da sie nur in bestimmten, für sie ausgesparten Zeiten ausgeführt werden, „doch wenigstens die paradigmatische Erfahrung von Lebensvollzug“ (32021, 357). Es geht dabei nicht um Leistungssteigerung, vielmehr sollen Leibesübungen „den Leib zu seinem Recht kommen lassen. (...) Doch es geht vor allem und grundlegend darum, dass man sich überhaupt in seinem Leibe zu Hause fühlt“ (ebd., 301 und 357). Diese Aussage Böhmes erinnert an folgendes Zitat von B.K.S. Iyengar: „The body is my temple and asanas are my prayers“ (Iyengar/Joshi 2004).<sup>6</sup> Wenn der Leib mein Tempel, also ein göttliches Haus ist, kann ich mich darin wohl und geborgen fühlen. Das Üben von Asanas spielt sich in diesem Haus als ein natürlicher Vorgang ab, so wie ein Gebet in einem Tempel am genau richtigen Ort gesprochen wird. Das Verweilen in einem Asana sollte für den Körper sein wie ein Aufenthalt im Vertrauten. Dabei soll die Haltung stabil sein wie ein Haus, *sthira*, und angenehm, *sukha*, wie ein gemütliches Zuhause. So definiert Patanjali in Sutra II, 46 das Konzept Asana.

<sup>4</sup> vgl. dazu auch Fuchs 2022

<sup>5</sup> Böhme wendet seine Analyse auf den Arbeitsprozess wie auf das Militärwesen in gleicher Weise an. Der militärische Bereich wird hier aus Gründen der Vereinfachung aber ausgeklammert.

<sup>6</sup> ohne Seitenzählung; auf derselben Seite auch: „The body is your temple. Keep it pure and clean, for the soul to reside in.“

Um Asana – weiter unten ebenso Pranayama – als Leibesübungen zu deuten, sind Definitionen nötig, an denen sich dann die Kriterien bewahrheiten müssen, die zur Bestimmung von Leibesübungen herangezogen wurden. Als die für Asana grundlegende Definition gelten generell Patanjalis Sutren II, 46 bis 48, und sie gelten auch hier. Sriram gibt **PYS II, 46** mit folgenden Worten wieder: „Die ideale Haltung ist stabil und leicht zugleich“ (2006, 140); B.K.S. Iyengar übersetzt: „Ein Asana soll stabil und angenehm sein“ (2010, 194). Im Zusammenhang mit dieser Erklärung von Patanjali können nochmals Böhmes Gedanken zu Körperbeherrschung herangezogen werden, die er mit Bezug auf Marx' Arbeits- und Entfremdungstheorie entwickelt hat. Was Marx als ‚skills‘ bezeichnet, wird auch Körperbeherrschung genannt; dabei handelt es sich laut Böhme um eine „oft bewundernswürdige Kompetenz im Umgang mit dem eigenen Körper, die Fähigkeit, motorisch aufs Vollkommenste dem Arbeitszweck, dem Werkzeug, dem Material entsprechen zu können“ (2021, 292), oder, könnte man ergänzen, der Form, den Anforderungen des jeweiligen Asanas. Böhme untersucht nun, auf welche Weise Leib und Körper bei der Ausübung von Skills zu einer Einheit werden, was im Hinblick darauf, warum Asanas Leibesübungen sind, eine entscheidende Frage ist.

Körperbeherrschung wird laut Böhme allgemein verstanden als eine kompetente, vom Willen geleitete Bewegungsfähigkeit. Im gegebenen Kontext, nämlich der Suche nach der Einheit von Leib und Körper, von Natur und Selbst, geht es aber um die Frage, wie das Sich-Bewegen in das Zusammenspiel von Leib und Körper verwoben ist: „Wie leiten wir die körperlichen Bewegungen durch leibliches Spüren“ (ebd., 293)? Böhme argumentiert nun, dass es sich bei Skills nicht um eine rein vom Willen her gesteuerte Beherrschung des Körpers handelt, sondern dass der Leib als Instanz zwischen den Körper und den Willen geschaltet ist, so dass es weniger um feinabgestimmte, willentliche Mikrosteuerung geht, sondern vielmehr darum, „sich in die dem Ziel angemessenen Bewegungsformen einzuschwingen. Die Bewegungsform muss man allerdings kennen bzw. erworben haben“ (ebd.). Das lässt sich unmittelbar auf die Asana-Praxis übertragen; man übt und lernt ein Asana, kann die Bewegungsabläufe immer besser, bis der Körper durch die leibliche Vermittlung die Haltung wie von selbst einnimmt. Das Moment des Einschwingens evoziert den Aspekt der Leichtigkeit, *sukha*, das Moment der Kompetenz und sicheren Ausführung der Bewegung bedeutet Stabilität, *sthira*. So realisiert Asana wesentliche Aspekte dessen, was Böhme bezüglich Leibesübungen für grundlegend hält; einerseits „eine Vertrautheit mit sich – und die ist die Voraussetzung für alles weitere (...) bis hin zur Integration des Leibes in das eigene Selbstbewusstsein“ (ebd., 125), und diese Vertrautheit kann man als Leichtigkeit und Wohlbefinden interpretieren; andererseits die Fähigkeit, „aus dem leiblichen Spüren heraus sich kompetent als Körper bewegen zu können“ (ebd., 301), also ein Element der Sicherheit und Stabilität.

Skills setzen einen Lernprozess voraus, erst dann gelingt das mühelose Sich-Einschwingen in die Bewegung. Ein entscheidend es Merkmal der kompetenten Körperbeherrschung ist daher für Böhme das sogenannte *tacit knowledge*. Das Prinzip des *tacit knowledge* wurde Ende der 1950er Jahre von Michael Polanyi entwickelt und spielt seither in Soziologie, Pädagogik und Psychologie eine zentrale Rolle. Es beschreibt implizites, intuitives oder stilles Wissen, die Befähigung, etwas zu können, ohne exakt zu wissen und zu erklären imstande zu sein, wie dieses Können sich einstellt und vollzieht. Ein derartiges Wissen ist schwer nachzuweisen, denn jeder entsprechende Versuch löst das Moment des *tacit*, des Intuitiven, auf, womit die Untersuchung ihren Zweck verfehlt. Böhme nennt *tacit knowledge* ein „Wissen im Leib“ (ebd., 293), es ist also leibliche Kompetenz, es ist ein „Gedächtnis des Leibes (...): man kennt sich in gewissen Situationen und im Umgang mit bestimmten Werkzeugen, Werkstücken und Materialien aus, so dass man sich auf sein leibliches Spüren verlassen kann, um das Richtige und in der richtigen Weise zu tun. Man hat es im Gefühl, wie man sagt“ (ebd., 294). Bis hin zu dem richtigen Umgang mit den Werkzeugen, also den Hilfsmitteln, lässt sich diese Aussage auf die Asana-Praxis übertragen. Ein/e erfahrene Geübte/r wird sich in eine Balancierhaltung wie Ardha Chandrasana mühelos einschwingen, während ein/e Anfänger/in in dieser Haltung mit verschiedenen Schwierigkeiten konfrontiert ist, die noch zu überwinden sind. Vor vielen Jahren wurden wir während eines Workshops mit Margaret Austin in Bristol aufgefordert, Pincha Mayurasana nicht mit der üblichen Hand- und Armstellung (Hände umfassen Klotz, Ellenbogen gegurtet) einzunehmen, sondern stattdessen die Finger zu verschränken, in Kontakt mit der Wand zu bringen und auf diese Weise in die Haltung zu gehen. Obwohl ich Pincha Mayurasana unter den

genannten normalen Bedingungen problemlos ausführen kann, brauchte ich in der Version mit den verschränkten Fingern mehrere Anläufe. Eine kleine Veränderung der Ausgangslage hatte das Gedächtnis des Leibes bereits so sehr irritiert, dass das *tacit knowledge* nicht mehr abrufbar war. B.K.S. Iyengar erklärt den Zusammenhang zwischen *tacit knowledge* und Asana-Praxis folgendermaßen: „Im Allgemeinen denken wir, dass der Geist seinen Sitz im Kopf hat. Bei den Asanas breitet sich unser Bewusstsein im ganzen Körper aus, durchdringt schließlich jede Zelle und stellt ein vollständiges Gewahrsein her“ (2014, 46).

Die Fähigkeit, eine Haltung mühelos einzunehmen und dann mühelos darin zu verweilen beschreibt Patanjali in Sutre **II, 47**. Bekanntlich liegen viele deutsche Fassungen dieser Sutre vor, besonders prägnant ist jedoch B.K.S. Iyengars englische Übertragung: „Perfection in an asana is achieved when the effort to perform it becomes effortless and the infinite being within is reached“ (1996, 150). Der erste Teil dieser Sutre beschreibt treffend den Prozess von Körperbeherrschung in einem Bewegungsablauf, der auf implizitem Wissen basiert, einem „Wissen im Leib“ bzw. dem „Gedächtnis des Leibes.“ Umgekehrt bedeutet das folglich, dass das Praktizieren von Asana auf einem fortgeschrittenen Niveau von einem impliziten Leib-Wissen und Leib-Gedächtnis getragen wird: „Aus dem leiblichen Spüren heraus sich kompetent als Körper bewegen zu können, oder aber sich bewegend im leiblichen Spüren den Körper als den eigenen zu erfahren“ (32021, 301), so beschreibt Böhme die ideale Leibesübung, und gemäß Patanjalis Definition wird Asana dem absolut gerecht. Mit Blick auf die Deutung von Asanas als Leibesübungen ist der zusätzliche Hinweis wichtig, dass es sich dabei nicht um zweckgebundene, vermarktete Bewegungsabläufe handelt, sondern um zweckfreie, sich selbst genügende Übungen, die einen Sinn in sich haben und dadurch selbst Lebensvollzug sind (vgl. ebd., 357). Lebensvollzug bedeutet, der oder die Übende vollzieht im Üben sein / ihr Dasein, d.h. spürt im Üben das eigene Selbst und das bedeutet: „the infinite being within is reached“.

Es würde hier zu weit führen, Schmitz' Erklärungsansatz für kompetentes Sich-Bewegen im Einzelnen darzustellen. Aber es soll erwähnt werden, dass auch er den Schlüssel für „motorische Kompetenz“ im Leib sieht, nämlich im sogenannten „motorischen Körperschema“. Damit ist ein Verständnis vom eigenen Leib und Körper gemeint, das nur auf Spüren und Fühlen beruht, auf dessen Basis man sich aber absolut verlässlich im eigenen Körper orientieren bzw. ihn bewegen kann. Als Beispiel nennt Schmitz das treffsichere Kratzen bei einem Insektenstich, das meist ohne Sichtkontrolle erfolgt; aber auch Balancieren, „wenn blitzschnell genau abgestimmte Haltungs- und Gewichtsverlagerungen (...) nötig sind, um im Ausgleiten das Gleichgewicht zu bewahren und einen Sturz abzuwenden. Diese Leistungen bleiben im Rahmen des eigenen Leibes und Körpers. Darüber hinaus führen meist eingeschliffene Bahnen des motorischen Körperschemas die Bewegung“ (2011, 22). An dem Lernprozess, der jeder motorischen Kompetenz vorausgehen muss, ist laut Schmitz zunächst primär das sogenannte perzeptive Körperschema beteiligt, also das „aus Erfahrungen des Sehens und Tastens gewonnene habituelle Vorstellungsbild vom eigenen Körper“ (ebd., 21).<sup>7</sup> Die Lern- und Probierphase ist abgeschlossen, wenn das Können vollständig im motorischen Körperschema – also im Leib – verankert ist, so „dass es die Führung der Bewegung übernehmen kann. Dann erst ‚sitzt‘ die Kompetenz, der Könnler ‚beherrscht‘ seine Kunst“; mit Patanjali könnte man sagen, die Bewegung wird jetzt mühelos ausgeführt.

Wenn diese Qualitätsstufe erreicht ist, können gemäß Patanjali alle Dualitäten überwunden werden (**PYS II, 48**). Diese Textstelle wird sehr unterschiedlich wiedergegeben. Eckard Wolz-Gottwald erklärt dazu in seiner praktisch ausgerichteten Interpretation des Yoga-Sutras: „Eine innere Stabilität beginnt dann zu tragen, in der sich, wie Patanjali es ausdrückt, die Bindung an die Gegensatzpaare auflöst. Was sind jedoch die Gegensatzpaare?“ (2014, 109f). Seiner Meinung nach knüpft Patanjali hier einerseits an II, 46 an, gemeint sei also, dass der Gegensatz von *sthira* und *sukha* aufgelöst wird. Andererseits gehe es gemäß den Kommentatoren auch um ganz konkrete Gegensatzpaare wie beispielsweise Hitze und Kälte, Freude und Leid, Erfolg und Scheitern (ebd., 110). Auf der Grundlage dieser Interpretation übersetzt wohl auch Bäumler: „Daraus ergibt sich eine Unempfindlichkeit den Gegensatzpaaren (wie Hitze und Kälte usw.) gegenüber.“ (122007, 122). Und ebenso ist Srirams

---

<sup>7</sup> Interessant ist der Vergleich dieser Ausführungen von Schmitz' mit denen von B.K.S. Iyengar zu PYS 1,17 (2010, 107f), die den Prozess des Erlernens von Asanas beschreiben; bis in die Wortwahl hinein sind sie der Analyse von Schmitz sehr ähnlich.

Übertragung zu verstehen: „Dadurch entsteht Widerstandsfähigkeit gegenüber der Wirkung von extremen Einflüssen“ (2006, 142). B.K.S. Iyengar dagegen bezieht Patanjalis Feststellung auf die im Menschen selbst vorzufindenden Gegensatzpaare. Er übersetzt: „Von da an wird der Sadhaka nicht mehr durch Dualitäten gestört.“, und erklärt anschließend: „Asana setzt der Dualität oder Unterscheidung von Körper und innerem Sinn<sup>8</sup> oder innerem Sinn und Seele ein Ende. Keiner dieser Gegensätze existiert mehr für den Sadhaka, denn er ist eins mit dem Körper, dem inneren Sinn und der Seele“ (2010, 197).

Welche Entsprechungen zu der in PYS II, 48 getroffenen Aussage finden wir nun bei den Vertretern der Leibphilosophie? Böhme postuliert, dass ein geschultes Leibbewusstsein zu einer Auflösung der Dualitäten führt. Unser Alltagsbewusstsein sei ein intentionales, auf Gegenstände gerichtetes Bewusstsein, und gerade die Intentionalität impliziere ein Abrücken von der eigenen Leiblichkeit. „Das intentionale Bewusstsein (...) hat immer schon das Leibliche übersprungen und sich im Gegenstand verloren“ (<sup>3</sup>2021, 115). Ein geübtes Leibbewusstsein lässt jedoch die Differenz zwischen Subjekt und Objekt hinfällig werden, denn hier „steigt das Bewusstsein in den Leib hinab und ist dann weder das Bewusstsein eines Ich noch das Bewusstsein eines Gegenstandes“ (ebd., 116). Leibbewusstsein dieser Qualität darf nicht verwechselt werden mit den bei Patanjali beschriebenen verschiedenen Zustandsformen von Samadhi, die mit Hilfe eines Objekts erreicht werden können, indem man absichtlich, also intentional, auf einen Gegenstand oder Gedanken meditiert mit dem Ziel, das Denken schließlich ganz mit dem Objekt zu verschmelzen und dadurch das ‚Ich‘ auszuschalten (vgl. Eliade 2004, 89-94). Vielmehr ist „das Herabsteigen des Bewusstseins in den Leib“, das Böhme besonders im Zusammenhang mit Atemübungen erwähnt (siehe unten), ein intuitives Wissen um die eigene leibliche Existenz, das eigene Sein, die eigene Natur (vgl. <sup>3</sup>2021, 121f). Diese besondere Kontemplation des Leibbewusstseins auf das eigene Selbst entspricht der von Wolz-Gottwald mit Bezug auf PYS II, 48, also mit Bezug auf die Asana-Praxis, konstatierten „Stabilität der inneren Unendlichkeit“, durch die „der *Yogi* nicht mehr als Spielball seiner inneren Bindungen im Getriebe des Alltags hin- und hergerissen wird (...). Unruhe und Getriebenheit kommen zur Ruhe“ (2014, 110). Asanas fördern diese innere Stabilität: Sie stellen „ein vollständiges Gewahrsein her“ (B.K.S. Iyengar, <sup>2</sup>2014, 46), sie sind „das Herabsteigen des Bewusstseins in den Leib“.

Schmitz weist in seinem umfangreichen Werk immer wieder nachdrücklich auf die Unvollkommenheit des Menschen hin, die aus der Dualität von Körper und Seele, aus dem Abkoppeln des Erlebens vom ganzheitlichen Zusammenhang der Persönlichkeit folgt: „Wie der ganze Mensch hier und jetzt sein kann, wird ohne den spürbaren Leib unverständlich. Durch dessen Verkennung entgehen dem abendländischen Denken die wichtigen Perspektiven auf den Menschen und das ihm Gegebene“ (2011, 6). An anderer Stelle beschreibt er den Leib als den Bereich eines jeden Menschen, der seinem „Bei-Sich-Sein und In-der-Welt-Sein das Nächste ist“ (ebd., 173). Diese Deutung entspricht vollkommen der Verständnis von B.K.S. Iyengar, der die Asana-Praxis interpretiert als ein Ankommen im ganzheitlichen Leib, der Körper, Geist und Seele als dynamische Einheit umfasst. Insofern können Asanas als Leibesübungen in mustergültiger Form betrachtet werden.

## 7. Pranayama als Leibesübungen

Die praktischen Übungsformen des Yoga sind die Asana- und Pranayama-Praxis. Im Folgenden soll, wiederum auf der Grundlage von Patanjalis Yoga-Sutra, überprüft werden, inwiefern Pranayama, die Atemübungen des Yoga, als Leibesübungen gelten können, und hier sind Patanjalis Sutren II, 49 bis 53 relevant. PYS II, 49 erklärt, dass Pranayama erst praktiziert werden soll, wenn der oder die Übende den Anforderungen von Asana tatsächlich gewachsen ist. In PYS II, 50 folgt die eigentliche Definition von Pranayama. Patanjali unterscheidet zunächst die Atembewegungen, also Einatmung, Ausatmung und Atempausen, charakterisiert dann ihre Qualität, und setzt sie schließlich in Beziehung zu Körpergegend, Dauer der Atemphase und Anzahl der Atemzüge. PYS II, 51 beschreibt eine sehr fortgeschrittene, transzendierte Art von Pranayama, und schließlich formulieren PYS II, 52 und 53, ähnlich wie bei Asana, das Ziel der Pranayama-Praxis, nämlich einen Zustand der Erkenntnis, der meditative Konzentration ermöglicht. Für die folgende Perspektive auf Pranayama als Leibesübungen

---

<sup>8</sup> Mit ‚innerer Sinn‘ wird im *Urquell des Yoga* das englische ‚mind‘ übersetzt. Es geht um die Trias body – mind – soul.

soll diese eher grobe Zusammenfassung genügen. Entscheidend sind hier die Atembewegungen, ihr Zustandekommen und ihre Qualität sowie das Ziel von Pranayama. Die Auseinandersetzung mit Hermann Schmitz wird zeigen, dass wir bei der eigenen Pranayama-Praxis oder beim Unterrichten regelmäßig, jedoch ohne es zu wissen, mit Kategorien der Leiblichkeit arbeiten. Ganz in diesem Sinn argumentiert Böhme, dass Atemübungen – und er erwähnt gezielt Pranayama – „am einfachsten und reinsten (...) auf Leibbewusstsein zielen“ (<sup>3</sup>2021, 117).

Einatmen ist gemäß Schmitz das wichtigste Beispiel für „das Zusammenspiel leiblicher Engung und Weitung, bei dem die Engung zur Spannung und die Weitung zur Schwellung wird. (...) Es ist *einerseits* Spannung in einer Weise, die bei Übersteigerung in Angst übergehen kann und dies z.B. beim Asthmatiker wirklich vollbringt. (...) *Andererseits* bietet kraftvolles, tiefes Einatmen das schönste Beispiel weitender Schwellung des Leibes“ (<sup>3</sup>1998, 94f). Die Prinzipien Engung, Weitung, Spannung und Schwellung wurden oben bereits erwähnt; sie sind fundamentale Bestandteile von Schmitz' Alphabet der Leiblichkeit. Schwellung ist hier nicht zu verstehen im Sinn von *geschwollen*, sondern im Sinn der Partizipien *schwellend*, wie im *schwellenden Segel*, oder *geschwellt*, wie in der *stolz geschwellten Brust*. Schwellung ist immer dynamisch, sie lebt vom Widerstand gegen eine bindende, zusammenhaltende Spannung, auf die sie angewiesen ist, denn nur so kann sie sich voll entfalten. Und in diesem Überwinden von Hindernissen liegt zugleich „etwas Lustvolles“ (Soentgen 2000, 4). Spannung als übersteigerte Engung und Schwellung als extreme Weitung sind also immer antagonistisch aneinander gebunden. Ihr Ausgleich erfolgt durch das Prinzip der Richtung, die aus der Enge in die Weite führt, wie beispielsweise beim Ausatmen. Während die Einatmung ein gleichzeitiges und unauflösliches Zusammenwirken von Engung und Weitung, Spannung und Schwellung des Leibes und damit der Gipfelpunkt zweier Extreme ist, führt die Ausatmung aus dieser angespannten Situation heraus (vgl. <sup>3</sup>1998, 100). B.K.S. Iyengar beschreibt diese Vorgänge sehr ähnlich: „Einatmen bedeutet Spannung, Ausatmen bedeutet Freiheit. Alle Bewegungen sollten vom Ausatmen begleitet sein. Ausatmen treibt Stress und Spannung aus dem Körper“ (<sup>2</sup>2014, 75), so dass – kann mit Schmitz ergänzt werden – „der gleichsam auf ein Nullniveau zurückversetzte Leib unbefangen einen neuen Atemzug beginnen kann“ (<sup>3</sup>1998, 100). Verantwortlich dafür, dass sich die durch die Einatmung aufgebaute Spannung in der Ausatmung lösen kann, ist laut Schmitz das Wirken der Richtung (vgl. <sup>3</sup>1998, 98ff). Soentgen beschreibt das sehr treffend: „Man schließe die Augen und atme aus: der Atem verfolgt eine Richtung, er entfernt sich von mir und verschwindet in der Weite, die mich umgibt“ (2000, 4). Die vermittelnde Leistung des Richtens hält Schmitz für so wichtig, „dass die aus Enge, Weite und Richtung gebildete Trias als der Grundstock aller leiblichen Regungen zu gelten hat“ (<sup>3</sup>1998, 98, auch 2011, 8). Gleichzeitig betont er, dass das im Hinblick auf Leiblichkeit fundamentale Zusammenspiel von Enge, Weite und Richtung im Ein- und Ausatmen besonders gut erfahrbar ist. Wenn man gleichzeitig konstatiert, dass bewusstes Ein- und Ausatmen konstitutiv an die Asana- und Pranayama-Praxis gebunden ist, folgt daraus letztlich, dass Asana und Pranayama offensichtlich vorzügliche Leibesübungen sind.

Das wird bestätigt durch eine theoretische Beschreibung des praktischen Vollzugs der Ein- und Ausatmung in Pranayama, die Geeta Iyengar, Rita Keller und Kerstin Khattab in ihrem umfassenden Buch über *Iyengar Yoga in der Menopause* bieten. Bei genauem Lesen kann man hier die von Schmitz genannten Kategorien der Leiblichkeit problemlos identifizieren: „Eine tiefe Einatmung (bei *Pranayama*) ist der bewusste Versuch, so tief wie möglich einzusatmen, indem man den Brustraum willentlich und schrittweise von unten nach oben öffnet – vergleichbar mit einem Brunnen, in dem Wasser nach oben und zur Seite sprudelt. (...) Eine tiefe Ausatmung (bei *Pranayama*) ist der bewusste Versuch, langsam, gleichmäßig und tief auszuatmen, und synchron dazu die Brustmuskeln Schritt für Schritt zu entspannen. Um tief ausatmen zu können, werden die oberen Rippen und das Zwerchfell angespannt und langsam und rhythmisch entspannt, ohne das Brustbein einsinken zu lassen oder den Brustkorb zu verengen“ (2018, 373). Tatsächlich sind uns die Konzepte Enge, Weite, Spannung und Richtung aus der Pranayama-Praxis vertraut, Schwellung nur, insofern wir sie als ein Maximum einer angespannten Weitung verstehen. Wir kennen das Moment der geschwellten Spannung, wenn wir in der Einatmung alles zu geben versuchen und dabei vielleicht Quantität mit der Qualität des Pranayama verwechseln. Wir kennen den entsprechenden warnenden Hinweis, sich nicht zu verspannen. Wir kennen Richtungsangaben, die den Atem lenken sollen: von unten nach oben, von

der Körpermitte zur Peripherie, und jeweils umgekehrt, wir versuchen die Tiefe des Körpers mit dem Atem erspüren, wir atmen zylindrisch – die Möglichkeiten sind vielseitig. Wir kennen die Anweisung, in der Ausatmung zu entspannen und ganz loszulassen, gleichzeitig nicht die Offenheit und Weite des Brustraums zu verlieren. Wir machen, wenn wir uns darauf einlassen, in Pranayama Leibesübungen.<sup>9</sup>

Man kann an Schmitz' Ansatz bemängeln, dass er zu sehr eingeschlossen bleibt in eine sehr spezielle Begrifflichkeit und daher trotz vieler Beispiele fern von der Lebenswirklichkeit. Aus einer etwas anderen Perspektive ist eben das der Einwand Böhmes. Er bemängelt, dass Schmitz den Aspekt der Natürlichkeit vernachlässige, da er die Beziehung des Atmens zur Luft nicht thematisiere (<sup>3</sup>2021, 68). Bei Böhme selbst hat das bewusste Atmen im Hinblick auf die leibliche Erfahrung einen ganz besonderen Stellenwert. „Der Vorgang des Atmens ist eines der wichtigsten Phänomene leiblicher Existenz überhaupt, und zwar weil es diese leibliche Existenz als Vorgang, als Vollzug erfahrbar macht. Fast alle Übungen, durch die man lernen soll, sich auf sein leibliches Dasein einzulassen und sich dem Leib zu öffnen, beginnen mit Atemübungen. Das Atembewusstsein ist in gewisser Weise das Leibbewusstsein überhaupt“ (ebd., 67). Ganz in diesem Sinn erklärt auch B.K.S. Iyengar: „Die Beobachtung unseres Atemflusses lehrt uns auch Stabilität des Bewusstseins, was zu Konzentration führt. Es gibt keine bessere Methode. (...) Indem wir den Atem wertschätzen lernen, lernen wir das Leben selbst wertschätzen. Das Geschenk des Atmens ist das Geschenk des Lebens“ (<sup>2</sup>2014, 121).

Böhme wählt in dem Abschnitt „Übungen“ (<sup>3</sup>2021, 116 – 124) für die genauere Darstellung des Atemvorgangs neben autogenem Training die Atemübungen des Yoga, wobei er hier konkret von Pranayama spricht, der vierten Stufe des achtgliedrigen Yogawegs. Mit Blick auf die von ihm zugrunde gelegte Definition des Leibes – *Der Leib ist die Natur, die wir selbst sind* – hält er Pranayama aus mehreren Gründen für fundamental wichtig. Im Atmen, so argumentiert Böhme, erleben wir unsere Abhängigkeit von Luft und dadurch in sehr konkreter Weise unsere Naturhaftigkeit sowie unsere innige Verbindung mit dem Kosmos. So vollziehen wir im Atmen unmittelbar mit, dass wir leben. Diese Erfahrung ist bei Luftknappheit bzw. Atemnot besonders intensiv, aber auch im ruhigen, bewusst gelenkten Atmen nehmen wir unsere Lebendigkeit intuitiv wahr. Atemübungen seien daher „ein Herabsteigen des Bewusstseins in den Leib“ (ebd., 121), und dieser Prozess wird umso intensiver, je mehr es gelingt, das ‚Ich‘ zurückzunehmen und vom Atem getragen zu werden. Böhme nennt diesen Vorgang „die Umstellung von *ich atme* zu *es atmet mich*, (...) eine Naturerfahrung, weil darin die eigene Existenz als gegeben und als getragen von etwas, was tiefer liegt als das Ich, erfahren wird“ (ebd.) Yoga-Übenden mit regelmäßiger Pranayama-Praxis dürfte diese von Böhme beschriebene Naturerfahrung am eigenen Leib bekannt sein. B.K.S. Iyengar formuliert entsprechend, dass „der Atem empfangen und nicht eingesogen wird“ (<sup>2</sup>2014, 124).

Ein spezielles Charakteristikum von Pranayama ist laut Böhme die Minderung der Ich-Instanz mit dem Ziel, „dessen [Bezug ‚Ich‘] Selbsttätigkeit als Subjekt von Gedanken, Vorstellungen und Wünschen aufzulösen“ (<sup>3</sup>2021, 122). Jenseits der üblichen Terminologie beschreibt Böhme hier ansatzweise das in PYS I, 2 vorgegebene generelle Ziel des Yoga, die *vrttis* zur Ruhe kommen zu lassen bzw., spezieller, das in PYS II, 53 formulierte Streben nach meditativer Konzentration. Pranayama lehre die Unvereinbarkeit von „distinkten“ Gedanken und bewusstem Atmen. Mit dem Begriff *distinkt* will Böhme explizit andeuten, dass nicht klar umrissene Gedankenwolken weiterhin aufsteigen und versinken können, denn, so erklärt er, Pranayama ist „eben nicht Samadhi, das Bewusstsein des Nichts oder der All-Einheit, sondern es ist Leibbewusstsein. Aber dies ist es im ausgezeichneten Sinne, weil es mit der weitgehenden Auflösung des Ich-Instanz verbunden ist: Das Ich ist in den Leib hinabgestiegen.“ (ebd., 123).

Diese Beurteilung von Pranayama als Schlüssel zum Leibbewusstsein bekräftigt Böhme am Schluss seines Buches im Zusammenhang mit der Frage, wie nun die Sorge um sich<sup>10</sup>, also eine verantwortungsbewusste und selbstbestimmte Lebensführung, aussehen müsste, um die Altlasten der cartesianischen Denkmuster und Praktiken abzuschütteln, auf deren Grundlage dem Menschen

---

<sup>9</sup> Die Atempausen wurden hier nicht thematisiert. Schmitz erwähnt aber Kumbhaka, „die reich entwickelten Verfahren des Atemanhaltens in Indien“ (<sup>3</sup>1998, 180).

<sup>10</sup> Böhme stellt diese Frage in Auseinandersetzung mit und in klarer Abgrenzung von Michel Foucaults Konzept der *Selbstsorge*, worauf hier aber nicht eingegangen wird.

seine Naturhaftigkeit weitgehend fremd und unzugänglich geworden ist. Einer neu gestalteten Lebensführung – oder Lebenskunst (vgl. Gödde/Zirfas 2018) – muss es deshalb darum gehen, „uns einzuüben in eine Lebensweise, in der wir im Lebensvollzug selbst sind“ (<sup>3</sup>2021, 356). Entscheidend seien positive Leiberfahrungen, die Identifikation mit dem eigenen Leib bzw. „ein Herabsteigen des Bewusstseins in den Leib“ (ebd., 355). Mit diesen Worten hatte Böhme bereits zuvor die Atemübungen des Yoga beschrieben (ebd., 121), und er bestätigt diese Einschätzung hier, indem er erklärt, Atemübungen seien das elementare Beispiel für „Leibesübungen im wörtlichen Sinne (...), Übungen, die Leiberfahrungen ermöglichen und deren Vollzug als solche eine Praxis leiblicher Existenz ist“ (ebd. 357). Ganz ähnlich formuliert übrigens B.K.S. Iyengar: „Weil der Atem Leben ist, ist die Kunst des klugen, wohlüberlegten Atmens ein Dankgebet, das wir dem Leben selbst darbringen“ (<sup>2</sup>2014, 122).

## 8. Schlussüberlegungen

Im einleitenden Abschnitt wurde argumentiert, dass es sinnvoll und berechtigt ist, Asana und Pranayama, die praktischen Bestandteile des Yoga, als Leibesübungen zu betrachten, da beide Übungsformen auf die Einheit von Körper, Seele und Geist hinarbeiten und das philosophische Konzept des Leibes ebendiese unzertrennliche Einheit des Materiell-Physischen und des Immateriell-Psychischen voraussetzt. Abschließend stellt sich nun die Frage nach dem Nutzen dieses Interpretationsvorschlags. Hier sind zwei Aspekte zu nennen.

Zunächst einmal ist es lohnend, die Verbindung zwischen der Yoga-Praxis und der Leibphilosophie grundlegend und wechselseitig zu betrachten, also zu untersuchen, warum oder inwiefern das Konzept des Leibes fruchtbringend für die Asana- und Pranayama-Praxis bzw. generell für ein tiefergehendes Verständnis von Yoga in seinen vielen Aspekten sein kann. Die Formulierung des Titels „Warum Asana und Pranayama Leibesübungen sind“ impliziert die Annahme, dass das Konzept des Leibes für den Yoga relevant ist. Stimmt das aber? Dass in Zeiten von Körperkult und Leibvergessenheit der oder die durchschnittliche Yoga-Praktizierende von vornherein ein ausgebildetes Leibbewusstsein auf die Yogamatte mitbringt, muss als unwahrscheinlich gelten. Auch B.K.S. Iyengar äußert daran seine Zweifel: „Weil heutzutage die meisten modern lebenden Menschen ihren Geist und Körper abgespalten und ihre Seele aus dem Alltagsleben verbannt haben, vergessen sie, dass das Wohlbefinden aller drei (Körper, Geist und Seele) aufs innigste verwoben ist, so wie unsere Muskelfasern“ (<sup>2</sup>2014, 57). Der Hauptgrund dafür, mit dem Üben von Yoga zu beginnen, ist laut einer Umfrage des BDYoga die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit (BDYoga, 2018), und die große Bedeutung, die – auch angeregt durch die entsprechende Werbung einer machtvollen Yoga-Industrie – dem geeigneten Yoga-Outfit beigemessen wird, bestätigt, dass es in erster Instanz oft um den Körper und dessen Erscheinungsbild geht. Erst durch das regelmäßige Praktizieren von Asana und Pranayama wird schrittweise ein Verständnis von der materiell-immateriellen Einheit des eigenen Leibes aufgebaut, d.h. die für die meisten Übenden selbstverständliche, tief im christlich-abendländischen Denken verankerte cartesianische Dualität überwunden. Und genau das ist der entscheidende Punkt: Beständiges Üben von Asana und Pranayama legt den verdeckten Leib offen, offenbart ein Verständnis vom eigenen Leib. Aber ebenso gilt, dass ein gut ausgebildetes Leibbewusstsein zu einer integrativen und intensiven Yoga-Praxis beiträgt. Denn die ganzheitliche Konzeption des Leibes entspricht in vielerlei Hinsicht den Grundüberzeugungen des Yoga, durch konsequentes Üben die Dualitäten zu überwinden und die Einheit des Kontinuums Mensch, die Einheit von Körper, Geist und Seele zu erlangen. Asana und Pranayama sind als Leibesübungen demnach doppelt aufgespannt, indem einerseits die Übungspraxis dazu beiträgt, das verdeckte Leibbewusstsein neu zu entfalten, und indem andererseits das wiedergewonnene Leibbewusstsein neue und ganzheitliche Zugänge beim Üben von Asana und Pranayama ermöglicht.

Zweitens tragen ein ausgebildetes Leibbewusstsein und Wissen darüber, inwieweit Asana und Pranayama als Leibesübungen gelten können, zweifellos dazu bei, den esoterischen Schleier zu lüften, der in der öffentlichen Wahrnehmung häufig und hartnäckig über das System des Yoga gebreitet zu sein scheint, unter den sich aber auch Yoga-Praktizierende teilweise bereitwillig flüchten, weil dieser Schleier eine Rechtfertigung bietet, sich nicht gründlicher mit bestimmten Wirkungsweisen und Effekten der Yoga-Praxis auseinandersetzen zu müssen. Diesen Sachverhalt hat

Schmitz schon 1965 sehr deutlich beschrieben. Seit der Entdeckung der altindischen Schriften in der Epoche der Romantik seien die asiatischen Hochkulturen unter dem Nimbus einer geheimnisvollen Weisheit fast kultisch verehrt worden. Das gelte auch für die in diesen Kulturen entwickelten Leibesübungen. „Bisweilen entsteht der etwas peinliche Eindruck, als sei dieser Glanz dazu bestimmt, die Mühe nüchternen Begreifens zu ersparen. Nach meiner Ansicht besteht dazu kein rechtmäßiger Grund“ (31998, 105). Schmitz ist es ein Anliegen, das vermeintlich Unbegreifliche begreiflich zu machen, und er sieht in dem Konzept des Leibes, das die Aufspaltung des Menschen in Körper, Geist und Seele aufhebt, den Schlüssel dafür. Wie oben bereits erwähnt verfolgt Schmitz sein Ziel mit großer Exaktheit und Entschlossenheit. Dabei scheint manchmal die wissenschaftliche Aufgabenstellung zum Selbstzweck zu werden, der Mensch hinter dem Leib stellenweise aus dem Blick zu geraten. Das muss man kritisch feststellen. Aber kompetent darüber informiert zu sein, auf welche Weise Asana und Pranayama mit der Philosophie und dem Konzept des Leibes verbunden sind und inwiefern sie als Leibesübungen gelten können, ist zweifellos hilfreich. Dabei kann es nicht darum gehen, den Yoga in all seinen Aspekten vollkommen zu entzaubern. Auf mein hartnäckiges Fragen, wie dies und jenes bei Patanjali konkret und praktisch zu verstehen sei, antwortete mir vor vielen Jahren mein Ausbildungslehrer: „You have to experience it“. Diese Einsicht ist sicher richtig. Sie entlässt uns als Yoga-Praktizierende und -Lehrende aber nicht aus der Verantwortung, in den Bereich des Erkennens, des selbstständigen Denkens und der Eigenverantwortung vorzudringen. Denn für aufgeklärte Menschen muss es Verpflichtung sein, aus der geistigen Unmündigkeit, die das unhinterfragte Festhalten am Geheimnisvollen bedeutet, wo immer es möglich ist herauszutreten, und sich der Verantwortung der Mündigkeit zu stellen. Insofern bedeutet es einen großen Gewinn, zu wissen, warum Asanas und Pranayama Leibesübungen sind und wie das Konzept des Leibes auf die Yoga-Praxis angewendet werden kann.

Abschließend bleibt zu bemerken, dass das Thema wesentlich mehr erfordert, als hier dargestellt werden konnte. Beispielsweise wäre das Alphabet der Leiblichkeit von Schmitz genauer auszubuchstabieren und detailliert auf die Praxis und Philosophie des Yoga anzuwenden. Ebenso wären die vielen Parallelen zu beleuchten, die man zwischen den Aussagen einerseits Böhmes zu Atemübungen und andererseits B.K.S. Iyengars zu Pranayama finden kann; entsprechende Analogien ließen sich wahrscheinlich auch zwischen Schmitz und B.K.S. Iyengar finden, schließlich könnten auch Geeta und Prashant Iyengar sowie andere Yoga-Expert\*innen zu Wort kommen. Sehr vieles bleibt also offen. Das letzte Wort soll hier B.K.S. Iyengar haben, der beharrlich betont hat, dass Körper, Geist und Seele eine leibliche Einheit bilden und die Yoga-Praxis ein Übungsweg ist, zu dieser Einheit zu gelangen:

Asana bedeutet Stellung, die Kunst, den Körper als Ganzes<sup>11</sup> aus einer bestimmten physischen, geistigen und spirituellen Einstellung heraus in Position zu bringen. Zu einer Stellung gehören zwei Aspekte, einmal das Einnehmen einer bestimmten Haltung, zum anderen die Feinabstimmung der Übung. (...) Wie der Körper kontrahiert und gedehnt wird, so wird auch der Intellekt kontrahiert und gedehnt, um jeden Teil des Körpers zu erreichen. Das nennt man Feinabstimmung (engl.: *reposing*), das ist wahre Sensibilität. Wenn diese Sensibilität gleichermaßen mit Körper, Geist und Seele verbunden ist, befinden wir uns in einem Zustand der Kontemplation oder Meditation, den man Asana nennt. Die Unterschiede zwischen Körper und Geist und zwischen Geist und Seele werden überwunden, die Dualität vernichtet (1991, 67).

## Literatur

- Alloa, Emmanuel / Bedorf, Thomas / Grüny, Christian / Klass, Tobias Nikolaus, *Leiblichkeit. Geschichte und Aktualität eines Konzepts*, 2. verbesserte und erweiterte Auflage, Mohr Siebeck, Tübingen <sup>1</sup>2012, <sup>2</sup>2019
- Alloa, Emmanuel / Depraz, Natalie, „Edmund Husserl – „Ein merkwürdig unvollkommen konstituiertes Ding““, in: Alloa/Bedorf/Grüny/Klaas <sup>2</sup>2019, S. 7-22
- Bäumer, Bettina (Hrsg., Übersetzerin.), *Die Wurzeln des Yoga. Die klassischen Lehrsprüche des Patanjali*, mit einem Kommentar von P.Y. Deshpande, O.W.Barth, ohne Ort, 1976, <sup>12</sup>2007

<sup>11</sup> Die englische Formulierung „the body as a whole“ könnte sehr geeignet mit „Leib“ übersetzt werden.

- Beckermann, Ansgar, *Das Leib-Seele-Problem. Eine Einführung in die Philosophie des Geistes*, UTB / Wilhelm Fink, München <sup>1</sup>2008, <sup>2</sup>2011
- Böhme, Gernot, *Leib. Die Natur, die wir selbst sind*, Suhrkamp, Berlin <sup>1</sup>2019, <sup>2</sup>2020
- ders., *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, 3. revidierte und korrigierte Auflage, Die Graue Edition, Prof. Dr. Alfred Schmid-Stiftung 2021
- Brenner, Andreas, ‚Leiblichkeit‘, in: *Kritische Lebenskunst*, hrsg. von Gödde, G. / Zirfas, J., Metzler, Stuttgart 2018, S. 22-29
- Eliade, Mircea, *Yoga. Unsterblichkeit und Freiheit*. Aus dem Französischen von Inge Köck, Originalausgabe 1977, Insel, Frankfurt/Main und Leipzig 2004
- Fuchs, Christian, ‚Yoga und Sport‘, in: *Deutsches Yoga-Forum* 3/2022, hrsg. von Friederike von Schwanenflug (V.i.S.d.P.) für den BDYoga, S. 6-9
- Gödde, Günther / Zirfas Jörg (Hrsg.), *Kritische Lebenskunst. Analysen – Orientierungen – Strategien*, Metzler, Stuttgart 2018
- Iyengar, B.K.S., *Der Baum des Yoga. Yoga Vriksha. Ein praktischer und spiritueller Begleiter auf dem Weg, die Kunst des Yoga zu erlernen*, hrsg. von Daniel Rivers-Moore, englische Originalausgabe 1988, Wilhelm Barth, ohne Ort 1991
- ders., *Light on the Yoga Sutras of Patanjali. Foreword by Yehudi Menuhin*, Thorsons, London, San Francisco 1993
- ders., *Der Urquell des Yoga. Die Yoga-Sutras des Patanjali. Mit einem Vorwort von Yehudi Menuhin*, englische Originalausgabe 1993, O.W. Barth, München 2010
- ders., *Licht fürs Leben. Die Yoga-Version eines großen Meisters*, englische Originalausgaben 2005, O. W. Barth, München <sup>1</sup>2007, <sup>2</sup>2014
- ders. / Joshi, Nivedita, *Gururji Uwach: B.K.S. Iyengar*, Rupa & Co, New Delhi 2004, (ohne Seitenzählung)
- Iyengar, Geeta S., *Yoga für die Frau. Der Weg zu Gesundheit, Entspannung und innerer Kraft*, englische Originalausgabe 1983, O. W. Barth, München 2012
- dies. / Keller, Rita / Khattab, Kerstin, *Iyengar Yoga in der Menopause*, Georg Thieme Verlag, Stuttgart, New York 2018
- Joch, Winfried, ‚Der Mensch und sein Körper im Spiegel der neueren deutschen Sportgeschichte‘, in: *Der Mensch und sein Körper. Von der Antike bis heute*, hrsg. von Imhof, Arthur E., Beck, München 1983, S. 197-208
- Mahner, Martin, Leib-Seele-Problem, Lexikon der Biologie, <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/leib-seele-problem/38680#:~:text=Das%20Leib%2DSeele%2DProblem%20ist,K%C3%B6rper%20eine%20Form%20des%20Geistes%3F>, zuletzt aufgerufen am 11.11.2022
- Metzler Lexikon Philosophie, *Leib-Seele-Problem*, <https://www.spektrum.de/lexikon/philosophie/leib-seele-problem/1204>, zuletzt aufgerufen am 11.11.2022
- Ott, Ulrich, *Yoga für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt die uralte Weisheitslehre*, O.W. Barth, München 2013
- Pfeifer, David, ‚Vorstoß in Indien: Yoga soll olympisch werden‘, *Süddeutsche Zeitung*, 20.12.2020, online unter <https://www.sueddeutsche.de/panorama/yoga-olympia-1.5153816>, zuletzt aufgerufen am 11.11.2022
- Rieger, Hans-Martin, *Leiblichkeit in theologischer Perspektive*, Kohlhammer, Stuttgart 2019
- Schmitz, Hermann, *Der Leib, System der Philosophie, Zweiter Band, Erster Teil*, Bouvier Verlag, Bonn <sup>1</sup>1965/<sup>3</sup>1998
- ders., *Der Leib*, Walter der Gruyter, Berlin/Boston 2011
- ders., ‚Leib‘, in: Kirchhoff, Thomas (Hrsg.), *Online Encyclopedia Philosophy of Nature / Online Lexikon Naturphilosophie*, 2019, ISSN 2629-8821
- Söntgen, Jens, ‚Phänomenologie auf neuen Wegen – Das Werk des Herrmann Schmitz‘, 2000, online unter: [https://opus.bibliothek.uni-augsburg.de/opus4/frontdoor/deliver/index/docId/1575/file/Soentgen\\_Herrmann\\_Schmitz.pdf](https://opus.bibliothek.uni-augsburg.de/opus4/frontdoor/deliver/index/docId/1575/file/Soentgen_Herrmann_Schmitz.pdf), zuletzt aufgerufen am 25.4.2021
- Sriram, R., Patanjali. *Das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung. Einführung, Übersetzung und Erläuterung von R. Sriram*, Theseus, Bielefeld 2006
- Tietke, Mathias, *Yoga kontrovers. 10 populäre Irrtümer in Bezug auf Yoga*, Phänomen-Verlag, ohne Ort, 2013
- Wolz-Gottwald, Eckard, *Die Yoga-Sutras im Alltag leben. Die philosophische Praxis des Patanjali*, Via Nova, Petersberg 2014