

## Editorial

Liebe Leserin  
Lieber Leser

Das Coronavirus hat zurzeit grossen Einfluss auf unser Leben. Neben seinen negativen Auswirkungen, kann es aber auch Anlass sein, uns grundsätzliche Gedanken über unsere Arbeit, über das philosophische Fundament, auf der sie steht, zu machen. Das Konzept einer Körperphilosophie ist deshalb Thema dieser Ausgabe. Wir haben als Menschheit aktuell wichtige Entscheide für unsere Zukunft zu fällen. Es muss uns gelingen so zu leben, dass wir unsere Lebensgrundlagen auf dem Planeten Erde erhalten. Eine Philosophie, die bei unserem Körper, durch den wir ein Teil der Natur sind, ansetzt, kann ein Aspekt dieses Zukunftsprojektes sein.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen.

Adrian Mühlebach



## Körperphilosophie



Der Körper des Menschen als Teil der Natur

Wie müsste eine Philosophie des Körpers im Zeitalter der Hirnforschung, der Roboter, der künstlichen Intelligenz, der Bewegungsarmut einerseits und der Fitnesswelle andererseits aussehen? Es ist heute höchst uncool, körperlich zu arbeiten und erst recht uncool dabei zu schwitzen. Man fährt nach der bewegungsarmen Arbeit mit dem Auto ins Fitnessstudio, um sich dort gegen Gebühren an Maschinen zu bewegen und zu schwitzen. Der Körper wird zum gestaltbaren Objekt, vom Bodystyling bis hin zu Schönheitsoperationen. Brustvergrösserungen und Fettabsaugen sind Standard geworden. Prothesen sind selbstverständliche Lösungen bei Degenerationserscheinungen. Innere Organe sind Ersatzteile, die wir nach unserem Tod ändern Menschen zur Verfügung stellen sollten. Und aus der Zukunft winkt uns der mit biotechnischen Mitteln genetisch optimierte Mensch zu. Das Älterwerden, das Sterben und der Tod werden als inakzeptable Einmischung in unsere Selbstbestimmung betrachtet.

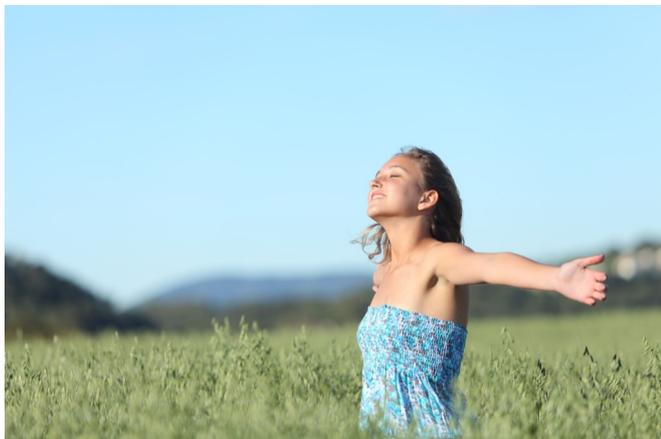
Antiaging ist ein neuer Wirtschaftsbereich geworden. Pharmafirmen versprechen uns Mittel, die Alterung wie eine Krankheit behandelbar machen. Gegen Bezahlung kann ich meinen Körper nach dem Tod einfrieren lassen, damit er später, wenn die medizinisch-technischen Möglichkeiten entwickelt worden sind, wieder ins Leben zurückgeholt werden kann. Der alte Wahngedanke von der Unsterblichkeit erlebt neuen Aufschwung. Wie wenn Geburt und Tod nicht elementar mit dem Leben verbunden wären. Doch dieser Drang die Natur beherrschen zu wollen, zerstört unsere Lebensgrundlagen, die natürlichen Ressourcen des Planeten Erde. Aufgabe einer Körperphilosophie muss es deshalb sein, den eigenen Körper als Teil der Natur zu verstehen und selbst als Teil der Natur zu leben. In diesem Wechsel von einem körperlosen Denken zu einem Denken mit unserem Körper liegt ein grosses Potential für die Zukunft.

Wir leben durch unseren Körper.

### In dieser Ausgabe:

KÖRPERPHILOSOPHIE	1
FRAGESTELLUNGEN ...	2
UND EINN KÖRPERPHILOSOPHISCHES KONZEPT	3
WISSEN, EMPFINDEN, SPRACHE	4
MIT DER AZAT AUSBILDUNG ZUM ERFOLG	4

## Fragestellungen ...



Bewegen, Fühlen und Denken im Einklang

Körperphilosophie soll ein Nachdenken über uns als körperliche Wesen sein. Welche Bedeutung, welchen Wert, welche Rolle geben wir dem Körper in unserem Leben? Es geht um das Miteinbeziehen des Körpers und der körperlichen Reaktionen ins philosophische Denken. Es kann jedoch nicht das Ziel einer Körperphilosophie sein, ein statisches Wissenssystem zu entwickeln, sondern es geht darum, die Fragestellungen der Philosophie anzuwenden und einen dynamischen Erkenntnisweg zu gehen. Immanuel Kants Grundfragen „Was ist der Mensch?“, „Was kann ich wissen?“ sollen dem Nachdenken eine Struktur geben.

### Was ist der Mensch?

Ich stelle kurz vier Antworten, vier Konzepte dar.

#### Naturwissenschaftliches Konzept

Der Mensch besteht aus einem Körper, der aus Materie besteht, die kaum existent ist, d.h. vor allem aus Nichts besteht. Aber doch ist er jener Teil von uns, über den naturwissenschaftliche Aussagen gemacht werden können. Über

den Geist lässt sich aus naturwissenschaftlicher Sicht keine Aussagen machen.

#### Neurowissenschaftliches Konzept

Es gibt keine Eigenständigkeit des Verstandes. Emotionale und kognitive Prozesse sind das Produkt materieller Vorgänge in unserem Nervensystem. Jeder Entscheid entsteht nach dem Prinzip von Ursache und Wirkung, genau wie jeder andere Vorgang in der Natur auch.

Konzept der Philosophie des Geistes  
Körperliche Vorgänge erzeugen in uns die Illusion von geistigen Vorgängen. Daniel Dennett's Vergleich mit dem Handy: Materielle Prozesse im Innern des Handys lassen auf dem Bildschirm Vorgänge erkennen, die wir als geistige Vorgänge interpretieren könnten. Sie sind aber lediglich Auswirkungen von Vorgängen in den im Handy verbauten elektronischen Prozessoren.

#### Leibkonzept von Hilariion Petzold

Ausgangspunkt ist der belebte Körper - der Leib. Er ist perzeptiv (er nimmt wahr),

memorativ (er speichert Wissen und Erfahrungen), reflexiv (er denkt nach) und expressiv (er drückt sich aus). Aus ihm steigt unser Bewusstsein auf. Der Leib steht in Raum und Zeit, ist in ständigem Austausch mit einer konkreten Umwelt (ökologische und soziale Welt) und hat eine individuelle, verkörperte (abgespeicherte) Geschichte.

Für das körperphilosophische Nachdenken macht es Sinn alte Körper-Geist-Konzepte hinter sich lassen. Und anknüpfend an die vier oben dargestellten Konzepte möchte ich deshalb kurz ein zirkuläres Körper-Emotionen-Denken Konzept umreißen.

Als Mensch erlebe ich mich als ein körperliches, ein emotionales und ein kognitives Wesen. Alle drei Aspekte stehen in gegenseitiger Wechselbeziehung, d.h. sie beeinflussen sich gegenseitig. Und ich stehe auch in einer Wechselbeziehung mit meiner Umwelt, meinen Mit-Menschen, der von Menschen geschaffenen Umwelt und der Natur. Meine Existenz ist eingebettet in den ständigen Veränderungsprozess, den wir Zeit nennen. Dieses Selbst-Konzept ist ein phänomenologisches, d.h. ich mache keine Aussagen über die Existenz einer geistigen oder materiellen Welt. →

Das Gehirn ist mit dem Körper nicht einfach nur durch den Hals verbunden, sondern Gehirn und Körper bilden eine untrennbare funktionelle Einheit.

Ob meine Empfindung der materiellen Welt, von einer realexistierenden Welt, von einem «Ding an sich» ausgeht (Kant, Philosoph) oder ob «Wirks» auf mich einwirken (Dürer, Quantenphysiker), ich weiss es nicht. Ob die geistige Welt vergleichbar mit der Illusion eines mit mir kommunizierenden Handys (Dennett) ist oder ob unser Bewusstsein ein aus dem Gehirn aufsteigendes Phänomen (Petzold) ist, ich weiss es nicht. Aber ich weiss, dass ich Phänomene wahrnehme. So nehme ich meinen Körper wahr, ein Körper, der sich bewegt. Ich nehme Emotionen wahr, ich bin froh und manchmal auch traurig, und ich erlebe mich als Wesen mit kognitiven Eigenschaften, ich denke, ich erinnere mich. Ich erlebe einen Raum, in dem sich mein Körper ausdehnt, der mich umgibt und ich erlebe Veränderungen an mir und an meiner Umwelt, die ich als Veränderungen im Fluss der Zeit interpretiere.

## Was kann ich wissen?

Zuerst mache ich eine Erfahrung, lasse sie auf mich wirken und denke über sie nach. Ich versuche, die Erfahrung nicht denkerisch vorwegzunehmen, sondern offen zu bleiben für das, was auf mich zukommt. Denn Erfahrungen können auch eine unerwartete Wirkung auf mich haben. Eine Wirkung, die ausserhalb meines bisher Erlebten, meiner Erwartungen und damit auch meiner Denkgewohnheiten liegt. Lasse ich die Idee los, dass ich die Welt in einem statischen Denksystem erfassen kann, so kann mein Denken mit dynamischen Konzepten funktionieren, die ich immer wieder verwerfe und neu entwerfe. Konzepte sind mentale Hilfs-

konstruktionen, die meinen Denkprozessen einen Rahmen und eine gewisse Logik geben. Die Welt ist jedoch nie so, wie ich sie mir denke. Es passt nie alles und es passt nie für längere Zeit. Denken muss etwas Dynamisches sein, muss sich immer wieder bewegen, sich verändern. Denken ist der Versuch Empfindungen und Erfahrungen in einen sinnvollen Zusammenhang zu stellen, um so mein Verhalten zu begründen, das Verhalten anderer Menschen zu verstehen, die Welt zu begreifen.

## Den Körper einbeziehen

Das Denken ist der Erfahrung nachgelagert. Es ist ein Versuch diese zu verstehen, zu ordnen und für das eigene Verhalten die passenden Schlüsse zu ziehen. Wobei wir, wenn wir den Erkenntnissen der modernen Neurowissenschaft Glauben schenken wollen, diese denkerischen Prozesse in ihrer Bedeutung gerne überschätzen. Für unser Verhalten sind sie gar nicht so wichtig. Viel wichtiger ist das emotionale Erfahrungsgedächtnis, welches ohne unser bewusstes Mitdunkeln, aufgrund der bisher gemachten Erfahrungen, über unser Verhalten entscheidet. Doch ich kann die körperlichen Reaktionen, die von seinen Entscheidungen ausgelöst werden, beobachten, sie mir bewusst machen. Wie reagiert der Körper, öffnet er sich oder verschliesst er sich? Wie reagieren die verschiedenen Bereiche meines Körpers, das Becken, der Bauch, die Brust, der Hals, der Kopf, die Beine und Füsse usw.?

Die Lebensgeschichte hat sich in unserem Körper, in Muskeln, Knochen, im Nervensystem, in

den Organen, ja in jede Zelle eingeschrieben. Diese Körpergeschichte steht hinter unserem Denken. Der ganze Körper denkt immer mit, reagiert mit, schwingt mit. Denken und Fühlen sind nicht vom Körper unabhängig. Wenn ich denke, tue ich das nicht nur mit meinem Kopf, denn Gedanken verändern die Muskelspannung, den Zustand der inneren Organe und wirken bis auf die zelluläre Ebene in meinem Körper. Und diese Körperreaktionen wirken wieder zurück auf das Denken.

**Unser Körper, durch den wir Teil der Natur sind**



Gemeinsam unterwegs

### Wissen, Empfinden, Sprache

#### Impressum

##### Herausgeber:

Ausbildungszentrum für  
Alexander-Technik AZAT  
Hasenbühlstrasse 18m  
8910 Affoltern am Albis  
Schulungsraum:  
Obere Zäune 14  
8001 Zürich

##### Redaktion:

Adrian Mühlebach (am)

Abonnieren Sie gratis die  
PDF-Ausgabe des  
Magazins.

Wir freuen uns über Ihre  
Reaktionen auf das  
Magazin:  
info@azat.ch

Worüber kann ich etwas wissen? Es gibt kein endgültiges Wissenssystem, aber es gibt das für mich im Moment mögliche Wissen. Es ist ein subjektives Wissen, ein Wissen als dynamischer und zyklischer Prozess unter Beteiligung des Denkens, der emotionalen Bewertung und des Körpers. Bestehendes Wissen ist vorwegnehmend und gleichzeitig auf der Vergangenheit aufbauend. Ich gehe damit an eine neue Erfahrung heran und versuche sie innerhalb dieses Wissensgerüsts einzuordnen. Vielleicht zwingt mich die neue Erfahrung jedoch dieses Wissen gleich wieder zu verändern, zu verwerfen, anzupassen.

Auch die Sprache ist ein solches Wissensgerüst, mithilfe dessen ich die Wirklichkeit zu ordnen und in Sprachbildern abzubilden versuche. Doch ihre Möglichkeiten sind limitiert. Sie kann eine Erfahrung nur innerhalb ihres Systems, innerhalb ihres Wissensgerüsts ausdrücken. Dem Körper und seinen Reaktionen erschliessen sich aber mehr

„Wissensgebiete“, als jene, die wir mit unserem Bewusstsein, unserem Denken und unserer Sprache erfassen können. Immer wenn wir versuchen über Empfindungen und Gefühle zu sprechen, werden wir uns dessen bewusst. Empfindungen wie Wohlgefühl, Schmerz, aber auch Druck, Hitze oder Kälte, Gefühle wie Liebe, Angst, Wut – wir spüren sie in uns drin. Es sind subjektive Empfindungen, die nur uns zugänglich sind. Und sie in Sprache ausdrücken zu können,

ist alles andere als einfach und selbstverständlich. Unsere ins Bewusstsein geholten und versprachlichten Empfindungen sind immer nur ein kleiner Ausschnitt aus der Menge aller möglichen Informationen. Und Sprache drückt höchst selten ewige Wahrheiten aus. Aber wenn sie mit Liebe zur Weisheit (Bedeutung des Wortes „Philosophie“) kann sie uns dazu dienen, gemeinsam einen Weg in die Zukunft zu finden.



Empfindungen und Gefühle teilen

### MIT DER AZAT AUSBILDUNG ZUM ERFOLG

Wir haben das verflixte 7. Jahr hinter uns und wir freuen uns im Frühling eine volle Klasse mit Studierenden auf allen Ausbildungsstufen zu unterrichten. Die umfassende Berufsausbildung integriert die ergänzenden Module in medizinischen, sozialwissenschaftlichen und berufsspezifischen Grundlagen, das Praktikum sowie die kompetenzorientierte Abschlussprüfung. Somit steht unseren Absolventinnen und Absolventen der Weg offen für die Registrierung bei den Krankenkassen und für die weitere Qualifizierung als Komplementär-Therapeut/in mit eidgenössischem Diplom.

### NÄCHSTER TERMINE FÜR DEN START INS BASISMODULS: 6. APRIL UND 26. AUGUST 2021

#### INFORMATIONSTAGE 2021:

DONNERSTAG, 11. FEBRUAR, 11. MÄRZ, 8. APRIL, 20. MAI UND 24. JUNI, 14.00-18.00 UHR

WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG: [WWW.AZAT.CH](http://WWW.AZAT.CH)