

ROSTOCKER PHÄNOMENOLOGISCHE
MANUSKRIPTE



18

EVA KREIKENBAUM

**Was tun mit Schmerz?
Eine phänomenologische Analyse**

Herausgegeben
von
Michael Großheim

ROSTOCKER PHÄNOMENOLOGISCHE MANUSKRIPTE



Wissenschaftlicher Beirat

Prof. Dr. Clemens Albrecht (Koblenz)

Prof. Dr. Christoph Demmerling (Marburg)

Prof. Dr. Jürgen Hasse (Frankfurt a.M.)

Prof. Dr. Hilge Landweer (Berlin)

Prof. Dr. Helmut Lethen (Wien)

Prof. Dr. Andrzej Przyłębski (Poznan)

Prof. Dr. Hans Jürgen Wendel (Rostock)

Rostocker Phänomenologische Manuskripte (RPM):
Großheim, Michael (Hrsg.)

RPM 18

Was tun mit Schmerz? Eine phänomenologische Analyse / von Eva Kreikenbaum
Rostock 2013

ISBN: 978-3-86009-378-8

Satz & Layout: Dr. Steffen Kammler

Bezugsmöglichkeit:

Prof. Dr. Michael Großheim

Universität Rostock | Institut für Philosophie | 18051 Rostock

WAS TUN MIT SCHMERZ? EINE PHÄNOMENOLOGISCHE ANALYSE

EVA KREIKENBAUM (BASEL)

Einleitung:
Was tun mit Schmerz?

Schmerz ist eine Tatsache, die uns alle mehr oder weniger betrifft.¹ Obwohl wir in der Behandlung von Schmerzen und ihren Ursachen zum Teil erstaunliche Erfolge erzielen,² ist anzunehmen, daß schmerzhafte Widerfahrnisse trotz aller Bemühungen nicht aus der Welt zu schaffen sind.³

Im Folgenden wird es um die Frage gehen, was mit Schmerzen anzufangen ist, die faktisch da sind. Wie Jon Kabat-Zinn bemerkt, „wird vielen Schmerzkranken zuletzt mitgeteilt, sie hätten mit ihrem Schmerz zu leben – aber wie das zu tun sei, wird ihnen nicht

¹ Selbstverständlich sind neu auftretende Schmerzsymptome hinsichtlich ihrer kausalen Genese zu diagnostizieren und ggf. zu behandeln. Jede symptomatische Therapie erfolgt erst unter diesen Voraussetzungen. Ebenso selbstverständlich sollte es aber sein, Schmerzen ohne erkennbare somatische Ursache als Krankheitsbild ernstzunehmen und ergänzend zu eventuellen Therapieoptionen von medizinischer Seite dem Betroffenen Wege aufzuzeigen, sein Leben auch mit einer schmerzenden Einschränkung zu leben.

² Heinrich Heine etwa schreibt aus einer Zeit vor der industriellen Synthese von Acetylsalicylsäure (besser bekannt als Aspirin) im Mai 1837: „Ach, es ist nichts Gräßlicheres als Zahnschmerz! Das fühlte ich in Potsdam, ich vergaß alle meine Seelenleiden und beschloß, nach Berlin zu reisen, um mir dort den kranken Zahn ausziehen zu lassen. Welche schauerliche, grauenhafte Operation! Sie hat so etwas vom Geköpftwerden. Man muß sich auch dabei auf einen Stuhl setzen und ganz stillhalten und ruhig den schrecklichen Ruck erwarten! Mein Haar sträubt sich, wenn ich nur daran denke. [...] Wahrlich, niemand würde sich zu dieser Operation oder vielmehr Exekution entschließen, wenn der Zahnschmerz nur im mindesten erträglich wäre!“ Heinrich Heine: Werke und Briefe in zehn Bänden. Band 6, Berlin und Weimar ²1972, S. 7–14.

³ Die Schutz- und Warnfunktion akuter Schmerzen wird deutlich, sobald wir ihr pathologisches Fehlen betrachten: Im äußerst seltenen Fall der angeborenen Schmerzunempfindlichkeit (CIPA-Syndrom) oder auch beim Diabetischen Fußsyndrom werden Verletzungen nicht gespürt, was Amputationen oder Schlimmeres zur Folge haben kann.

gesagt“. Doch sollte die Frage, wie ein Leben mit Schmerz möglich ist, „nicht der letzte Ausweg sein, sondern ein erster Schritt“.⁴

Die generelle Frage nach „Nutzen und Nachteil des Schmerzes für das Leben“⁵ bzw. ob Schmerz überhaupt existieren sollte oder nicht, ist nicht Teil dieser Untersuchung. Auch die Forderung, Schmerzen seien ‚auszuhalten‘ oder nicht, hat nur sehr wenig mit dem hier Behandelten zu tun: Was hilft dabei, nun einmal bestehende Schmerzen auszuhalten? Ist ‚Aushalten‘ überhaupt ein geeigneter Ausdruck, um die Haltung zu beschreiben, um die es geht?

Was tun mit Schmerz? Zunächst gilt es, das Problem, das der Schmerz stellt, in Worte zu fassen.

Erster Teil:

Phänomenologie des Schmerzes – Wo liegt das Problem?

Ganz unabhängig vom Schmerz ist die Beschreibung dessen, was wir tatsächlich erleben, keine triviale Aufgabe. Die eingeschliffenen Denkgewohnheiten (nicht allein) unseres Kulturkreises legen nahe, sich ausschließlich an ‚Ursachen-für‘ und ‚Erklärungen-über‘ das Erlebte auszurichten, so daß es sogar schon schwierig sein

⁴ Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living. How to cope with Stress, Pain and Illness using Mindfulness Meditation* (1991), London ¹⁵2009, S. 281. Zit. als [FCL]. „Many people are ultimately told by their doctor or by the staff of a pain clinic at the end of a long and often frustrating treatment course [...] that they are going to have to ‚learn to live with‘ their pain. But too often they are not taught how. Being told that you have to learn to live with pain should not be the end of the road – it should be the beginning.“ Christian Grüny zeigt sich besorgt, daß die „Möglichkeiten, die sich den dauerhaft an Schmerzen Leidenden auftun mögen, [...] in dem Moment terroristisch“ werden, „in dem sie sich verallgemeinern und die Gestalt von Vorschriften annehmen“. Doch ist die vermeintliche Liberalität dieser Position letztlich unglaubwürdig. So zustimmenswert sein Anliegen sein mag, Schmerz nicht durch Kulturkritik gleich welcher Couleur vereinnahmen zu lassen, das Verallgemeinerungsverbot von konkreten Hilfestellungen ist nicht weniger dogmatisch. Christian Grüny, *Vom Nutzen und Nachteil des Schmerzes für das Leben*, in: Rainer-M. E. Jacobi, Bernhard Marx (Hrsg.), *Schmerz als Grenzerfahrung*, Leipzig 2011, S. 39–57, hier S. 54. Zit. als [Grüny 2011].

⁵ Grüny 2011.

kann, zu vermitteln, inwiefern eine Beschreibung der Erlebenswirklichkeit überhaupt von irgendeinem Nutzen oder Interesse sein könnte.

Gleichzeitig stellen chronische Schmerzen die moderne Medizin vor ein hartnäckiges Problem, denn die Erkenntnisse der Grundlagenforschung lassen sich oft nur sehr begrenzt am Patientenbett umsetzen. Eine offen deklarierte Unwissenheit wäre für sich genommen vielleicht noch annehmbar; problematisch wird es, wenn diese sich mit der Erwartung verbindet, der etablierte Vorrat an Welterklärungen sei ein verlässlicher Maßstab dafür, welche Erfahrungen legitim sind und welche nicht. So hat man im allgemeinen für das, was dem Patienten zustößt, nur dann Verständnis, wenn es sich irgendwie pathophysiologisch deuten läßt – wo das nicht gelingt, wird nicht die Gültigkeit des theoretischen Modells in Frage gestellt, sondern die Glaubwürdigkeit des Patienten.

Die vorsichtige Definition der ‚International Association for the Study of Pain‘⁶ trägt dieser Schwierigkeit somatischer Objektivierbarkeit Rechnung. Dieser zufolge ist Schmerz ein unangenehmes sensorisches und emotionales Erlebnis, welches mit aktueller oder potentieller Gewebeschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird. Damit unterscheidet sie Schmerz von rein sensorischen Nervenleitvorgängen bzw. schreibt ihm gleichursprünglich auch eine emotionale Komponente zu. Als eindeutige Errungenschaft dieser Definition kann ihr Verzicht auf die zu einfache Kausalverknüpfung von Gewebeschädigung und Schmerzreaktion gelten. Jedoch erfolgt daran anschließend nicht selten eine Übertreibung ins andere Extrem: Das Betonen einer unhintergehbaren ‚Subjektivität‘ des Schmerzerlebens bzw. das damit regelmäßig verbundene Verharren bei seiner ‚Privatheit‘ und Nichtkommunizierbarkeit ist ungenügend, nicht zuletzt für einen

⁶ „Pain is an unpleasant sensory and emotional experience with actual or potential tissue damage or described in terms of such damage“. <http://www.iasp-pain.org> (Zugriff am 21. 05. 13).

praktischen ärztlichen Alltag, welcher auf die verbindliche Nachvollziehbarkeit seiner Diagnosen angewiesen ist.⁷

In einer allerersten Annäherung liegt das Problem mit dem Schmerz also bereits darin, eine angemessene Sprache für das schmerzhaft Erlebene zu finden, welche den subjektiven Anteil des Erlebens weder von vornherein aus der Beschreibung ausschließt noch in ein Reservat unverbindlicher Privatmeinungen einsperrt. Es wird sich zeigen, daß ein gründliches Verständnis der Erfahrung im Schmerz, ihres ebenso verstrickenden wie aversiven Charakters, einen gewissen Freiraum innerhalb der Erfahrung selbst ermöglichen kann.⁸ Dieser Anspruch, wonach Phänomenologie und ihre praktische Anwendung durchaus mehr leisten kann, als das Problem im Schmerz „als Problem verständlich zu machen“,⁹ ist dabei nicht ohne Vorläufer.¹⁰

⁷ Eine exemplarische Anhäufung von – gutgemeinten – Mißverständnissen bietet das folgende Zitat, welches Schmerz als „Phänomen“ bezeichnet, „das in seiner individuellen und existentiellen Bewußtseins- und Bedeutungsdimension letztlich genauso wenig kommunizierbar“ sei „wie Freude, Glück, Lust, Schönheit und Wohlbefinden und nur in Analogie zu eigener sinnlicher Erfahrung verstanden werden“ könne. Christof Müller-Busch, Kulturgeschichtliche Bedeutung des Schmerzes, in: Birgit Kröner-Herwig u.a. (Hrsg.), Schmerzpsychotherapie, Heidelberg 2007, S. 152.

⁸ Im Gegensatz dazu macht Grüny den absoluten Endpunkt des Leidens am Schmerz zum Ausgangspunkt seiner Überlegungen: „Das Vertrauen zum Leben ist dahin: das Leben selbst wurde zum Problem.“ Friedrich Nietzsche, Die fröhliche Wissenschaft, KSA Bd. 3, S. 350. Zit. als [Nietzsche, KSA 4], hier zit. n. Grüny 2011, S. 57; vgl. ders., Zerstörte Erfahrung. Eine Phänomenologie des Schmerzes, Würzburg 2004, zit. als [Grüny 2004], wo im Anschluß an Elaine Scarry der Falterschmerz zum Maßstab für Schmerzerfahrung überhaupt wird. Diese Dramatisierung und das anschließende Pathos verhindert jedoch die Auseinandersetzung mit faktisch vorhandenem Schmerz. Gegen die Dämonisierung von Schmerz wendet sich auch Christina Feldman mit in phänomenologischer Praxis fundierten Argumenten. Feldman 2005, S. 23, vgl. Anm. 158.

⁹ Grüny vertritt dagegen die Auffassung, daß „[d]ie Philosophie [...] es weder als ihre Aufgabe betrachten [sollte], dieses Problem [im Schmerz] zu lösen, noch es zum Verschwinden zu bringen. Sie kann nicht mehr tun, als es als Problem verständlich zu machen.“ Grüny 2011, S. 57.

¹⁰ Thānissaro Bhikkhu (auch unter dem Namen ‚Ajahn Thānissaro‘ bekannt; ‚Bhikkhu‘/ ‚Ajahn‘ ist die päli/thailändische Bezeichnung für buddhistische Mönche, wobei ‚Ajahn‘ vor dem Eigennamen steht, ‚Bhikkhu‘ aber dahinter) bemerkt zur Nähe von „radikaler Phänomenologie“ und buddhistischer Praxis: „It’s the analysis of how experience is directly experienced as phenomena, without getting involved with the questions of whether there is a world ‚out there‘ or a self ‚in here‘ lying

Phänomenologische Grundbegriffe

Die philosophischen Hintergründe des phänomenologischen Unternehmens können hier nicht angemessen behandelt werden, doch seien im folgenden vier phänomenologische Grundbegriffe vorgestellt, welche für unseren Verständniszusammenhang unerlässlich sind: Subjektive Tatsache, leibliche Dynamik und leiblicher Raum sowie primitive Gegenwart.¹¹ Jeder Begriffsklärung folgt ein Abschnitt, der den Bezug zur Schmerzerfahrung herstellt. Vom Lesenden wird dabei verlangt, sich in eine auch für Nichtphilosophen nachvollziehbare, wenngleich ungewohnte Sicht auf die Dinge einzulassen: Etwa so, als ob man in einem Aquarium statt auf Fische, Steine und Grünpflanzen versuchsweise einmal auf das Wasser und die Räume zwischen den festen Objekten achten würde. Das kann zunächst eher nichtssagend und möglicherweise auch langweilig wirken, bis sich mit etwas Ausdauer ein völlig neuer Erfahrungsraum erschließt.

Schmerzen spielen sich zu einem entscheidenden Teil in diesen Zwischenräumen, der leiblichen Erfahrungswelt, ab – inwiefern das so ist, will der nun folgende, erste Teil verdeutlichen, bevor es in einem zweiten Teil um die Frage geht, was aus dieser Beschreibung für den Umgang mit Schmerzen folgen könnte.

behind those phenomena. It looks at experience ,from the inside', while making the fewest possible assumptions about what lies outside or behind it. [...] This sort of analysis would be something of an idle issue – how you experience blue is rarely a problem – if it were not for the fact that pain and suffering are also phenomena, and definitely are a problem. And it's right here that the Buddha focused his attention." Thanissaro Bhikkhu, *The Arrows of Thinking: Papañca & the path to end conflict*. Barre Center for Buddhist Studies Full Moon Insight Journal, 29. 09. 2012, S. 9. Bezug über bcbs@dharma.org. Zit. als [Thanissaro 2012].

¹¹ Für eine ausführlichere Darstellungen sei auf das Werk von Hermann Schmitz verwiesen, sowie auf die entsprechenden Abschnitte meiner Dissertation: *Grundzüge einer Phänomenologie und Ethik des Schmerzes*, unter Berücksichtigung der Situation des alten Menschen (Rostock 2012).

I) Schmerz als subjektive Tatsache

Ia) Subjektive Tatsächlichkeit und ihre Verobjektivierungen

Die erste phänomenologische Vokabel, die uns hier beschäftigen wird, ist die ‚subjektive Tatsächlichkeit‘. Genausogut könnte man von ‚subjektiver Fraglichkeit‘ sprechen – etwas fällt mir auf, läßt mich stutzen, und zwar bevor ich im Einzelnen angeben könnte, um was es sich handelt.¹² Das auffällige Etwas zieht nicht als neutrales Faktum an mir vorbei – dann würde ich es nicht einmal bemerken. Vielmehr bin ich, indem mir etwas auffällt und in irgendeiner Weise als bedeutsam erscheint, zugleich auf mich selbst hingewiesen. „Die Bedeutsamkeit ist primär. Es ist also nicht so, daß an sich bedeutungslose einzelne Dinge oder einzelne Ereignisse erst nachträglich von Lebewesen, je nach deren Bedürfnissen und Erfahrungen, mit Bedeutung ausgestattet würden.“¹³

Objektive und subjektive Tatsachen unterscheiden sich folglich nicht ihrem Gegenstandsgebiet nach (etwa ‚äußere‘ gegenüber ‚innerer‘ Welt), ihre Differenz ist prinzipieller Art. Es ist das Sich-Angesprochen-Fühlen, Betroffen-Werden, das ein Subjekt – ineins mit dem es betreffenden subjektiven Sachverhalt – erst hervorhebt. Die Bedeutung subjektiver Tatsachen zeigt sich auch darin, daß jemand sich überhaupt erst seiner selbst bewußt wird, indem etwas ihm in dieser Weise ‚nahegeht‘; „daß jemand Bewußthaber nur sein kann, wenn er sich finden, mindestens sich fühlen, kann [...].

¹² Diese Bedeutsamkeit subjektiver Tatsachen charakterisiert Hermann Schmitz auch als „Sachverhaltlichkeit“. Sachverhalte sind dabei nicht einfach Aussagen, vielmehr sind sie unabhängig von sprachlicher Benennung. Durch Sachverhalte kommt „Fraglichkeit in die Welt“, verstanden nicht als sprachlich von jemandem ausformulierte Fragestellung, sondern als „prinzipielle Möglichkeit, etwas infrage zu stellen vor dem Hintergrund [...] der Wirklichkeit als möglicher Entscheidung. [...] Ob jemand wirklich da ist, der fragen kann, und eine Sprache da ist, in der er fragen kann, kommt dabei nicht in Betracht.“ Hermann Schmitz, Was ist ein Phänomen?, in: Dirk Schmoll und Andreas Kuhlmann (Hrsg.), Symptom und Phänomen, Freiburg 2005, S. 21. Zit. als [Schmoll 2005]. Gleichzeitig bilden Sachverhalte den Rahmen und die nächstliegenden Bestandteile unmittelbarer Lebenserfahrung. Dazu Hermann Schmitz, Neue Grundlagen der Erkenntnistheorie, Bonn 1994, S. 58. Zit. als [Schmitz 1994].

¹³ Schmitz, in: Schmoll 2005, S. 22.

Dieses Nahegehen, diese Ergriffenheit ist eine Tatsache, aber keine objektive“.¹⁴ Alles Mögliche kann derart mein Selbst ansprechen und als Tatsächlichkeit-für-mich erlebt werden; und dennoch läßt sich keine Substanz, kein abgeschlossener Bereich finden, der dem Subjekt allein vorbehalten wäre.

Auch weist die verbindliche Besprechbarkeit von subjektiven Erfahrungen keine grundsätzlichen Grenzen auf. Das liegt daran, daß sich diese Erfahrungen, von denen nur ich selbst im eigenen Namen etwas sagen kann, in keiner abgesonderten Innenwelt meines Erlebens abspielt, in welcher zudem ganz andere Gesetze herrschen als in der Welt der äußeren Dinge – vielmehr zeichnet sich Subjektivität allein durch ihre größere Wärme, Eindringlichkeit und Erfahrungsnähe aus, nicht aber durch ein exklusives Gegenstandsgebiet. Etwas wird zu meiner Sache, indem es mich angeht – aus dieser primär subjektiven Tatsächlichkeit läßt sich in einem zweiten Schritt eine objektive Tatsache destillieren, bei dem nicht mehr im Vordergrund steht, ob ein Sachverhalt mich in irgendeiner Weise betrifft oder nicht. Beispielsweise ist der Unterschied zwischen dem objektiven Wissen über die Häufigkeit und den Verlauf einer bestimmten Krankheit nicht dasselbe wie die subjektive Bedeutsamkeit, wenn ich mich plötzlich selbst betroffen weiß. An den ‚harten Fakten‘ ändert sich nichts, sehr wohl aber an der Weise, wie diese neutralen Fakten zu meinen Fakten werden. Tatsachen können also gleichzeitig von subjektiver Bedeutsamkeit und von allgemeiner Verbindlichkeit sein – in gewisser Weise müssen sie dies sogar, damit es möglich ist, über das, was uns wichtig ist, in rationaler, d.h. für andere nachvollziehbarer, Art und Weise zu sprechen.

Gleichzeitig folgen aus jedem Ernstnehmen – oder auch nur Wahrnehmen – der eigenen Erfahrungswelt unvermeidlich Fragen, wie diese Erfahrung in den Bereich allgemeinverbindlicher und beobachterunabhängiger Tatsachen hineinpaßt. Das übliche, und

¹⁴ Schmitz, Was ist Neue Phänomenologie?, Rostock 2003, S. 147. Zit. als [Schmitz 2003].

zu Unrecht oft als alternativlos angesehene, Verfahren objektivierenden Beschreibens ist das naturwissenschaftliche, dessen Erfolg schlichtweg nicht wegzudenken sind. Nur bringt die naturwissenschaftliche Sicht auf die Welt oft eine erkenntnistheoretische Naivität mit sich, indem ihr Anspruch weit über die Anerkennung ihrer Errungenschaften hinausgeht: Die Ergebnisse des naturalisierenden Verfahrens werden nicht mehr als Antworten auf eine bestimmte, methodisch bewußt begrenzte, Fragestellung verstanden, sondern als Aussagen darüber, wie die Welt einschließlich unserer selbst ‚in Wirklichkeit‘ beschaffen sei. Und so kommen wir dazu, Atome und andere geschickt ausgedachte und in einem experimentellen Rahmen völlig angemessene theoretische Konstrukte für wirklicher zu halten als all das, was uns tatsächlich widerfährt.¹⁵

Die Kehrseite einer Verabsolutierung der naturalisierenden Perspektive auf die Welt ist die Beschränkung auf Gegenstände, die unter dieser Perspektive wahrgenommen werden können, d.h. auf solche, die einzeln vorkommen und eindeutig zähl- oder sonstwie vermeßbar sind. An diesem Paradigma hat sich auch durch die grandiose Erweiterung der Untersuchungsmethoden im Zuge des wissenschaftlich-technischen Fortschritts nichts Grundlegendes geändert. Problematisch wird das Verfahren wiederum erst dann, wenn diese – unter vielen Gesichtspunkten fraglos vorteilhafte – methodische Entscheidung als Entscheidung vergessen wird. Das subjektive Erleben erscheint unter diesen Voraussetzungen entwe-

¹⁵ Der Anspruch der Phänomenologie „geht dahin, das jeweils dem Nachdenklichen unverfügbar Gewisse aus dem durch Annahmen der Religion, Konvention, Naturwissenschaft, Politik usw. im Dienst irgend einer Zweckmäßigkeit als Annahme Gesetzten herauszuarbeiten. Damit beansprucht die Phänomenologie einen erkenntnistheoretischen Primat, denn es gibt kein Kriterium der Wahrheit außer unverfügbarer Gewißheit. Dafür nimmt sie in Kauf, daß diese Gewißheit zunächst immer nur für einen zu einer Zeit erreichbar ist und für die Allgemeinheit nur exemplarische Bedeutung hat.“ Schmitz, Brief an die Verf., 14.01.2013. Von einer direkten Konkurrenz mit naturwissenschaftlichen Verfahren kann also nicht die Rede sein. Zu den Besonderheiten der phänomenologischen Methode s.a. Michel Bitbol, Claire Petitmengin, The Validity of First-Person Descriptions as Authenticity and Coherence, *Journal of Consciousness Studies*, 16, No. 10–12, 2009, S. 363–404, sowie die anschließende Diskussion, ebd.

der als bloßes Epiphänomen und für den Lauf der Dinge irrelevant oder als ein mysteriöses Ganz-Anderes, das sich jeder vernünftigen Besprechung in geheimnisvoller Weise entzieht.¹⁶

Diese unreflektierte theoretische Vorentscheidung führt nicht selten zu einem Leben mit „doppelter Buchführung“: Man koppelt Selbst- und Weltverständnis voneinander ab und lebt „einerseits als ‚Berufsmensch‘ objektiven Tatsachen zugewandt, andererseits als Feierabend- und Ferienmensch Freiräume für das partielle Ausleben der Subjektivität für sie sich reservierend“.¹⁷ Wird man etwa von Wolf Singer dazu animiert, die von ihm als Neurowissenschaftler vertretenen Deutungen in der alltäglichen Lebenswelt auszublenden, auf daß „beide Welten [...] wunderbar getrennt“¹⁸ blieben, dann ist dies ein typisches Beispiel einer solchen Doppelbödigkeit, die bei genauerem Hinsehen „gerade wegen ihrer anscheinenden Harmlosigkeit etwas Unheimliches an sich“ hat, „weil der Mensch nirgendwo mehr ganz zu finden ist, nicht einmal als zwiespältiger und konflikträchtiger Charakter“.¹⁹

¹⁶ Zur Gefahr einer hypertrophierten und isolierten Erlebens-Innenwelt ohne objektivierende Korrelate bemerkt bereits Max Scheler: „In den unsagbaren Tiefen der ‚reinen Innerlichkeit‘ wird der Geist, werden die Ideen, werden Taten und Gesinnung, werden Schönheitssinn und Religion [...] schlechthin harmlos“. Problematisch am Innenweltdenken ist demzufolge vor allem sein Verzicht auf Verwirklichung des als richtig Erkannten. „Diese systematische und wie selbstverständliche Unverpflichtetheit durch die eigenen Gedanken und Wertungen – sie ist die furchtbarste Folge dieser ‚Innerlichkeit‘. Die luftdichte Abschließung aller geistigen Werte im Kasten der Innerlichkeit und die korrelative Überlassung alles realen und öffentlichen Lebens an un- und antigeistige Mächte“. Max Scheler, *Von zwei deutschen Krankheiten* (1923), in: *Gesammelte Werke Band 6, Schriften zur Soziologie und Weltanschauungslehre*, Bonn ³1986, S. 204–219, hier S. 208f., vgl. S. 214–217. Zit. als [Scheler 1923].

¹⁷ Schmitz, *Der unerschöpfliche Gegenstand. Grundzüge der Philosophie*, Bonn 1990. Zit. als [Schmitz 1990], S. 16.

¹⁸ Wolf Singer, *Ein neues Menschenbild?*, Gespräche über Hirnforschung, Frankfurt a. M. 2003, S. 52. Vgl. dazu Peter Janich, *Kein neues Menschenbild. Zur Sprache der Hirnforschung*, Frankfurt a. M. 2009.

¹⁹ Schmitz 1990, S. 11. Die Subjektivität der subjektiven Tatsachen folgt aus der Identitätserfahrung affektiven Betroffenseins, nicht aber aus einem vorrangigen, vom Geschehen unabhängigen leiblichen Eigenraum. Das elementare „affektive Betroffensein ist noch nichts Eigenes“, die „Unmittelbarkeit der subjektiven Tatsache“ wird vor jeder Zuschreibung persönlicher Eigenwelt erfahren [Schmitz, Gespräch mit der Verf. vom 21.01.08]. „Die Erfahrung, daß etwas mich angeht, folgt nicht dem

Ganz im Gegensatz dazu soll die Beirung durch subjektive Tatsachen mit Hermann Schmitz als Beginn des verantwortlichen philosophischen Fragens gelten. Die Erfahrung dessen, was-für-mich-gerade-der-Fall-ist, ist dabei insofern unverzichtbar, als ohne sie kein Maßstab zur Verfügung stünde, um schwierige, aber für ein Leben aus erster Hand entscheidende Fragen in der Art der folgenden zu behandeln: „Was geht mich an? Was von dem, was mir die Umgebung anbietet, soll, will oder muß ich ernstlich wichtig nehmen und als meine Sache (im Sinne der Subjektivität für mich) gelten lassen? [...] Worüber lebe ich hinweg [...]? Ist das alles wirklich? Wer bin ich selbst? Was ist echt an mir, was nur Fassade?“²⁰ Es sei betont, daß die lebensweltliche Orientierung durch Subjektivität nichts mit Egoismus zu tun hat. Schmitz spricht gar vom Fehler, „als Sitz oder ‚Träger‘ der Subjektivität ohne Weiteres das Subjekt auszugeben [...]. Die Folge ist die verkehrte Hypostasierung, ‚das Ich‘“. ²¹ Das Verständnis von Subjektivität als Tatsächlichkeit, welche keinen besonderen Weltbereich für sich reserviert, entzieht einem rein egoistischen Privatinteresse damit seine Grundlage.

Des weiteren hält Schmitz ein „Maximum an Selbstkritik“ für methodisch unabdingbar: Allein schon, um ein „Phänomen“²² zu identifizieren, bedürfe es des grundlegenden „Umdenkversuches,

Gedanken, daß ich bin und etwas bin, und setzt ihn nicht voraus; gerade umgekehrt entsteht mein Vermögen, mich als eine besondere Sache zu meinen, erst im Zuge personaler Emanzipation aus dem Innesein, daß etwas mich angeht und meine Sache ist.“ Leib und Gefühl. Materialien zu einer philosophischen Therapeutik, hrsg. von Hermann Gausebeck und Gerhard Risch, Paderborn 1989/²1992, S. 251f. Zit. als [Schmitz 1992]. Vgl. Schmitz 1994 sowie die entsprechenden Abschnitte meiner Dissertation.

²⁰ Schmitz 1990, S. 9f.

²¹ Schmitz 1992, S. 30. Eben diese Einsicht in den inhaltsleeren Charakter subjektiver Tatsächlichkeit findet auch in traditionellen Meditationsformen und ihren zeitgenössischen Adaptationen ihre Anwendung. Vgl. Sven Sellmer, Formen der Subjektivität. Studien zur indischen und griechischen Philosophie, Freiburg 2005, S. 32. Zit. als [Sellmer 2005]. Hier wird jedoch eine abweichende Interpretation favorisiert, für die ausführlichere Darstellung sei auf meine Dissertation verwiesen.

²² Schmitz, in: Schmoll 2005, S. 27, „Ein Phänomen ist für jemand zu einer Zeit ein Sachverhalt, dem der Betroffene dann den Glauben, daß es sich um eine Tatsache handelt, nicht im Ernst verweigern kann. [...] Man kann sogar nie mit abschließender Sicherheit wissen, ob man ein Phänomen gefunden hat. Vielleicht war man nur zu

bezüglich des jeweils gestellten Themas Annahmen zu variieren, bis sich etwas herausstellt, das der Variierende gelten lassen muß, weil er sich selbst nicht mehr glauben könnte, wenn er das bestritte.“ Ausdrücklich gefordert wird hier also eine grundsätzliche Bereitschaft, sich durch intersubjektive Vergleiche und andere Meinungen ‚durcheinanderbringen‘ zu lassen. „Nichts ist der phänomenologischen Forschung gefährlicher als einseitiges Vertrauen auf Introspektion als Informationsquelle.“

Auch wenn die im „Sichbesinnen“²³ liegende Herausforderung keinesfalls in voreingenommener Selbstbespiegelung liegen kann, die letzte Entscheidungsinstanz bleibt stets das eigene Urteilen; eine „unbeschränkte Intersubjektivität der Ergebnisse“ liegt aus diesem Grund prinzipiell außerhalb der phänomenologischen Aufgabenstellung.²⁴ Damit unterscheidet sie sich „von der naturwissenschaftlichen, deren Stolz es ist, sich auf Befunde zu berufen, die von jedermann, wenn er sich genügend eingearbeitet und die nötigen Hilfsmittel zur Hand hat, geprüft und bestätigt werden können.“

Daß die Herausforderung, die in der Beirung durch Subjektivität liegt, trotz fehlender Meßbarkeit ihrer Ergebnisse durchaus ernstzunehmen ist, hat dieser Abschnitt zeigen wollen. Keinesfalls stehen objektive und subjektive Tatsächlichkeit einander dabei unvermittelbar gegenüber; vielmehr liegt die Aufgabe gerade darin, beide stets aufs Neue ineinander zu übersetzen.²⁵

Ib) Mir tut es weh:

Schmerz als subjektive Tatsächlichkeit

Was ist Schmerz seiner Erfahrung nach? Anstatt zu fragen: Was ist Schmerz, von seiner Erfahrung abgesehen? Dieses phänomenolo-

borniert, um zu bemerken, daß auch das noch glaubhaft umgedacht werden könnte, woran man glaubt, festhalten zu müssen.“

²³ Schmitz 1990, S. 5, „Philosophie ist: Sichbesinnen des Menschen auf sein Sichfinden in seiner Umgebung. Sie ist von anderer Art als die positiven Wissenschaften [...]“

²⁴ Schmitz, in Schmoll 2005, S. 26ff.

²⁵ Vgl. Schmitz 1990, S. 9–12, sowie Schmitz 2003, S. 1.

gische Fragen ist nicht durch standardisierte Objektivierungen zu ersetzen, doch hält es sich ebenso fern von subjektiver Beliebigkeit.

Während sich Fieber auf einem Thermometer in physikalischen Maßeinheiten bestimmen läßt, beruht die klinische Schmerzmessung, welche z.B. die Analgesie nach einer Operation steuert und auch sonst wichtige diagnostische Funktionen hat, auf subjektiven Angaben zur Schmerzintensität.²⁶ Auf sogenannten „numerischen Rating-Skalen“²⁷ wählt der Patient einen Meßwert zwischen 0 = kein Schmerz und 10 = unerträglicher Schmerz aus. Nach dieser Angabe richtet sich dann das therapeutische Vorgehen; die Schmerzintensität darüber hinaus in irgendeiner Weise beobachterunabhängig zu bestimmen, ist weder möglich noch geboten. Darin kommt zum Ausdruck, daß das Schmerzende des Schmerzes nicht zu trennen ist von der Person, der es geschieht. Solange ein Schmerz wehtut, wird er niemals als primär neutrales Faktum erlebt, vielmehr ist dem Betroffenen unwillkürlich klar, daß es hier um ihn selbst geht.

Dieser Ausgang von subjektiver Tatsächlichkeit ist eine erste Provokation des herkömmlichen Verständnismodells, welches naiv von objektiven Tatsachen als Grundbausteinen der Wirklichkeit ausgeht und dann vor der unlösbaren Frage steht, wie das Subjekt in dieser Welt der objektiven Tatsachen, „die doch viel blasser, minder gewichtig oder blutvoll und gleichsam nicht so vollwirklich sind wie die subjektiven“,²⁸ unterzubringen ist. Der unhinterfragte Ausgang von beobachterunabhängig meß- und beschreibbaren

²⁶ „[T]here is no simple thermometer that can objectively record how much pain one experiences.“ Dennis C. Turk und Ronald Melzack, *Handbook of pain assessment*, New York 2001, S. 5. Zit. als [Melzack 2001].

²⁷ Dieses Verfahren ist im klinischen Alltag bewährt, allerdings kann mit ihm allein die sensorische Komponente erfaßt werden, was bei chronischen und komplexeren Schmerzsyndromen zur Erfassung des tatsächlichen Leidensdrucks häufig nicht ausreicht. Dementsprechend sehen Dennis Turk und Robert Melzack den Hauptnachteil der numerischen Rating-Skalen (NRS) in deren Voraussetzung, Schmerz sei ein eindimensionales Erlebnis, das mit einer ebensolchen Skala gemessen werden könne: Melzack 2001, S. 37.

²⁸ Schmitz, *System der Philosophie Band V, Die Aufhebung der Gegenwart*, Bonn 1980/Studienausgabe 2005, S. 9f. Zit. als [Schmitz System V]. Ebd.: „Einen Bedarf nach Subjektivierung eines von sich aus neutralen Erlebnisstoffes gibt es nicht.“

Informationen²⁹ betrachtet Schmerzen, als ob sie „uns als Sachen aufgelesen und angeeignet würden wie verlorenes Gut, das man zufällig auf der Straße wiederfindet“.³⁰ Der Zusammenhang zwischen mir und dem mir wehtuenden Schmerz gilt dann als mehr oder weniger zufälliger, jedenfalls als erst im Nachhinein im Nervensystem konstruierter.

Antonio Damasio beispielsweise unternimmt den Versuch einer solchen prinzipiellen Trennung von neutralem nozizeptivem Stimulus und nachträglicher subjektiver Stellungnahme, indem er zwischen primärer somatosensorischer Perzeption und darauf folgender emotionaler Reaktion differenziert. Er beruft sich dabei auf Selbstezeugnisse leukotomierter Patienten, denen als ultima ratio bei schwersten Schmerzzuständen ein Teil des Frontalhirns entfernt wurde. Sie berichten nach der Operation von unveränderten schwersten Schmerzen, die jedoch keine Einschränkung ihres Wohlbefindens mit sich brächten: „Oh, the pains are the same, but I feel fine now, thank you.“³¹ Was der Patient erfährt, scheint nicht mehr wehzutun. Doch inwieweit kann man das Erlebte überhaupt noch als Schmerz bezeichnen? Fehlt der von Damasio beschriebenen neutralen Erfahrung nicht gerade das für jeden Schmerz charakteristische ‚Wehtun‘?

Niemand muß z.B., heftige Schmerzen erleidend, erst noch auf den Gedanken kommen, daß es die seinen seien.“

²⁹ Dazu Peter Janich, *Was ist Information?*, Frankfurt a. M. 2006.

³⁰ Für diesen Absatz: System V, S. 9f.

³¹ Antonio Damasio, *Descartes' Error. Emotion, Reason, and the Human Brain*, London 1994/2006, S. 266. Zit. als [Damasio 1994/2006]. Diese Trennung von neutraler Erfahrung und Wehtun wirft, wie auch Scheler 1923, in: *GW* 6, S. 41, bemerkt, unbeantwortbare Fragen auf: „Mußte es – wenn es ein Signalsystem der Warnungen und der Lockungen für lebensfördernde und lebensschädliche Verhaltensweisen geben sollte – gerade die eigentümliche Qualität Schmerz und Leiden sein, die in dies Zeichensystem aufgenommen wurde? Warum nicht andere Signale? Warum nicht Signale, die eben nicht ‚weh‘ tun – so wie es der Schmerz doch eben tut?“ Nach Schmitz 1992, S. 154 spekuliert bereits der Cartesianer Pierre Bayle, „Gott hätte an die Stelle des Schmerzes auch andersartige, aber biologisch ebenso zweckmäßige Seelenregungen setzen können, z.B. Abscheu angesichts drohender Körperschäden nebst angenehmem Appetit auf Heilmittel bei schon eingetretenem.“ Damit entlarvt Bayle unfreiwillig „die oberflächliche und unzulängliche, leider immer noch einflußreiche Erklärung des Schmerzes als biologisch zweckmäßige Anpassung“.

Die isolierte neurophysiologische Information eines Schmerzreizes unterscheidet sich tatsächlich in keiner Weise von jedem anderen elektrophysiologisch ableitbaren Aktionspotential somatosensorischer Afferenzen, wobei auch Damasio das Ungenügen, das Schmerzhafte des Schmerzes allein mit dieser projektionistischen Konzeption zu erklären, zu spüren scheint: „If this were all, however, I submit that all you would experience would be a particular image of body change, without any troublesome consequence.“³²

Das phänomenologische Argument gegen eine Aufspaltung des Schmerzerlebens in primär sensorischen und sekundär emotionalen Teil, in ‚pain sensation‘ und ‚pain affect‘, lautet nicht, daß diese nicht denkbar bzw. nicht experimentell oder pharmakologisch herbeizuführen wäre – wohl aber, daß ein solches Modell das Spezifische des Wehtuns nicht zu beschreiben vermag: Damasio Vorschlag, wonach das subjektive Beteiligtsein am Wehtun erst mit einer auf die nozizeptiven Perzeption folgende „Emotion“ einsetze, bleibt letztlich in einer naiven Objektivitätsvorstellung verfangen, welche das Problem, wie das Subjekt zur Schmerzerfahrung hinkommt, nur verschiebt.³³ Der selten hinterfragte Ausgang von objektiven Tatsachen übersieht, daß gerade im Schmerzerleben die Objektivierung nur unzureichend gelingt. Schmerz geht mir nahe, ich kann ihn nicht so leicht beiseiteschieben wie andere Eindrücke.

Damit erweist sich Schmerz als exemplarisch für eine subjektive Tatsächlichkeit, welcher es eigentümlich ist, daß „schon in die bloße Konstitution der Tatsachen, die einem Subjekt als die für es subjektiven nahegehen [...] ein Eingehen auf sie, ein Mitmachen mit ihnen“ hineingehört. Aus diesem unmittelbaren Verstricktsein auf leiblicher Ebene erklärt sich auch die größere Lebensbedeutsamkeit

³² Damasio 1994/2006, S. 263.

³³ Nach Schmitz 1992, S. 153f. ist die traditionsreiche „Aufspaltung der Eindrücke, die das uns im Leben tatsächlich zunächst Vertraute und Widerfahrende sind, in einen körperlichen und einen seelischen Anteil“ ein „theoretischer Grund, der den Philosophen das Schmerzphänomen ferngerückt“ habe. „In dieser künstlichen Polarisierung, die das Grundgesetz der abendländischen Vergegenständlichung von Eindrücken geworden ist, geht ungeheuer viel verloren, weil es weder körperlich noch seelisch ist“.

und der höhere Wirklichkeitsgehalt der subjektiven Evidenzerfahrung gegenüber objektivierend-ordnenden Abstandnahmen. „Die subjektiven Tatsachen nehmen das Subjekt in Anspruch, indem es sich auf sie einläßt, beides ist nicht zu trennen.“³⁴ Im Einklang mit unserer bisherigen Argumentation stellt auch Christian Grüny fest, „daß der Schmerz kein beliebiges Sinnesdatum ist, das sich als Information über einen Zustand fassen läßt“. Mit der multidimensionalen Miteinbeziehung einer affektiven Komponente als Reaktion auf den primären sensorischen Stimulus ist es nicht getan. „Daß der Schmerz aufhören soll, ist jedenfalls kein nachträglich über ihn gefällttes Urteil [...]: er selbst trägt diesen Index.“³⁵

Schmerz ist kein neutrales Vorkommnis, sondern eine besonders eindringliche Form von subjektiver Tatsächlichkeit. Wie läßt sich diese Aufdringlichkeit des Wehtuns weiter charakterisieren?

Wohl als erster spricht Henri Bergson in seinem Bemühen, die erfahrungsunangemessene und widersprüchliche Aufspaltung des erlebten Phänomens in neutralen Schmerzreiz und nachträgliche Schmerzreaktion zu überwinden, von der Internalisierung eines Rückzugsversuches, welcher bei verletzten Amöben und anderen Einzellern noch untrennbar mit dem sensorischen Reiz verbunden sei. Wie schlüssig gerade dieses Beispiel ist, sei dahingestellt – den dynamischen Drangcharakter der Schmerzerfahrung beschreibt Bergson jedenfalls treffend als unmögliche Bewegungstendenz anstatt als passive sensorische Einwirkung mit nachträglicher Reaktion.³⁶ Die sogenannte Reaktion auf einen Schmerz ist nicht von diesem zu trennen (und deshalb auch nicht willkürlich zu unterlassen), vielmehr macht das Getroffensein die Schmerzerfahrung erst aus.

³⁴ Für diesen Absatz: System V, S. 9f.

³⁵ Grüny 2004, S. 28. Ebd.: „Weh spricht: Vergeh!“, Friedrich Nietzsche, Also sprach Zarathustra – Ein Buch für Alle und Keinen (1883–85), in: Sämtliche Werke. Kritische Studienausgabe in 15 Bänden, hrsg. v. Giorgio Colli und Mazzino Montinari, München 1980, Band 4, S. 286. Zit. als [Nietzsche, KSA 4].

³⁶ Henri Bergson, *Materie und Gedächtnis*. Eine Abhandlung über die Beziehung zwischen Körper und Geist, Hamburg 1991, S. 42.

Bergsons tendence motrice als Wesensmerkmal des Schmerzes folgend spricht Frederik Buytendijk vom „dynamischen Faktor“ im Schmerz und erläutert diesen Ausdruck folgendermaßen: „Alle Sinneseindrücke [...] sind auf viel direktere Weise mit der Motorik verbunden als man gewöhnlich denkt.“³⁷ Die Merkwürdigkeit eines anhaltenden Schmerzes, in welchem sich das Störende nicht zu trennen vermag von demjenigen, der sich gestört fühlt, beschreibt Buytendijk als „Erleben der Störung eines körperlichen Zustandes, wobei das Subjekt nicht rezeptiv eingestellt ist, sondern getroffen wird und deshalb reagiert.“³⁸ Das Selbst erfährt sich gerade in seiner vergeblichen Reaktion als Getroffenes. „Nicht im Erlebnis einer Aktivität besteht der Schmerz; die machtlose Anstrengung ist schmerzhaft“.³⁹

Einerseits ist das Getroffensein im Schmerz somit eine Stellungnahme – andererseits handelt es sich um eine sozusagen erzwungene Stellungnahme, die zunächst keine andere Reaktion erlaubt als den Rückzug. Das Subjekt erlebt sich gerade im Schmerz als Getriebenes; der Rückzugsimpuls ist gleichzeitig Leistung und Nicht-Leistung, ist Widerfahrnis und Auflehnung in einem. Schon Buytendijk spricht von einer „Fluchtneigung, zu der der Schmerzreiz führt“, wobei dieser Impuls weg-vom-Schmerz charakteristischerweise verbunden ist mit der „Unfähigkeit, in Wirklichkeit dem Schmerz zu entgehen, ihn loszuwerden“.⁴⁰ Damit benennt er gerade die vergebliche Rückzugsbewegung als charakteristische Eigenheit der Schmerzerfahrung. In ähnlicher Weise beschreibt auch Schmitz in einer ersten Annäherung den widersprüchlichen Charakter des Schmerzhaften als „zugleich jederzeit durch einen Widerstand [gehemmten] Drang“. Die Dynamik im Schmerz ma-

³⁷ Frederik Jacobus Johannes Buytendijk, *Über den Schmerz*, Bern 1948, S. 120. Zit. als [Buytendijk 1948].

³⁸ Buytendijk 1948, S. 46, nach Johann Daniel Achelis, *Die Physiologie der Schmerzen*. In: *Der Nervenarzt*, (11) 1936, S. 559–568, hier S. 559.

³⁹ Buytendijk 1948, S. 123; nach einer Aussage Henri Bergsons: „Toute douleur doit donc consister dans un effort et dans un effort impuissant.“ *Matière et Mémoire*, Paris 1914, zit. n. Buytendijk, ebd.

⁴⁰ Buytendijk 1948, S. 127.

che denselben gewissermaßen erst aus, was jede Beschreibung von Schmerz als „ruhige Empfindung oder Gefühl“ verbiete.⁴¹ Die eigentümliche Bewegtheit der Schmerzerfahrung näher zu bestimmen, ist das Ziel des folgenden Abschnitts.

II) Wegwollen wovon?

Schmerz als Konflikt der leiblichen Dynamik im leiblichen Raum

„Nichts schwerer, als bei heftigen Schmerzen stillzuhalten.“⁴² Ein Schmerz bohrt, reißt, zieht oder pocht, ist stumpf oder stechend: Diese Bewegungsqualität des Schmerzerlebens wird meist rein metaphorisch verstanden und damit nicht weiter beachtet. In der phänomenologischen Analyse aber wird diese Bewegungserfahrung im Wehtun zum Ausgangspunkt weiterer Überlegungen: Wo will die Schmerzbewegung hin, und wovon strebt sie weg? An dieser Stelle werden weitere Differenzierungen notwendig. Das Wehtun wird sich als Bewegung im leiblichen Raum erweisen.

Iia) Leibliche Dynamik und leiblicher Raum

Was ist ein leiblicher Raum, und wie unterscheidet er sich von dem, was wir normalerweise unter ‚Raum‘ verstehen, vom dreidimensionalen Koordinatensystem des Ortsraums?

Materielle Körper können ohne weiteres platzsparend gestapelt werden, bei Leibern meldet sich jedoch schnell ein Bedrängungsgefühl (man denke an den Aufenthalt in Menschenmassen). Die Erfahrung von Engung ist eine leibliche, Körper können sich nicht beengt fühlen. Der leiblichen Engung als restriktiver Tendenz steht als expansive die leibliche Weitung gegenüber, beispielsweise in der Erleichterung, wenn einem der sprichwörtliche „Stein vom Herzen“ fällt. Beide Regungen streben gegeneinander und bedingen sich dabei doch gegenseitig, „Leiblichsein bedeutet in erster Linie: zwischen Enge und Weite in der Mitte zu stehen und weder

⁴¹ Schmitz, System der Philosophie Band I, Die Gegenwart, Bonn 1964/Studienausgabe 2005, S. 185. Zit. als [System I]. Schmitz 1992, S. 157 beschreibt Schmerz als „expansive Unruhe, die übermächtig abgefangen wird“.

⁴² Für diesen Absatz: Schmitz System I, S. 184ff.

von dieser noch von jener ganz loszukommen.“⁴³ Das Wechselspiel beider Pole dieser leiblichen Dynamik ist dabei nicht auf den eigenen Leib beschränkt, sondern durch leibliche Kommunikation offen für Begegnendes.

Entscheidend ist nun, daß solche Erfahrungen von der Phänomenologie nicht als bloße Projektionen einer subjektiven Innenwelt in eine ganz anders aufgebaute Welt äußerer Objekte verstanden werden. Anstatt die leiblichen Erfahrungen zwischen Subjekt und Objekt, ‚Bewußtsein‘ und ‚Körper‘ aufzuspalten und so in ihrer Eigenart⁴⁴ zu übersehen, werden sie in ihrer Tatsächlichkeit ernstgenommen und möglichst angemessen beschreiben, wenngleich diese Beschreibungen zunächst nicht zu unseren üblichen Vorannahmen über den Aufbau der Welt zu passen scheinen. Diese Herangehensweise kann Befremden auslösen, da sie Glaubenssätze anzweifelt, die im Nachdenken über die Welt fast immer ganz selbstverständlich vorausgesetzt werden.

Descartes etwa begründet seinen anthropologischen Dualismus mit der „zu jeder Ausdehnung und daher auch zum ausgedehnten Körper angeblich gehörige[n] Teilbarkeit, da diese mit der Natur der Seele unvereinbar sei.“⁴⁵ Genau diesen Gegensatz jedoch zweifelt Schmitz vermittels seiner Beschreibung des leiblich gespürten Raumes an, derzufolge „[n]icht alles Ausgedehnte [...] teilbar“ ist. Demnach hätten beispielsweise Schmerz, Hunger oder Durst einen an definitiver Stelle ausgedehnt erfahrbaren Ort inne, seien dabei aber „genausowenig teilbar“ wie die nach dem cartesischen Modell als unkörperlich bestimmten „Denk- oder Willensakte“. Weder verfügten diese leiblichen Regungen über scharfe Grenzen, noch ließen sich in kleinere Stücke teilen, wie es der üblichen Gegebenheitsweise materieller Objekte angemessen scheint.

⁴³ Schmitz 1990, S. 122.

⁴⁴ Zitate der folgenden beiden Absätze, sofern nicht anders angegeben: Schmitz, System der Philosophie Band II.1, Der Leib, Bonn 1965/Studienausgabe 2005, S. 57f. Zit. als [Schmitz System II.1].

⁴⁵ Descartes, Meditationes VI, hier zit. n. Schmitz System II.1 S. 57f.

Die unteilbare Ausgedehntheit dessen, was wir ohne Zuhilfnahme des Tast- und des Sehannes unwillkürlich von uns spüren, wird im Allgemeinen durch die Wahrnehmung des sicht- und tastbaren Körpers mit festen Grenzen und einer definitiven Verortung im dreidimensionalen Koordinatensystem soweit überlagert, daß es schon einiger Mühe bedarf, um überhaupt irgendetwas davon zu bemerken. Gelingt es – was nicht selbstverständlich ist –, sich von den üblichen Vorstellungen freizumachen, die wir durch Betrachten, Betasten und Studieren vom Aufbau des eigenen Körpers haben, so läßt sich feststellen, daß der gespürte Raum in der Gegend (keineswegs immer in den Grenzen) unseres Körpers noch über weitere Eigenschaften verfügt, die nicht zur Gegebenheitsweise reiner Körper im Ortsraum zu passen scheinen. Neben der unteilbaren Ausgedehntheit ist der leiblich erfahrbare Raum vor allem dadurch charakterisiert, daß er immer ‚hier‘ ist, er ist örtlich deutlich abgehoben, doch ohne daß sich seine genaue Grenze angeben ließe.

Der leiblich gespürte Raum gleicht damit dem Klangraum z.B. eines dunklen Glockenklangs, wie er insbesondere dann erfahren wird, wenn wir den Klang zunächst nur hören, ohne ihn, z.B. mit einem Blick auf den dazugehörigen Kirchturm, im sichtbaren Raum zu verorten. Ein solcher Klang wird als massig ausladend erfahren, er ergießt sich in einem leiblich erfahrbaren Raum und ist wie das leibliche Volumen „unteilbar ausgedehnt“, er ist weder in Stücke teilbar noch eindeutig begrenztbar, und ist doch „örtlich abgehoben“ und wird dabei „keineswegs unartikuliert, sondern eigentümlich geformt“ erfahren.⁴⁶ Gegen die Zusatzannahme von Schallwellenmustern, welche sich über Gehörknöchelchen und in ihrer Raffinesse bewunderswerten Innenohrstrukturen (wie den ‚tanzenden Haarzellen‘⁴⁷) über neuronale Hörbahnen bis in ein – aus diesen Nervenstrukturen wundersam auftauchendes – subjektives Hörbewußtsein fortsetzen, ist, solange nicht die Basis der

⁴⁶ Vgl. Schmitz 1992, S. 116.

⁴⁷ <http://www.youtube.com/watch?v=Xo9bwQuYrRo> (Zugriff am 21. 05. 13).

Wissenschaftlichkeit verlassen und sich auf das Glatteis der „Gehirnmythologie“⁴⁸ begeben wird, überhaupt nichts einzuwenden. Jedoch überlagert die Vorstellung über das, was wir erleben, häufig die Fähigkeit, überhaupt auch nur zu beschreiben, wie wir etwas erleben, und hier setzt die phänomenologische Kritik an.

Der „genuine Ort solcher leiblicher Regungen“ ist nicht der „aus der räumlichen Orientierung im Alltag und in den geläufigen Wissenschaften bekannte relative Ort“, denn der gewinnt „seine Bestimmtheit erst durch Lage- und Abstandsverhältnisse in einem System“ anderer „relativer Orte“. Vielmehr wird der leibliche Ort als unabweisbares ‚Hier‘ erfahren. Dieser absolute Ort ist spürbar genau bestimmt; trotz seiner Flächenlosigkeit (die der Grund ist, weshalb der leibliche Raum weder optisch noch taktil wahrnehmbar ist) geht er keinesfalls „ganz verschwommen in die Orte aller umgebenden Dinge über [...], wie ein Nebel, der uns umhüllt“, sondern hebt sich deutlich, wenn auch ohne feststellbare Grenze, von der Umgebung ab.

Das Betrachten oder Betasten von ortsräumlichen Objekten eröffnet dagegen die Gelegenheit zur Abstandnahme von leiblichem Spüren, wodurch dem Wahrnehmenden ermöglicht wird, „aus der Befangenheit [...] auszubrechen, indem er seinen spürbaren Leib, dem Herd seiner Resonanz und Initiative, in einem gegen das Betroffensein neutralen System räumlicher Orientierung einen Platz als Sache unter Sachen, Objekt unter Objekten anweisen kann“.⁴⁹ Dem primär absoluten Ort des Leibes, dem ‚Hier‘ der leiblichen Engung und subjektiven Tatsächlichkeit, wird so ein Platz im relativen Ortsraum zugewiesen. Doch hat die Einordnung des eigenen Leibes im objektiven Raum ihre grundsätzlichen Grenzen. Das Verständnis meines Leibes als neutral herumliegende Sache kann niemals restlos gelingen, weil dieser Objektivierung immer wie-

⁴⁸ Schmitz, Kritische Revision meines Werkes System der Philosophie, in: System der Philosophie Band V, Die Aufhebung der Gegenwart, Bonn 1980/Studienausgabe 2005, S. 252. Zit. als [Schmitz Revision System V]. Für die ausführlichere Auseinandersetzung, insb. mit der Gehirnmythologie Thomas Metzingers, vgl. meine Dissertation.

⁴⁹ Schmitz 1990, S. 60.

der die leiblich widerfahrenden Ereignissen dazwischenkommen. In Schreck, Angst und Schmerz, aber auch in freudigen Anlässen affektiven Betroffenseins erfahre ich ‚mich‘, genau wie die mich betreffende subjektive Tatsache, unmittelbar.

Iib) Mißverständnisse:

Schmerz als körperliche oder psychische, anstatt als leibliche Bewegung

Mit den Begriffen der leiblichen Dynamik ist es möglich, das Wegwollen im Wehtun genauer zu bestimmen: Schmerz liegt nicht im Körper herum wie der Inhalt in einer Schachtel und ist genauso wenig in einem ortlosen Bewußtsein beheimatet, sondern ist Teil einer unteilbar ausgedehnten leiblichen Dynamik. Diese bewegt sich nicht weg von einem geometrisch bestimmbar Punkt (also einem relativen Ort) und hin zu einem anderen – vielmehr handelt es sich um eine Bewegung im leiblichen Richtungsraum: weg vom leiblichen Engpol, aber nicht hin zu etwas Bestimmtem, sondern unumkehrbar weg in Richtung leiblicher Weite.⁵⁰ Unsere erste Antwort auf die Frage nach dem Wovon des Wegwollens im Schmerz lautet also, daß der Schmerz wegdrängt von der Enge des Leibes.

Warum gelingt es dem leiblichen Wegwollen nicht, tatsächlich aus der Enge zu entkommen? Bevor wir die besondere Komplikation des leiblichen Konflikts im Wehtun genauer beschreiben, sei zumindest angedeutet, was mit der Bestimmung der Schmerzerfahrung als eines Konflikts der leiblich-räumlichen Dynamik gewonnen wird und welche Implikationen ihrer Interpretation als

⁵⁰ Dabei gewinnt eine weitere Eigenart des leiblichen Raums an Bedeutung, die Unumkehrbarkeit seiner Richtungen, die aus der leiblichen Enge des ‚Hier‘ in die Weite führen. Der Blick beispielsweise ist demnach nicht nur ein Mittel zur optischen Perception des objektiven Raumes, sondern auch eine unumkehrbare leibliche Richtung, die den eigenen Leib mit der Umgebung verbindet. Als Beispiel für ein mißlingendes Zusammenspiel beider Vermögen führt Schmitz [1990, S. 289] den Anfänger im Radfahren an, „der im Bemühen, ein Hindernis zu umfahren, vielmehr darauf losfährt.“ Eben dadurch, daß er die Unsicherheit seiner richtungs-räumlichen Orientierung durch „ängstliche Beachtung der Lagen und Abstände zu überspielen sucht,“ fesselt das Hindernis seinen Blick und wird so zum „Zentrum der seinen Leib dirigierenden Richtungen“. Der unsichere Radfahrer folgt unabsichtlich der leiblichen Richtung seines Blickes und fährt so, statt ihm auszuweichen, direkt auf das Hindernis zu.

körperlicher oder psychischer Bewegung, anstatt als leiblicher, sich damit vermeiden lassen.⁵¹

In Anlehnung an Bergson und Buytendijk charakterisiert Grüny die „Gleichzeitigkeit von äußerer Anstrengung und Unmöglichkeit“⁵² des Wegkommens zunächst dadurch, daß „die Bewegung des Zurückweichens“, analog zum Zurückziehen der Hand von der heißen Herdplatte, „gewissermaßen erhalten“ bleibe. Die körperliche Bewegung des Rückzugs werde nach ‚innen‘ verlagert, nachdem sich der ortsräumliche Rückzug als vergeblich erwiesen hat. „Nun ist es nicht mehr damit getan, den schmerzenden Körperteil von einer Schmerzquelle zu entfernen; die Bewegung hat sich sozusagen zu einer inneren Abwehr internalisiert.“⁵³

Indem er den „Rückzug vom Schmerz als Erbe des Zurückweichens von seiner Ursache verstanden“⁵⁴ wissen will, beschreibt Grüny die Bewegung im Wehtun zunächst als Abwendung von einer körperlichen Außenwelt. Doch wie ist der Innenraum zu verstehen, in welchem der Rückzug vom Schmerz anschließend stattfinden soll? Grüny spricht, auch darin Bergsons Beispiel folgend, von einer „unmöglichen lokalen Anstrengung“⁵⁵ im Schmerz und meint damit die gesteigerte physiologische Aktivität von Entzündungsmediatoren und Immunzellen. Doch verwechselt er mit diesem Schritt, wie andere vor und nach ihm, die experimentell-theoretische Beschreibung mit der tatsächlichen Erfahrung, in welcher weder Interleukine noch Lymphozyten jemals vorkommen. Infolge fehlender Kategorien phänomenologischer Differenzierung wird der leibliche Drang im Wegstreben hier zum körperlichen Zurückzucken oder zum pathophysiologischen Vorgang umgedeutet.

In ähnlicher Weise verfährt Abraham Olivier, dessen ausdrückliches Anliegen darin besteht, „psychischen“ Vorgängen eine sub-

⁵¹ Auch diese Auseinandersetzung kann hier nur ansatzweise erfolgen, für eine ausführlichere Darstellung verweise ich auf meine Dissertation.

⁵² Grüny 2004, S. 118, Fußnote 34.

⁵³ Grüny 2004, S. 28.

⁵⁴ Grüny 2004, S. 37. Auch ist die Schmerzerfahrung weniger ein „Bruch“ [Grüny 2004, S. 29f.] des Weltbezuges als vielmehr eine Intensivierung leiblicher Kommunikation.

⁵⁵ Grüny 2004, S. 118.

stantielle „körperliche“ Basis zuzuschreiben, um die Aufspaltung des Erlebens in zwei voneinander getrennte Weltbereiche zu überwinden. Die „konkrete physische“ Perspektive soll dazu beitragen, dem eigenen Erleben eine größere Wirklichkeitsberechtigung zuzugestehen, anstatt es in eine subjektiv-unverbindliche Ecke privaten Beliebens abzuschieben.⁵⁶ Zu diesem Zweck unternimmt er den Versuch, die „psychologischen Dimensionen“ von Schmerz in Begriffen einer „körperlichen Wahrnehmungsfähigkeit“ zu beschreiben.⁵⁷ Olivier beruft sich dabei auf Patrick Wall, der Nervenzellen „kommunikative“ Fähigkeiten zugesteht. Im Rahmen einer neurophysiologischen Beschreibung hat es durchaus Sinn, hochspezialisierten Zellen zuzugestehen, in „intelligenter“ (d.h. physiologisch zweckmäßiger, dazu weitgehend autonomer) Weise die erlebte Schmerzqualität bzw. -intensität zu beeinflussen. Oliviers Trugschluß besteht darin, die „zelluläre Intelligenz“, welche prinzipiell vollständig in neurophysiologischen Begriffen beschreibbar ist, mit der subjektiven Tatsache leiblicher Erfahrung zu vermischen. Diese vorschnelle Analogie scheint daher zu rühren, daß er, infolge eines ungenügenden Verständnisses der Eigenart leiblicher Phänomene, von der erfahrungsunangemessenen Alternative ‚Geist oder Körper‘ ausgeht bzw. den vermeintlichen Widerspruch beider Bereiche dadurch zu lösen versucht, daß er einzelnen Körperzellen ‚mentale‘ Fähigkeiten zuschreibt.⁵⁸ Die hartnäckige Aufdringlichkeit des Schmerzes, mir wehzutun, wird mangels alternativer Begrifflichkeit doch wieder nach Art einer gestörten physiologischen Homöostase oder eines unterbrochenen Schaltkreises beschrieben.

⁵⁶ Abraham Olivier, *Being in Pain*, Frankfurt a. M. 2007. Zit. als [Olivier 2007], S. 166.

⁵⁷ Olivier 2007, S. 9. „[W]hat is called ‚psychological‘ or ‚mental‘ or ‚subjective‘ is not necessarily of a non-physical nature.“ Konsequenterweise sieht er seine Aufgabe darin, die „psychologischen“ Dimensionen von Schmerz in „körperlichen“ Begriffen zu erforschen, „[to] explore the psychological dimensions of pain in bodily terms, that is, in terms of a perceptual bodily capacity.“

⁵⁸ Olivier 2007, S. 65. „Once we attribute to brain cells mental capacities, there is no reason why we should not include other cells that perform similar functions, for instance, processing pain.“

Neben dieser physiologischen Wegdeutung der unwillkürlichen leiblichen Dynamik im Schmerz findet sich ihre symbolische Überhöhung⁵⁹ als Garant oder Zerstörer von „Sinn“,⁶⁰ woraus sich positive oder negative Moralisierungen ergeben.

Mangels Differenzierung zwischen präpersonal-leiblicher Regung und willkürlicher Handlung sieht sich etwa Buytendijk gezwungen, den unmöglichen Drang im Schmerz zu einem letzten tragischen Prinzip zu stilisieren: So entstehe Schmerz, „wenn der Organismus versucht, etwas zu tun, wozu er unfähig ist.“ Weil aber „all unser Tun gewissermaßen falsch ist [...], gilt in einem tieferen Sinn, daß jede Aktivität Quelle von Leiden ist.“⁶¹ Mit umgekehrtem Vorzeichen deutet Ernst Jünger Schmerz als letzten Wert- und Wirklichkeitsmaßstab: „Der Schmerz gehört zu jenen Schlüsseln, mit denen man nicht nur das Innerste, sondern zugleich die Welt erschließt [...]. Nenne mir dein Verhältnis zum Schmerz und ich will dir sagen, wer du bist.“⁶² Jüngers Position sei etwas genauer beschrieben, da sie die wechselseitige Bedingtheit zwischen Enttat-

⁵⁹ Wird der Körper in kulturalistischer Weise als „vor allem [...] symbolische Struktur“ verstanden, so übersieht auch diese Betrachtungsweise die leiblich-präpersonale Struktur des Erlebens. Die Ansicht, wonach „die Realität des Körpers der symbolischen Ordnung zugehört“, treibt groteske Blüten, wenn etwa die Intervention eines Schamanen bei einer schwierigen Geburt ganz unreflektiert als Beleg hinzugezogen wird (man denke an Müttersterblichkeiten von bis zu 40% in solchen Gebieten) oder genitale Verstümmelung (häufig von Kleinstkindern) als „initiatorischer Schmerz“ und damit als vertretbares „Erkenntnisinstrument“ gilt. Vgl. David Le Breton, *Schmerz. Eine Kulturgeschichte*, Zürich 2003, S. 63, 69, 239f., 251.

⁶⁰ Für Grüny stellt der „Sinn“ im Schmerz eine zentrale Verständniskategorie dar: Zwischen Aspirin und Algodizee. Zum Problemfeld Schmerz und Sinn, in: *Psychologie & Gesellschaftskritik*, 33. Jg., Nr. 131, Heft 3/2009.

⁶¹ Buytendijk 1948, S. 122f.

⁶² Ernst Jünger, *Über den Schmerz* (1934), in: *Blätter und Steine*, Hamburg 1934/1942. Zit. als [Jünger 1934/42], S. 158. Ähnlich beschreibt Christina Feldman den Schmerz als Indikator dafür, wie wir gewöhnlich unser Leben leben – gleichzeitig betont sie die Möglichkeit, immer wieder eine Wahl zu treffen und diese Wahl systematisch einzuüben. „How we are as human beings is very much defined by our relationship to pain and suffering. If our relation to the unarguable can be one of compassion and courage, this will also define the quality of our life.“ (Christina Feldman, *Fortbildung für MBSR-/MBCT-LehrerInnen*, Europäisches Zentrum für Achtsamkeit, Freiburg, 18.–20. 01. 2013, Mitschrift der Verf. Zit. als [Feldman Freiburg 2013]). Ermutigt wird die praktische Fähigkeit, die Beziehung zum Gegebenen nicht als gegeben hinzunehmen, sondern im Rahmen des Möglichen zu gestalten.

sächlichung von Subjektivität und existentieller Überhöhung der Schmerzerfahrung besonders deutlich macht.

Einerseits nimmt der Schmerz bei Jünger die Rolle der zentralen Wahrheits- und Echtheitsinstanz ein: Schmerz wird begrüßt, weil er vereindeutigt, personale Regression ermöglicht und so von Langeweile, Weltschmerz und Lebensüberdruß entlastet. Schmerz gilt damit als „letzter“ Garant für Lebendigkeit und subjektive Bedeutsamkeit, indem er – und nur er! – es vermag, den „Bann der Ichverpanzerung“ zu durchbrechen und dem Betroffenen das unzweideutige Gefühl zu verschaffen, daß es jetzt-hier-wirklich um ihn selbst geht. Daß dieses Motiv auch heute keineswegs marginal ist, zeigt die Zahl der Selbstverletzungen bei „Persönlichkeitsstörungen“.⁶³ Auch hier wird versucht, eine verlorengegangene Eindeutigkeit subjektiver Identität über den Schmerz wiederzugewinnen.

Andererseits wird Schmerz als Übungsfeld kalter Distanzierung geschätzt. Demnach gilt es, „das Leben völlig in der Gewalt zu halten, damit es zu jeder Stunde im Sinn einer höheren Ordnung zum Einsatz gebracht werden kann.“ Der eigene Schmerz wird dabei in eine möglichst gleichgültige Begebenheit verwandelt, bis hin zur Auslöschung des subjektiven Betroffenseins schlechthin.⁶⁴ Der Rang der Werte ergebe sich aus dem Maß, in dem der Betrof-

⁶³ So heißt es in der Selbstaussage nach einer solchen Selbstverletzung: „Ich hole mir gewaltvoll den Schmerz für das Gefühl: ‚Ich lebe noch;‘ Genau dieses Gefühl des Lebendigseins ist es, das ihr vor der Selbstverletzung fehlt.“ Dirk Schmoll, Vom symbiotischen Leib zum zerschnittenen Körper. Anthropologische und psychoanalytische Überlegungen zu einem Fall von offener Selbstbeschädigung, in: Michael Großheim und Hans-Joachim Waschkes (Hrsg.), Rehabilitation des Subjektiven. Festschrift für Hermann Schmitz, Bonn 1993, S. 223–246, hier S. 234.

⁶⁴ Zur „Verwandlung“ einer Person und ihrer subjektiven Tatsächlichkeiten „in unbedrohbar Staub“ als Programm Brechtscher Lehrstücke vgl. Großheim 2002, S. 6ff. Im Anschluß an David Roberts und Helmut Lethen beschreibt Michael Großheim [Politischer Existentialismus. Subjektivität zwischen Entfremdung und Engagement, Tübingen 2002. Zit. als [Großheim 2002], S. 240] die geistige Nähe von Ernst Jünger und Bertold Brecht: „Beide entwerfen in ihren Schriften die ‚unheimliche Welt absoluter Selbstlosigkeit‘“. Der Ausdruck stammt von Hannah Arendt, Elemente und Ursprünge totaler Herrschaft, München 1955/1986, S. 555, hier zit. n. Großheim 2002, S. 155.

fene seinen „Leib als Gegenstand zu behandeln vermag“,⁶⁵ und das Ziel liege letztlich darin, durch „seinsmäßige Überlegenheit“, d.h. äußerste Distanz zum eigenen affektiven Betroffensein, eine „Kommandohöhe“ zu erreichen, „von der aus gesehen der Begriff des Schmerzes eine rein taktische Bedeutung gewinnt“.⁶⁶ Als Höhepunkt der Selbstentfremdung mit ihrer symptomatischen „Sehnsucht nach Härte und Schwere“⁶⁷ kann folgende Aussage gelten: „Innerhalb einer solchen Lage ist der Schmerz der einzige Maßstab, der sicher Aufschlüsse verspricht. Wo kein Wert standhält, bleibt die auf den Schmerz gerichtete Bewegung als ein erstaunliches Zeichen bestehen; in ihr verrät sich der negative Abdruck einer metaphysischen Struktur.“⁶⁸

Die Kehrseite dieser Haltung beschreibt Michael Großheim: „Wie soll man wieder Erfahrungen machen, die einen affektiv berühren, wenn man zuvor die eigene Souveränität und Emanzipationsfähigkeit so hoch geschraubt hat, daß praktisch nur noch der Ausnahmezustand des Abenteurers zeitweise für Betroffenheit zu sorgen imstande ist?“⁶⁹ Wie sich herausstellen wird, liegt die Lösung dieses Dilemmas des Subjektivitätsverlustes nicht in einem Mehr an Intensität, sei es durch Schmerz oder andere Reize, sondern in der Kultivierung eines Gewahrseins für leibliche Gegenwart, welches auch für phänomenal leisere Töne aufgeschlossen ist.

⁶⁵ Jünger 1934/42, S. 174f. Auch Jüngers „Arbeiter“ beschreibt „das heroische Bewußtsein“, welches „den Leib als reines Instrument zu behandeln [...] weiß“. Zit. n. Großheim 2002, S. 379. Dieser Deutungslinie widerspricht in ihrer Ausschließlichkeit Rainer-M. E. Jacobi, Schmerz als Grenzerfahrung – Einführende Überlegungen, in: ders. u. Bernhard Marx (Hrsg.), Schmerz als Grenzerfahrung, Leipzig 2011, S. 23–37.

⁶⁶ Jünger 1934/42, S. 176.

⁶⁷ Großheim 2002, S. 355f.

⁶⁸ Jünger 1934/42, S. 216.

⁶⁹ Großheim 2002, S. 383. „Wer nach einem Höhenflug der rezessiven Ironie wieder das ganz schlichte Gefühl gewinnen will, daß es um ihn selbst geht, der trifft bei dieser Suche auf seinen eigenen hochgezüchteten Willen. Das führt dann zu der geschilderten Verkrampftheit in vielen Verhaltensweisen, denn auf gewöhnliche Weise können nur noch die schweren Erschütterungen den Bann der Ichverpanzerung durchbrechen.“

Gleichzeitig beinhaltet Jüngers vielschichtiger Aufsatz wertvolle Einzelbeobachtungen und eine sehr beachtenswerte Kritik am Ausschluß des Schmerzes und damit des Schmerzkranken aus der gemeinsamen Lebenswirklichkeit. Diese ist ein ernstzunehmendes Problem, denn das Abschieben eines Schmerzes an die Randbereiche sozial legitimen Erlebens bringt dessen Tatsächlichkeit gerade nicht zum Verschwinden.⁷⁰

Ohne leiblich-präpersonale Verständniskategorien wird der unwillkürliche Rückzug, welcher im Schmerz selbst liegt, andererseits leicht in negativ moralisierender Weise als „Ablehnung“⁷¹ konzipiert. Wenn als „Ursache des Schmerzes“ ein „Nichtseinsollendes“⁷² angenommen wird, dann gilt Schmerz als „Zeichen des Widerstandes [...], den der Körper leistet, indem er zumindest gegen das Zugefügte protestiert“.⁷³ Ebenso wie die positiv heroisierende Interpretation übersieht diese Deutung die Unwillkürlichkeit des leiblichen Drangs, nur versieht sie den Schmerz mit einem umgekehrten Vorzeichen. Doch auch die einseitige und teilweise ideologisierende Überbetonung von Aufbegehren und „Dagegensein“ im Schmerz vernachlässigt die leibliche Paradoxie, daß letztlich ‚ich‘ weh tue und daß sich mein Widerstand im Schmerz gegen nichts anderes richtet als gegen mich selbst.

Jeder Versuch, das Schmerzgeschehen bewertend nach einer Seite hin aufzulösen, wird der ihm inhärenten Eigen-Fremd-Paradoxie nicht gerecht. Ein Schmerz ist eben kein fremder Aggressor, ‚gegen‘

⁷⁰ Jünger 1934/42, S. 170, 173 kritisiert eine „Empfindsamkeit“, welche bestrebt sei, „den Schmerz abzudrängen und das Leben von ihm auszuschließen“. Und Arthur Kleinman spricht von einer Ächtung der von chronischem Schmerz Betroffenen als moderne Parias: „Pain, then, almost becomes an icon of cultural delegitimation of our society’s priorities and practices. Perhaps this is why the image chronic pain patients present is viewed as so menacing, why pain patients are cast so often as modern pariahs.“ Arthur Kleinman und Mary-Jo DelVecchio Good, Paul E. Brodwin, Byron J. Good (Hrsg.), *Pain as Human Experience. An Anthropological Perspective*, Berkeley 1992, S. 181.

⁷¹ Grüny 2004, S. 117.

⁷² Grüny beruft sich hier auf Adorno, für den der Schmerz die zentrale Instanz seiner Kritik darstelle, vgl. Theodor W. Adorno, *Negative Dialektik*, Frankfurt a. M. 1975, S. 29, 202, 358ff.; vgl. Grüny 2004, S. 117f.

⁷³ Grüny 2004, S. 33f.

den ich sein kann, sondern er ist ‚ich selbst‘ in einem sehr ursprünglichen Sinn. Gerade der Ausgang vom Verletzungsschmerz verdeckt diese gelebte Unmöglichkeit, welche die Dynamik des Schmerzes auszumachen scheint. Daß Grüny dies teilweise selbst bemerkt, macht eine Stärke seines Buches aus.⁷⁴

Die Unmöglichkeit, einen als unheilvoll erkannten Schmerz konsequenterweise einfach bleiben zu lassen, kommt durch spekulative Überhöhungen des leiblichen Geschehens nicht in den Blick. Die unaufhörliche Aufforderung, der doch nicht nachzukommen ist, daß man sich mit dem Schmerz „auseinandersetzen“⁷⁵ muß und doch zu keiner Lösung kommt, macht, so die hier vertretene These, die Schmerzhaftigkeit des Schmerzes erst aus. Das Irritierende des Wehtuns liegt darin, daß das, wovon man loszukommen strebt, sich gerade dadurch als Teil meiner selbst erweist.⁷⁶ Die Aufdringlichkeit des Schmerzes kommt ihm nicht von außen zu; was hier weh tut, ist ein Konflikt meiner eigenen – leiblichen – Dynamik.

Der Schmerzimpuls strebt unwillkürlich weg von leiblicher Enge – doch warum gelingt das Wegwollen nicht? Was hindert den Schmerzimpuls am Entkommen? Der doppelte leibliche Konflikt, der nur dem Schmerz eigen ist, soll im folgenden beschrieben werden.

⁷⁴ Grüny 2004, S.130 bemerkt, „daß der Schmerz die Negativität, die ihn zum Urbild des ‚Nichtseinsollenden‘ macht, nur gewinnt, indem es jemanden – oder vielleicht sollte man ‚etwas‘ sagen – gibt, der sich vor etwas zurückzieht bzw. sich dagegenstemmt, der also leidet. Seine Bewegung ist damit Erleiden und Widerstand in eins. [...] [D]as Perfide daran [ist], daß letztlich wir selber es sind, die weh tun, gerade indem wir uns zurückziehen und Widerstand leisten“. Damit widerspricht er konstruktivistischen Schmerzmodellen, welche das Schmerzerleben als „interpretation of sensations“ zu bestimmen suchen [Susan Wendell, *The rejected body. Feminist Philosophical Reflections on Disability*, New York 1996, S. 171]. Grüny wendet ein: „[B]ei aller Nähe zu den genannten Autoren halte ich es doch für falsch, hier von einer ‚response to these sensations‘ [...] zu sprechen.“

⁷⁵ Schmitz 1992, S. 244.

⁷⁶ Buytendijk 1948, S. 25: „[A]llein im Schmerz erfahren wir die Spaltung der natürlichsten aller organischen Einheiten [...]. Nicht anderes, Fremdes, [...] nur unser eigener Leib quält uns. Meine Hand, mein Kopf tun mir weh.“

IIc) Schmerz als doppelter Konflikt der leiblichen Dynamik

Schmerz konfrontiert: Diese Eindringlichkeit noch des leisesten Wehtuns kommt keiner anderen leiblichen Regung zu. Mit Grusel, Hunger oder Kälte „kann man leidend mitgehen“: Man kann die leibliche Engung, welche sie dem Menschen auferlegen, „ohne Aufbegehren ertragen“, sich ihr u.U. überlassen, „solange man darüber nicht die Fassung verliert“. Eben dies aber scheint im Schmerz, „sofern er nicht durch Gewohnheit abgestumpft ist“, unmöglich zu sein, was in der Dynamik des Schmerzes selbst begründet liegt. Mit ihm „muß man sich auseinandersetzen, man muß ihn bezwingen oder sich von ihm bezwingen lassen.“⁷⁷ Weswegen kann man sich von einem Schmerz nicht mitreißen lassen, sich nicht einfach selbst vergessen und „in ihm aufgehen wie in der Angst“?⁷⁸ Warum kann man sich andererseits vom Schmerz auch nicht endgültig losreißen: Wie kommt es, daß im Schmerz selbst die unabweisbare „Forderung“ liegt, sich mit ihm „auseinanderzusetzen“,⁷⁹ doch ohne Aussicht auf Beilegung des ihm inhärenten Konfliktes?

Bereits in diesen Beschreibungen tritt die eigentümlich unergiebig-e Unerläßlichkeit des schmerzbedingten Fluchtimpulses hervor, welche noch weiter zu differenzieren ist. „Der Schmerz will also sozusagen selber weg und beißt und rennt sich dabei selber fest; ebenso will der von ihm Gepeinigte weg [...]. Schmerz und Schmerzbetreffener wollen also gewissermaßen dasselbe, aber sie wollen es gegeneinander“. Für diesen zusätzlichen Konflikt von „Eintracht und Entzweiung“, für die widerstreitende Verstrickung „zwischen dem Eigendrang der leiblichen Regung und dem mit ihr zusammengehörigen Drang des von ihr Betroffenen“, gibt es keine Entsprechung bei anderen innerleiblichen Konflikten, welche sich allein zwischen Weitung und Engung abspielen. Die leibliche

⁷⁷ Schmitz 1992, S. 170.

⁷⁸ Schmitz Revision System V, S. 240. Entspricht Schmitz, *Der Spielraum der Gegenwart*, Bonn 1999, S. 190. Zit. als [Schmitz 1999]. Man denke an den Gruseleffekt von Horrorfilmen als Freizeitentspannung.

⁷⁹ Schmitz 1992, S. 244, s.a. S. 53.

Dynamik im Schmerz ist nicht mehr mit einem einfachen antagonistischen Dialog zu vergleichen, sondern ist ungleich verwickelter.

Der expansive Drang hält sich im Schmerz nicht mit dem unwillkürlich engenden Widerfahrnis die Waage, wie es in anderen leiblichen Konkurrenzverhältnissen geschieht, in denen die Engungstendenz und die ihr entgegengesetzter Richtung in Weite in spiegelbildlicher Weise aneinander gebunden bleiben. Dieser für jedes bewußte Erleben unverzichtbare, dabei meist unbemerkt ablaufende, sich ungehindert einspielende und dabei aufeinander angewiesene Gegensatz scheint sich im Schmerz gewissermaßen zu verhaken.

Schmerz als Schmerz bedarf einer zusätzlichen Auseinandersetzung, in welcher er nicht allein als „eigener Zustand des Gepeinigten“, sondern auch als „auf und in diesen eindringender Widersacher“ auftritt. Einerseits handelt es sich also um meinen eigenen gehemmten Drang nach leiblicher Weitung; andererseits wird dieser Fluchtimpuls als „ein mich betreffender Eindringling“ erlebt, „dem ich ausgesetzt bin, den ich aushalten muß“, und der durch seine unabweisbare Gegenwärtigkeit jede Möglichkeit, ihm zu entkommen, verstellt.⁸⁰ Demnach sind zwei Weisen des ‚gehinderten Weg‘ zu unterscheiden. Eines ist der Schmerz selbst, ein anderes liegt im Verhalten zum Schmerz. Beide Fluchtimpulse streben weg von übermächtig engender Plötzlichkeit und suchen in Richtung leiblicher Weite Erleichterung. Gleichzeitig sind beide Tendenzen in einer Weise ineinander verwickelt, daß sie sich widerstreben und gerade in diesem Konflikt als wechselseitig entstanden erweisen. Dieser zusätzliche Konflikt macht die besondere Aufdringlichkeit des Wehtuns gegenüber allen anderen leiblichen Regungen aus.

Entsprechend charakterisiert Schmitz Schmerz auch als „Mißverständnis der Solidarität“ zwischen engender und weitender leiblicher Tendenz, deren durch leibliche Richtungen vermitteltes „Ineinanderwirken normalerweise die Grundlage jedes Erlebens un-

⁸⁰ Schmitz 1992, S. 53. Vgl. Schmitz 2003, S. 224ff. S.a. S. 104, 138f.

serer selbst bildet“.⁸¹ Zu dem auf der leiblichen Ebene verbleibenden und in diesem Sinn ‚einfachen‘ Konflikt kommt beim Schmerz eine Verselbständigung des antagonistischen Widerstrebens beider Dialogpartner hinzu, wodurch Schmerz und Selbst sich einerseits gegenseitig loswerden wollen, andererseits gerade dadurch aneinander gebunden bleiben.

Was wird dadurch gewonnen, den Schmerz in dieser Weise gewissermaßen als eigenständige leibliche Macht zu charakterisieren und das ihm inhärente Wegwollen-und-gerade-darum-Gebundensein von dem spiegelbildlich entsprechenden und erst dadurch unmöglichen Streben der in den Schmerzdrang antagonistisch verstrickten Person zu unterscheiden?

Das unwillkürliche Wegwollen vom Schmerz läßt diesen umso aufdringlicher werden. Daß ich in dieser schmerzlich engenden Betroffenheit nicht verbleiben kann, mich nicht – auch nicht vorübergehend – in ihr einrichten kann, wie es etwa bei jedem Mitgehen mit dem wohligen Grusel eines Kriminalromans gelingt, daß die erzwungene Gegenwärtigkeit im Schmerz gleichzeitig eine unmögliche ist: Dies ist bedingt durch das nur dem Schmerz eigentümliche zwiefache Verstricktsein, wodurch die erzwungene Gegenwärtigkeit des Schmerzimpulses meinen eigenen Drang, von ihm wegzukommen, anregt und sich von ihm nährt. Der Antagonismus dieser beiden Fluchtbewegungen entfacht erst die so aufdringliche wie unlösbare Dynamik des leiblichen Wegwollens vom und im Wehtun.

Der personale Fluchtimpuls weg vom Schmerz erweist sich weniger als „sinnvolle Stellungnahme zu schon vorhandenem Schmerz – vergleichbar dem Schutzsuchen angesichts einer Gefahr“ – sondern als „etwas, das zum Schmerz selber gehört und ihn ohne Rücksicht auf Zweckmäßigkeit fortsetzt.“⁸² Als Verstärker eben des Wehtuns und Getroffenseins, von dem der Betroffene zu entkommen trachtet, erweist er sich als kontraproduktiv. Diese Dif-

⁸¹ Schmitz Revision System V, S. 240. Entspricht Schmitz 1999, S. 190.

⁸² System I, S. 185.

ferenzierung zwischen leiblichem und personalem Fluchtimpuls im Schmerz, welche sich dadurch anfachen, daß sie voneinander loszukommen streben, wird für den Umgang mit Schmerz von Bedeutung sein: Eine buddhistische Lehrrede spricht von zwei Pfeilen, von denen der erste unumgänglich sei, der zweite jedoch nicht. Dieses Gleichnis bedarf weiterer Erläuterungen, sieht es nach der bisherigen Analyse doch ganz so aus, als würde des zweite Wegwollen unweigerlich aus dem ersten folgen. Doch um die Dramatik des noch im kleinsten Schmerz angedeuteten Konflikts ermessen zu können, sei zuvor das Wovon des Wegwollens noch weiter präzisiert.

III) Schmerz als Wegwollen aus primitiver Gegenwart

Das Ineinander von leiblicher Enge und subjektiver Tatsächlichkeit in plötzlichen Widerfahrnissen ist bereits angedeutet worden und soll mit dem vierten phänomenologischen Grundbegriff, der primitiven Gegenwart, noch genauer beschrieben werden. Wie sich herausstellen wird, will das Wegwollen des Schmerzes nicht nur weg von leiblicher Enge: ebenso drängt es weg von primitiver Gegenwart als Wurzel meines unwillkürlichen Identitätserlebens.

IIIa) Primitive Gegenwart

„Leiblich sein heißt, erschrecken können.“⁸³ In der Plötzlichkeit des Schrecks macht sich die Dynamik des Leibes bemerkbar, denn in jener „Urerfahrung von Gegenwart“ trifft der Mensch auf einen „Punkt, dem er nicht entkommen kann“. Das Gefühl des Nichtentkommenkönnens bezieht sich dabei nicht notwendigerweise auf den objektiven Ortsraum; die Welt selbst „schrumpft [...] förmlich auf den innersten Leib zusammen,“ bis hin zu der Erfahrung eines absoluten ‚Hier‘. Dem so Betroffenen wird an bzw. in der Enge des Plötzlichen unmißverständlich klar, daß es dabei um ihn geht.⁸⁴

⁸³ Schmitz 1992, S. 219. Bemerke, daß der Satz nicht lautet: ‚Leiblich sein, heißt Schmerzen haben können.‘ Schmerzen sind nicht konstitutiv für den leiblichen Engepol, wengleich sie ihn mit besonderer Eindringlichkeit präsentieren.

⁸⁴ Dazu Schmitz 1990, S. 117. „Identität ist nicht durch Angabe einer Bestimmtheit definierbar, sondern nur ostensiv aufweisbar, wie eine Farbe.“ Vgl. Schmitz 2002, S.

„Die eindringliche Gewißheit, daß es sich um ihn selber handelt, gewinnt der Mensch nur durch kontraktives, ihn auf die Enge des Leibes zusammenziehendes Betroffensein, das in reinster Form die primitive Gegenwart erreicht, das unbestimmte Eindeutige, das im Einbruch des Plötzlichen hervortritt.“⁸⁵

Daraus folgt, „daß Personen, die sich als bestimmte Individuen aus dem gleitenden Dahinleben abheben (wie auch schon Tiere, wenn sie aufschrecken und wittern) [...] leiblich sein müssen. Geister müssen leiblich sein; sonst könnten sie auch nicht denken und wollen, wenigstens so lange, wie Individualität an Abhebung aus einem chaotisch-mannigfaltigen Kontinuum gebunden ist.“⁸⁶ Primitive Gegenwart läßt sich damit als principium individuationis verstehen, ganz entgegen der üblichen Voraussetzung einer immer schon vorhandenen Person, die einer aus Einzelteilen gefertigten Wirklichkeit gegenübersteht.⁸⁷ Das personale Subjekt changiert zwischen primitiver und entfalteter Gegenwart und existiert nur in dieser Ambivalenz. Es kommt nicht einfach als neu eintretender Gast in einer schon fertig auf lauter einzelne Gegenstände verteilten Welt vor,⁸⁸ „es liegt nicht als eindeutig bestimmter Gegenstand

253. „Nur weil wir in die Enge getrieben werden können, kann es Einzelnes geben. In diesem Sinn ist die primitive Gegenart das Urereignis der Identität.“

⁸⁵ Schmitz 2003, S. 67. Zur Nähe zu Bernhard Waldenfels' „Widerfahrnis“, welches „Getroffensein“ und „Antwort“ verbindet, vgl. ders., *Bruchlinien der Erfahrung*, Frankfurt a. M. 2002, S. 58ff., dazu: Grundmotive einer Phänomenologie des Fremden, Frankfurt a. M. 2006, S. 38–55 und 78ff., sowie meine Dissertation. Schmitz und Waldenfels gemeinsam ist die grundsätzlich andere Herleitung von Leiblichkeit als Thomas Fuchs' (und teilweise Merleau-Pontys) Verständnis von Leiblichkeit aus einer ‚zentrifugalen Bewegung‘ heraus. Die „ursprüngliche, präreflexive Leiblichkeit“ gilt Fuchs als „fortwährende ekstatische Bewegung, von einem verborgenen Zentrum aus nach außen gerichtet und an der Welt partizipierend“: Diese auf aktiven Handlungsvollzug ausgerichtete Bestimmung des Leiblichen greift zu kurz gegenüber plötzlich evidentem Betroffensein in primitiver Gegenwart. Thomas Fuchs, *Leib Raum Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie*, Stuttgart 2000, S. 111ff., 125. Zit als [Fuchs 2000].

⁸⁶ Schmitz 1990, S. 122.

⁸⁷ Schmitz 1994, S. 209f. kritisiert die „Naivität des Nominalismus, der sich vorstellt, daß einzelne Gegenstände einfach von sich aus herumliegen [...] ohne die prekären und abgründigen Voraussetzungen des Einzel-Sein-Könnens, die [...] letztlich auf die primitive Gegenwart als das principium individuationis zurückführen.“

⁸⁸ Schmitz 2003, S. 18.

an einem festen Platz in der Welt, wie ein Tier im Käfig, aus dem es auch einmal hervortreten kann, sondern entstammt der primitiven Gegenwart durch personale Emanzipation, die mit der Emanzipation des Dieses im einheitlichen Geschehen der Entfaltung der Gegenwart zusammengehört“. Entscheidend dabei ist, daß Subjekt und Objekte über die primitive Gegenwart von vornherein aufeinander bezogen sind und „nicht erst durch Reisen und Besuche in nachträgliche Beziehung zu treten“ brauchen.⁸⁹

Somit ist festzuhalten, daß eine Person, „um als solche bestehen zu können, ebenso wie personaler Emanzipation auch personaler Regression“ bedarf: Nur durch Rückgang in die eindringliche Plötzlichkeit, Andeutung primitiver Gegenwart, läßt sich „für das, was sie für sich selber hält, die Gewißheit [...] schöpfen, daß dies tatsächlich sie selber ist“.⁹⁰ Die geforderte Selbstvergewisserung kann in keinem in sich abgeschlossenen Eigenraum stattfinden. Die „präpersonale Existenz des affektiv betroffenen, leiblichen Lebens in primitiver Gegenwart“ ist „durch leibliche Kommunikation offen für Begegnendes ohne Subjekt-Objekt-Scheidung. Daher ist die Person mit ihrem gesamten Erleben in ihrer persönlichen Situation nicht abgeschlossen wie in einer privaten Innenwelt, einer Seele.“⁹¹ Schmitz spricht von der „Gabe des Leiblichseins“, da ohne die leibliche Vermittlung affektiven Betroffenseins, ohne das „Geschenk unwillkürlicher Identität und Verschiedenheit“ die menschliche Existenz der einer „Pflanze“ vergleichbar wäre, einem „gleitenden“ Dahinleben, welches „in Dauer und Weite bruchlos ergossen“ sei.

Ausdrücklich sei betont, daß die Erfahrung von leiblicher Engung, zeitlicher und räumlicher Plötzlichkeit und subjektiver Tatsächlichkeit in primitiver Gegenwart nicht vom Schmerz abhängt. Auch sind Erfahrungen leiblicher Engung keineswegs immer so drastisch wie Schreck oder Schmerz – bereits die Dynamik des Atmens kann eine Verankerung des Erlebens im leiblichen Engopol

⁸⁹ Schmitz 1990, S. 154.

⁹⁰ Schmitz 2003, S. 165.

⁹¹ Schmitz 2003, S. 210.

gewährleisten: dies ist ein wichtiges Prinzip der Kultivierung von Geistessammlung.⁹²

IIIb) Zusammenfassung:

Schmerz als Wegwollen aus primitiver Gegenwart

Der Rückzugsversuch im Schmerz findet nicht von einem orts-räumlichen oder modalzeitlichen Punkt statt, sondern ist ein Konflikt an der Wurzel subjektiver Identität und Gegenwart. Auch die Schmitz'sche Bestimmung des Wehtuns als vergeblichem Rückzug von einem leiblich-absoluten Ort könnte insofern irreführen, als als ‚absolute Hier‘ viel mehr als ein Ort ist: Es bezeichnet das Ineinsfallen von Hier, Jetzt, Selbst und leiblicher Engung in Momenten primitiver Gegenwart. Jedes Verlangen nach relativ-örtlichen Platzwechsel und körperlicher Bewegung ist somit der unzureichende Ausdruck eines „viel tieferen und primitiveren ‚Weg!‘, das nicht speziell räumlich weg will, sondern nur überhaupt aus der Umklammerung [des Schmerzes] ausbrechen will, aus der Enge, in die sich der Mensch in ihr getrieben findet.“⁹³

Daher ist die Beschreibung des Wegdrängens im Schmerz als Fortsetzung eines unmöglichen „Bewegungsdrangs“ wie bei Bergson, Buytendijk und Grüny letztlich mißverständlich. Es handelt sich bei diesem Drang gerade nicht um die ‚Internalisierung‘ eines grundsätzlich sinnvollen Impulses, wie des Zurückziehens eines verletzten Körperteils vom Auslöser der Schädigung, z.B. der verbrannten Hand von einer heißen Herdplatte.⁹⁴ Die Unzweckmäßigkeit und Vergeblichkeit des Dranges im Schmerz liegt viel tiefer, eben weil er nicht weg von einem mir gegenüberstehenden Objekt im dreidimensionalen Raum erfolgt, sondern ein Drang weg von meiner eigenen Subjektivität und Gegenwärtigkeit selbst ist.

⁹² Samatha (Pāli) bzw. Śamatha (Sanskrit).

⁹³ System I, S. 191.

⁹⁴ Schmitz bemerkt in diesem Zusammenhang, „daß die Tendenz zur Fortbewegung, die sich mit ihm in vielen Fällen beinahe zwanghaft verbindet, meist offenbar ohne Sinn für die Schmerzbekämpfung ist, abgesehen von Ausnahmen wie dem Zurückfahren bei Berührung eines heißen Gegenstandes.“ System I, S. 195f.

Das Verstörende jeder Schmerzerfahrung ist damit ursprünglicher mit der eigenen Leiblichkeit verwoben, als wenn es sich nur um einen verunmöglichten Bewegungsdrang handelte. Schmerz will weg von der sich in ihm unausweichlich präsentierenden Gegenwart, ebenso wie von der unwillkürlichen Erfahrung subjektiver Identität in leiblicher Enge. „Indem der Geängstigte von der Gegenwart wegdrängt, strebt er danach, sich auch vom eigenen Ich, das in diese eingeschmolzen ist, loszureißen. Dieser Versuch, vor sich selbst zu fliehen, ist [...] gelebte Absurdität“.⁹⁵ Die hier am Beispiel der Angst geschilderte unmögliche Abkehr vom eigenen Dasein kann dabei durchaus in Analogie zu dem gesehen werden, was bereits Jacob Böhme als Zusammentreffen und wechselseitige Hemmung von Zusammenfahren und In-die-Weite-drängen bestimmt. „Eins will in sich, und das andere will aus sich: So es aber nicht voneinander weichen oder sich trennen kann, so wird's ineinander gleich einem drehenden Rade. [...] Dies drehet sich miteinander in sich und aus sich, und kann doch nirgends hin [...] und ist die größte Unruhe in sich selber, gleich einer wütenden Unsinnigkeit“.⁹⁶ Was Jacob Böhme als „wahre[s] Fundament der Höllen“ beschreibt, gilt nach dem Gesagten umso mehr für die leibliche Dynamik des Schmerzes.

Dieses Ergebnis unserer phänomenologischen Überlegungen bezweckt bestimmt keine Verklärung des Schmerzes, legt jedoch nahe, die Frage nach den Grenzen möglicher Schmerzersparung als legitime Frage anzuerkennen. Weit entfernt davon, aus den vorliegenden leibökonomischen Einsichten die Forderung nach Verzicht auf Analgesie abzuleiten, sollen die bisherigen Überlegun-

⁹⁵ System I, S. 197.

⁹⁶ Jacob Böhme, *Mysterium Magnum* 3, 14, in: *Sämtliche Schriften*, Band 7. Faksimile-Neudruck der Ausgabe von 1730, hrsg. v. August Faust und Will-Erich Peuckert, Stuttgart 1955–61, zit. n. System II.1, S. 541. „Die Spannung, die ins Enge zieht und in der Enge hält, heißt also hier wie sonst bei Böhme ‚herbe Begierde‘; die herbe Qualität ist für sie charakteristisch. Sie wird einem anziehenden Magneten verglichen, in dem Sinn, in dem noch bei Kant und Schelling die engende und zusammenziehende Kraft den Namen ‚Attraktion‘ erhält. Ihr ist das Ziehen oder der Stachel entgegengesetzt, der in die Weite auszubrechen strebt; seine charakteristische Qualität ist nach Böhme die Bitterkeit.“

gen Schmerz gleichwohl von seiner „Denunziation“⁹⁷ als „primär [...] sinnunterbrechende oder -zerstörende Kraft“⁹⁸ rehabilitieren.

Es spricht einiges dafür, Schmerz, wenngleich nicht als metaphysische Notwendigkeit, so doch als „schwer entbehrliche Stütze“ von Identität und Einzelheit und damit als „Chance für personales Menschsein“ gelten zu lassen.⁹⁹ In diesem streng phänomenologischen Sinn vermag es ein Schmerz durchaus, eine „seltene Intensität in die Seele“ zu setzen, indem er den Schmerz betroffenen durch die Unausweichlichkeit des Konflikts zwingt, in die „Tiefen“ seines phänomenalen Erlebens als primitiver Gegenwart herabzusteigen, und läßt so dessen „Gefühle eine Wirklichkeit erreichen“, welche die – weniger konfrontierende, eher verbindende – „Liebe allein nie erreicht hätte“.¹⁰⁰ Anstelle der gleichermaßen unangemessenen Zuschreibung wie Aberkennung eines ‚Sinns‘ von Schmerz gilt es, die in ihm angelegte unausweichlich engende Tatsache als Grundlage entfaltetem Personenseins anzuerkennen, ohne daraus jedoch einen bestimmten Stil personaler Fassung abzuleiten bzw. diesen vorschreiben zu wollen.

Als wichtigstes Ergebnis folgt aus dem Gesagten, daß die Spielräume personaler Stellungnahme zum Wehtun durch dieses selbst eingeschränkt werden. Schmerz kann damit als ebenso unsinnige wie unlösbare „sich selbst aufrechterhaltende, darüber hinaus je-

⁹⁷ Schmitz, Brief an die Verf., 01. 08. 2009.

⁹⁸ Grüny 2004, S. 40. Weit ausdifferenzierter: Grüny 2009.

⁹⁹ Schmitz, Brief an die Verf., 12. 06. 2011. Vgl. ders. 1992, S. 161: „Wir Menschen sind wesentlich leiblich, und leiblich sind wir im Spannungsfeld von Wollust, Angst und Schmerz. [...] Der Philosoph darf vielleicht raten, sich keiner dieser Regungen ganz einseitig zu verschreiben, aber jeder die ihr gebührende Ehre zu erweisen“.

¹⁰⁰ Antoine Blanc de Saint-Bonnet, *De la Douleur*. Grenoble 1848/2008, S. 49, 52: „La douleur met dans l'âme cette intensité si rare qui s'applique ensuite à toutes nos facultés [...]“ [La douleur] „fait descendre l'homme plus avant dans son âme qu'il n'y serait jamais allé lui-même. [...] Elle fait atteindre aux sentiments une réalité à laquelle, ici-bas, l'amour seul ne serait pas arrivé. Il n'y a que la douleur pour chasser la légèreté, éteindre l'indifférence.“ S. 108 „C'est la douleur seule qui nous trouve. Tout homme est fait comme sa douleur.“ In dieser Ausschließlichkeit muß die Bedeutung des Schmerzes für die Akzentuierung von Subjektivität zurückgewiesen werden. Gleichwohl sei Blanc de Saint-Bonnet ein Wort Karl Jaspers' an die Seite gestellt: „Wäre nur Glück des Daseins, so bliebe mögliche Existenz im Schlummer.“ Karl Jaspers, *Philosophie II, Existenzerhellung* (1932), Berlin ⁴1973, S. 231f.

doch vergebliche Kraftanstrengung“ gelten. Aufgrund „des ihm inhärenten Konflikts, welcher nirgendwohin führt,“¹⁰¹ könnte er als „komisches Mißverständnis“ gelten, „wenn er nicht so schlimm wäre“.¹⁰²

Zweiter Teil:
Was tun mit Schmerz?

Seine phänomenologische Bestimmung als doppelter leiblicher Konflikt läßt plausibel werden, wie sehr es einerseits der Erfahrungskern des Schmerzes selbst ist, ihn loswerden zu wollen, wobei uns andererseits genau das unwillkürliche von-ihm-Loskommenwollen in die leibliche Dynamik des Wehtuns verstrickt. Dieser zwiespältige Fluchtimpuls, im Schmerz selbst und zugleich von ihm weg, läßt sich nicht ohne weiteres abstellen. Damit gleicht das Wegwollen von der Schmerzerfahrung dem Wettlauf zwischen Hase und Igel: Wo immer wir vor ihm hinrennen mögen, der Schmerz ist schon da – so sehr ist er mit dem Betroffenen in seiner primitiven Gegenwart verbunden.

Bedeutet das, angesichts von bestehenden Schmerzen bleibt nichts weiter übrig, als zu resignieren? Hieß es nicht eingangs, ein besseres Verständnis der Erfahrung im Schmerz ermögliche einen gewissen Freiraum innerhalb dieser Erfahrung? Aber worin soll dieser Freiraum noch bestehen, wenn vom Schmerz, solange er andauert,¹⁰³ faktisch nicht loszukommen ist?

Wie zu Beginn ebenfalls angedeutet, wird nicht allein von buddhistischer Seite die Meinung vertreten, Phänomenologie und ihre praktische Anwendung könne mehr leisten, als das Problem im

¹⁰¹ Schmitz Revision System V, S. 240. Entspricht Schmitz 1999, S. 190.

¹⁰² Schmitz 2003, S. 224ff.

¹⁰³ Kausale wie symptomatische Schmerzlinderung ist, wo immer sie möglich ist, uneingeschränkt geboten. Wie eingangs betont, geht es hier jedoch um die zahllosen Fälle, in denen Analgesie nur unzureichend gelingt.

Schmerz „als Problem verständlich zu machen“.¹⁰⁴ Der vorliegende Text versteht sich nicht zuletzt als kritische Aktualisierung von traditionellen phänomenologischen Prinzipien, denen nichts im engeren Sinn Buddhistisches im Sinn von für uns kulturell Fremdartiges anhaften muß.¹⁰⁵ Diese seien nun anhand einer zentralen Lehre¹⁰⁶ beschrieben und unserem bisherigen Verständnis der leiblichen Schmerzerfahrung gegenübergestellt.

¹⁰⁴ Grüny 2011, S. 57, vgl. Anm. 2, 7 und 8. Dagegen Kabat-Zinn FCL, S. 281; Thanissaro 2012, S. 9: „This is where [the Buddha’s] teaching differs from modern phenomenology. He doesn’t adopt this perspective simply for the sake of analyzing or describing the experience of phenomena. He puts this perspective to use [...]“

¹⁰⁵ Immer wieder wird der Einwand geäußert, diese Terminologie sei unserer Kultur fremd und damit ungeeignet für das Verständnis unserer Lebenswelt. Dagegen möchte ich zu bedenken geben, ob sich Schmitz’ Werk nicht in einer solchen Distanz zu bei uns üblichen Wahrnehmungsgewohnheiten und philosophischen Selbstverständlichkeiten bewegt, daß die phänomenologische Systematik anderer Kulturkreise möglicherweise mehr Berührungspunkte bietet

¹⁰⁶ Sallatha Sutta, Samyutta Nikāya 36.6, übersetzt v. Nyanaponika Thera, <http://www.palikanon.com/> (Zugriff am 21. 05. 13). Alle deutschen Zitate des folgenden Absatzes sofern nicht anders ausgewiesen ebd. Im Interesse der Prägnanz und Überschaubarkeit ist auf die ausführliche Zitierung der Pāli Originalstellen (zu finden unter: http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sltip/SN_IV_utf8.html#pts.207 Zugriff am 21. 05. 13) verzichtet worden. Dort finden sich auch Übersetzungen ins Englische von Thanissaro und Nyanaponika. Zum Stellenwert dieser Lehre bemerkt Christina Feldman: „This story provides the context, and it provides the framework, for the entire path of insight meditation, just as the story provides the context and the framework for all mindfulness-based applications“. Feldman, Embodiment, Vortrag vom 08. 09. 2012 im Rahmen der Fortbildung ‚Mindfulness, Insight, Liberation: The Foundations of MBCT/MBSR‘, Gaia House, Newton Abbot, Devon, UK, 07.–14. 09. 2012, [dharmaseed.org](http://www.dharmaseed.org) (Zugriff am 21. 05. 13). Zit. als [Feldman, Vortrag Embodiment]. Es sei betont, daß sich meine Lesart sehr eng an Vertreter der Insight Meditation Society (www.dharma.org Zugriff am 29. 08. 13) anlehnt, wobei ich John Peacock, Akincano Mark Weber und Christina Feldman für ihre Gesprächsbereitschaft herzlich danke.

Zunächst stellt der Erwachte¹⁰⁷ fest, daß ein „unerfahrener gewöhnlicher“ und ein „erfahrener edler“ Mensch dasselbe Wohl und dasselbe Weh erfahren.¹⁰⁸ Diese auch als „Gefühlstönung“ oder „Lust- und Unlustreaktion“ übersetzten Vedana¹⁰⁹ sind als Teil des leiblich spürbaren affektiven Betroffenseins zu verstehen, welches aufgrund seiner passiv-aktiven Eigenart untrennbar mit der hervorgerufenen Zu- oder Abwendung verbunden ist: Beides gemeinsam konstituiert das leibliche Betroffensein als subjektive Tatsächlichkeit. Demnach sind Lust und Leid niemals unerwünscht, sondern sie sind als Grundlage subjektiver Tatsächlichkeit unverzichtbar für die präpersonale Resonanz in leiblicher Kommunikation so wie für die Entfaltung von Situationen, und sind zudem unmöglich ernsthaft zu unterlassen. Ohne jeden Unterschied sind unerfahrener genau wie erfahrener Mensch also sukha und dukkha ausgesetzt –

¹⁰⁷ „It is not at all clear what gaining bodhi means. We are accustomed to the translation ‚enlightenment‘ for bodhi, but this is misleading for two reasons. First, it can be confused with the use of the word to describe the development in European thought and culture in the eighteenth century, and second, it suggests that light is being shed on something, whereas there is no hint of the meaning ‚light‘ in the root budh- which underlies the word bodhi. The root means ‚to wake up, to be awake, to be awakened‘, and a buddha is someone who has been awakened. Besides the ordinary sense of being awakened by something, e.g. a noise, it can also mean ‚awakened to something‘. [...] The root budh- in Sanskrit [...] also from the earliest texts onwards ‚to perceive, to notice, to learn, to understand‘, and buddha in non-Buddhist texts means ‚intelligent, clever, wise‘. Bodha as an adjective means ‚knowing, understanding‘, and bodhi probably has the idea of ‚knowledge, understanding‘, possibly the knowledge that release from sa[1E43?]sāra is possible.“ Kenneth Roy Norman, *A Philological Approach to Buddhism*, London 1997, S. 29, 32.

¹⁰⁸ „Der unerfahrene gewöhnliche Mensch, ihr Mönche, empfindet ein Wohlgefühl empfindet ein Wehgefühl, empfindet ein Weder-wehe-noch-wohl-Gefühl. Auch der erfahrene edle Jünger, ihr Mönche, empfindet ein Wohlgefühl, empfindet ein Wehgefühl, empfindet ein Weder-weh-noch-wohl-Gefühl. Was ist da nun, ihr Mönche, die Besonderheit, was die Verschiedenheit, was der Unterschied zwischen einem erfahrenen edlen Jünger und einem unerfahrenen gewöhnlichen Menschen?“

¹⁰⁹ Insbesondere in der westlichen Populäradaptation ist die Übersetzung „feeling“ bzw. „Gefühl“ verbreitet; diese Übersetzung ist denkbar ungeeignet, wenn vedana damit – wie so oft – als private Innenwelt ereignisse gedeutet werden. Vedana bezieht sich auf „Lust und Leid“ als „Impulse von der passiven Seite des affektiven Betroffenseins, die auf die aktive Seite, die Gesinnung, so einwirken, daß sie diese zur Zuwendung zu diesem Betroffensein (im Fall der Lust) oder zur Abwendung davon (im Fall des Leids) anregen“. Schmitz, *Bewußtsein*, Freiburg 2010, S. 112. Zit als [Schmitz B2010].

mehr noch, das endgültige Freikommen von Lust und Leid, Wohl und Weh im Sinn einer unverfügbaren Gegebenheit wird nicht angestrebt.¹¹⁰

Ein gleichsam über den Dingen schwebendes leibliches Wohlwollen allen Erfahrungen gegenüber erweist sich als unmöglich, solange überhaupt bewußtes Erleben besteht, denn das unwillkürlich Angenehme und Unangenehme ist immer schon Teil dieser Erfahrung. Diese präpersonale Ansprechbarkeit beschreibt die Lehrrede mit dem Bild eines ersten Pfeiles¹¹¹ – von ihm werden unterschiedslos alle getroffen, und kein noch so geschickter „Umgang“ mit leiblichen Widerfahrnissen wird diese dauerhaft unter Kontrolle bringen. Auch ein „gelehrter, ehrwürdiger Schüler“ wird noch im Schreck unwillkürlich zusammenfahren, auch sein Herz wird sich vor Freude weiten. Die Lehrrede beschreibt diesen ersten Pfeil als ‚körperlich‘ [kāyikañ] – Christina Feldman spricht von

¹¹⁰ Dagegen ließe sich einwenden, daß zentrale buddhistische Texte explizit von dukkha und seiner Aufhebung sprechen und die hier favorisierte Lesart der historischen Tatsächlichkeit widerspräche. Doch wie zeitgenössische Anwender dieser Texte betonen, bezieht sich dukkha nicht allein auf das Unerwünschte, das uns widerfährt – das dukkha, welches sich aufheben läßt, ist eine zusätzliche Verstrickung in eine Idee von Selbst, welche anschließend zu verteidigen ist und welche sich dem etwas Geübten als zu jeder Erfahrung selbst (welche angenehm oder unangenehm, erwünscht oder unerwünscht sein kann) hinzukommende Unruhe und Agitation bemerkbar macht. Aber wie man den Hintergrundlärm einer Großstadt nicht mehr hört, wenn man sich länger in ihr aufhält, oder wie manche Menschen ihr starkes Parfum selbst nicht zu riechen scheinen – so ist diese Dimension von dukkha ohne ein gewisses Maß an eigener Erfahrung in Geistessammlung (und damit Abwesenheit dieser leidvollen Unruhe) fast nicht wahrnehmbar. Die hier vertretene Lesart legt also eine Erfahrung – nämlich der Erfahrung, daß es sich bei der Entstrickung von dukkha im oben skizzierten Sinn immer wieder möglich ist – zugrunde, in deren Licht die traditionellen Texte dann interpretiert werden, wobei diese gleichzeitig als kritische Instanz und Gegenpol der eigenen Erfahrung fungieren. Sven Sellmer hat mich berechtigterweise darauf hingewiesen, daß die Wahl dieses Standpunktes aus den Texten selbst nicht zwingend abzulesen ist, welche auch andere Interpretationen ermöglichen.

¹¹¹ Das Bild des Pfeils illustriert die Plötzlichkeit des Widerfahrenden: Diese Unwillkürlichkeit ist dabei keineswegs immer epikritisch stechend und eindeutig lokalisierbar. Auch das protopathisch Dampfe, Drückende und Diffuse betrifft plötzlich und unwillkürlich leiblich-affektiv, was auch die klinischen Fallbeispiele zeigen werden.

dem „Unbestreitbaren“,¹¹² welches sich aus der Tatsache unserer „Verkörperung“ ergibt. Ein Streit mit diesem ersten Pfeil kann nur verloren werden. Chögyam Trungpa bemerkt treffend: „There is no cure for hot and cold. There is no cure for the facts of life.“¹¹³ In phänomenologischer Terminologie bezeichnet das leiblich spürbare affektive Betroffensein diesen Erfahrungsbereich,¹¹⁴ und keine noch so geschickte Abwehrstrategie wird eine vollständige Loslösung von diesen Tatsächlichkeiten erreichen.

¹¹² „Now this domain of the first arrow basically embraces all of our core experiences that comes simply with being an embodied being. The first dart weaves his way through all of our lives and actually none of us are except. The first dart describes a very pervasive and unavoidable condition of being human: I call it the realm of the unarguable. The realm of what we cannot negotiate, of what we cannot avoid and what in reality we cannot argue with.“ Feldman, Vortrag Embodiment. Als Beispiele nennt sie die Tatsächlichkeit von Veränderung, Tod und Altern sowie die „Begegnung mit Schmerz“.

¹¹³ Chögyam Trungpa, zit. n. Pema Chödrön, *The Places That Scare You*, Boston 2002, S. 22.

¹¹⁴ Zwischen Leib und Körper bestehen faktische Zusammenhänge ebenso wie gewichtige Unterschiede. Insbesondere muß man zwischen dem z.B. Sehen und Tasten zugänglichen Körper und dem ‚Körper‘ anatomischer oder physiologischer Strukturen unterscheiden, der nur in den seltensten Fällen als Teil unserer Erfahrungswelt gelten kann. Vgl. die entsprechenden Abschnitte meiner Dissertation.

Diese Aussagen widersprechen eindeutig der weitverbreiteten Gleichsetzung von Buddhismus¹¹⁵ und Stoizismus.¹¹⁶

Zugegeben sei, daß (nicht nur) zeitgenössische Interpretatoren das Gleichnis nicht selten so lesen, als gäbe es eine primär neutrale „registration of sensation“ und eine nachträgliche „subjective reaction“¹¹⁷ – als wäre die Erfahrungswelt aus bedeutungslosen

¹¹⁵ Betont sei, daß es auch dem Buddhismus nicht um eine Abschaffung des ‚Selbst‘ geht. Dazu Richard Gombrich, *How Buddhism Began. The Conditioned Genesis of the Early Teachings*, London 1996, Indian reprint New Delhi ⁴2010, S. 15f. „To present the Buddha’s teaching without explaining its Indian background must be to miss many of its main points. Let me give a simple, yet crucial example. In western languages, the Buddha is presented as having taught the doctrine (vāda) of ‚no soul‘ (anātman). What is being denied – what is a soul? Western languages are at home in the Christian cultural tradition. [...] But none of this has anything to do with the Buddha’s position. He was opposing the Upanisadic theory of a soul. In the Upanisads the soul, ātman, is [...] an essence, and by definition an essence does not change. Furthermore, the essence of the individual living being was claimed to be literally the same as the essence of the universe. [...] Once we see what the Buddha was arguing against, we realise that it was something very few westerners have ever believed in and most have never even heard of. He was refusing to accept that a person had an unchanging essence. Moreover, since he was interested in how rather than what, he was not so much saying that people are made of such and such components, and the soul is not among them, as that people function in such an such ways, and to explain their functioning there is no need to posit a soul. The approach is pragmatic, not purely theoretical.“

¹¹⁶ Das stoische Programm besteht darin, durch konsequente Neutralisierung der gesamten Erlebenswelt das Lebensziel der „Indifferenz“ zu erreichen. Empfohlen sei dazu Sellmer 2005, S. 60–92, insb. 84–89, wo er die Unheimlichkeit dieser stoischen Selbstlosigkeit treffend beschreibt: Ein Stoiker ist nie ganz in dem zu finden, was ihn bewegt, er „schließt sich gegen alle äußere (im Sinne von: nicht selbstbestimmte) Beeinflussung ab, insbesondere gegen alles unwillkürlich Leibliche, das in neophänomenologischer Sicht die unverzichtbare Wurzel der Personalität darstellt. [...] Diese Vollständigkeit ist es, die den Weisen, je nach Einstellung, zu einer Ehrfurcht gebietenden oder unheimlichen Gestalt macht und die den radikalen Kern der stoischen Ethik bildet [...].“

¹¹⁷ So behauptet etwa Tse-Fu Kuan [*Mindfulness in Early Buddhism. New approaches through psychology and textual analysis of Pali, Chinese and Sanskrit sources*, New York 2011, S. 26f.] „In this sutta the bodily feeling refers to the original painful feeling he experiences, which is the mere reception of sensory data, while the mental feeling refers to the subsequent subjective reaction to the original feeling“. Das Problem dieser Interpretation der Pfeile als nachträglicher Subjektivierung eines primär neutralen Reizes liegt darin, daß der Eindruck erweckt wird, Schmerz tue nur weh, solange ich nicht meditations,erfahren‘ bin. Doch ist dies nicht die Aussage des Buddha. Auch Darlene Cohen als von chronischem Schmerz Betroffene zweifelt diese zu einfache Theorie an: „It has been said that pain is unavoidably, but suffering

Einzelteilen aufgebaut, welche erst im Nachhinein mit subjektiver Bedeutung aufgeladen würden. Doch erweist sich gerade im Wehtun die Abspaltung eines körperlich-sensorischen, objektiven Vorgangs von einem davon untangierten Bewußtsein als unmöglich. „Hätte ich bloß als ortlose Seele meinen Leib dahin geschickt, wo mich [der Schmerz] in die Enge treibt, dann könnte ich eigentlich keine[n Schmerz] haben: Ich stände dann ja über der Situation, wäre in Wirklichkeit schon weg und damit dem bannenden Zugriff [des Schmerzes] entzogen.“¹¹⁸ Im Verstricktsein des Selbst in seinen Schmerz wird somit die unverfügbare Leiblichkeit des eigenen Daseins in besonderer Eindringlichkeit erlebt.

Die Selbstabschirmung vom ersten Pfeil des Unbestreitbaren, wie die Verschwindungsverheißung durch irgendeinen personalen Trick, ist dieser Analyse zufolge gerade das, was nicht funktionieren wird und dessen voraussehbarer Mißerfolg das Leiden am Schmerz durch den Eindruck persönlichen Versagens noch vergrößert.¹¹⁹

Diese für die Entfaltung von Ich und Welt unverzichtbare Verankerung in leiblicher Kommunikation mit unwillkürlich Begegnendem und affektiv Betreffendem wird erst dann zu einer problema-

is optional. This implies that you can choose not to suffer. [...] But I question whether we really do have a choice about suffering.“ Darlene Cohen, *Finding a Joyful Life in the Heart of Pain. A meditative approach to living with physical, emotional, or spiritual suffering*, Boston MA 2000, S. 24.

¹¹⁸ System I, S. 229.

¹¹⁹ Der von Trungpa [*Cutting Through Spiritual Materialism*, Boston 1987] kritisierte „spirituelle Materialismus“ liegt vor, sobald der Eindruck entsteht, guten Menschen bzw. Meditierenden würde so etwas wie Schmerz, Krankheit oder Unglück nicht passieren. Bei aller Vorsicht gegenüber Pauschalurteilen scheint sich ein Großteil der New-Age-Bewegung aus eben dieser Hoffnung zu speisen. Auch bei den in meiner Dissertation diskutierten „unspaltbaren Verhältnissen“ als Konzentrationszuständen, welche dem Schmerz sein Wehtun nehmen können, ohne daß damit seine und des Bewußthabers Eindeutigkeit verschwindet, besteht die Gefahr ihrer Instrumentalisierung gegen den Schmerz. Der Stellenwert solcher Vertiefungszustände für das Erreichen von bodhi ist eine zweieinhalbttausend Jahre alte Streitfrage. Hier sei nur festgehalten, daß eine solche Unspaltbarkeit mit dem Schmerz unter gewissen Umständen auftreten kann und dann zu begrüßen, insgesamt aber nicht überzubewerten ist.

tischen „Ausgesetztheit“,¹²⁰ wenn eine hedonistische Einstellung zugrunde gelegt wird, welche das eigene Glück als Abwesenheit von beengender Tatsächlichkeit zum höchsten Ziel erklärt und diesem Ziel durch direkte oder indirekte Abschaffung der unwillkürlichen Tatsächlichkeit zu entsprechen sucht. Als zeitgenössischer buddhistischer Autor wendet sich Trungpa gegen die letztlich ausnahmslos illusorischen Abschaffungsversuche subjektiver Tatsächlichkeit. Schmerz als vereindeutigende Ausgesetztheit sei „sehr wirklich. Wir können nicht so tun, als seien wir alle glücklich und sicher“. Wenn wir entgegen dieser leiblichen Faktizität „Ewigkeit oder Wohlbefinden oder Sicherheit“ als Flucht vor der Möglichkeit unwillkürlicher Widerfahrnisse suchen, dann sei die Erfahrung des Scheiterns als personales Leiden vorprogrammiert. Zugleich verwehre uns diese personale „Furcht vor der Ausgesetztheit“ den Zugang zu den tatsächlichen Gegebenheiten unserer Lebenswelt, indem sie uns in Wünschen und Befürchtungen gefangenhalte.¹²¹

¹²⁰ Nach Sellmer 2005, S. 20f. besteht das „Problem der Ausgesetztheit“ darin, „daß es für jede Person Menschen und Dinge gibt, deren Schicksal ihr wichtig ist [...], sowie andere Personen und Dinge, die ihr gleichgültig sind. Auf diese Weise ist der Mensch stets schon affektiv in die Welt verstrickt [...]“. Daran anschließend stellt sich für ihn die Frage: „Wie kann ich verhindern, daß ich unter meinem Unglück und dem meiner Freunde sowie dem Glück meiner Feinde leide; [...] Im radikalsten Fall ginge es dabei darum, einen Zustand zu erreichen, der vor affektiven Erschütterungen negativer Art dauerhaft und vollständig gefeit wäre.“ Sellmer beschreibt die Gefahren dieser ironistischen Verfehlung, ohne jedoch das genuin phänomenologische Potential der buddhistischen Übung in gleicher Weise zu bemerken. Doch nach der hier vertretenen Lesart ist die vorbeugende Abschottung von Freude und Leiden gerade nicht das Ziel des Buddha, vielmehr hält er eine solche für ebenso unmöglich wie unnötig. Der „hedonistischen Illusion“ als Problematisierung leiblicher Ausgesetztheit, wonach es dem Menschen auf Wohlbefinden als Freiheit vom leiblichen Ausgesetztsein ankomme, setzt auch Schmitz einen „vitalen Stolz“ entgegen, welcher „auch Störbarkeit, Gebrechlichkeit und Sterblichkeit“ umfasse (dies ist der erste Pfeil des Sallatha Sutta) „als die unerläßliche Kehrseite der Resonanzfähigkeit, vom Leiblichen her angreifbar zu sein für Ergreifendes, mit dem der Mensch mit-schwingen kann bis hin zum aus diesen Störungen erwachsenden, der Ergriffenheit antwortenden, Gestaltungskraft.“ Schmitz, *Die Liebe*, Bonn 1993/²2007, S. 12. Zit. als [Schmitz 1993].

¹²¹ „Pain is very real. We cannot pretend that we are all happy and secure. [...] If we are seeking eternity or happiness or security, then the experience of life is one of pain, dukkha, suffering. It is this fear of exposure, this denial of impermanence that

Soll das heißen, wir sind Wohl und Wehe einfach ausgeliefert, insofern wir leibliche Wesen sind? In gewisser Weise ist genau dies die erste Aussage der zitierten Lehrrede, allerdings bleibt sie dabei nicht stehen. Neben dem ersten Pfeil dessen, was uns unbestreitbar widerfährt, spricht der Buddha von einem zweiten Pfeil. Während der erste nicht aus der Welt zu schaffen ist, muß mich der zweite keineswegs zwangsläufig treffen. Was hat es mit diesem zweiten Pfeil auf sich, und worin unterscheidet er sich vom erstem?

Der Überlieferung¹²² zufolge wird vom zweiten Pfeil derjenige getroffen, welcher, wenn ihn ein Widerfahrnis so unwillkürlich erschüttert, sich sorgt, sich grämt und Trübsal bläst, sich Vorwürfe macht und in Verwirrung gerät – und welcher, das ist der entscheidende Punkt, aus diesem persönlichen Widerstreit gegen unbestreitbar Tatsächliches den Anspruch ableitet, es damit aus der Welt schaffen zu können. Damit wird das faktisch nicht Manipulierbare, so unangenehm und unerwünscht es sein mag, in seinem hartnäckigen Weiterbestehen zusätzlich noch als eigene Unzulänglichkeit erfahren.

Der zweite Pfeil trifft uns also in dem Moment, wo wir Streit mit dem anfangen, was nicht mit sich streiten läßt; wo wir überreden

imprisons us.“ Chögyam Trungpa, *The Myth of Freedom and the Way of Meditation*, Boston 1976/2001, S. 12f., 82, 92.

¹²² Das Gleichnis sei aufgrund seiner relativen Unbekanntheit hier ausführlicher zitiert: „Gleichwie, ihr Mönche, wenn da ein Mann von einem Pfeil angeschossen würde, und er würde dann noch von einem zweiten Pfeil angeschossen, da würde dieser Mensch, ihr Mönche, die Gefühle von zwei Pfeilen empfinden. Ebenso nun auch, ihr Mönche, wenn der unbelehrte gewöhnliche Mensch, von einem Wehgefühl getroffen, traurig, beklommen ist, jammert, sich stöhnend an die Brust schlägt, in Verwirrung gerät, dann empfindet er zwei Gefühle, ein körperliches und ein gemüthhaftes. Ist er von einem Wehgefühl getroffen worden, so leistet er Widerstand. [...] Wird aber der erfahrene edle Jünger, ihr Mönche, von einem Wehgefühl getroffen, dann ist er nicht traurig, beklommen, jammert nicht, schlägt sich nicht stöhnend an die Brust, gerät nicht in Verwirrung. So empfindet er nur ein Gefühl, ein körperliches, kein gemüthmäßiges. Gleichwie, ihr Mönche, wenn da ein Mann von einem Pfeil angeschossen würde, aber kein zweiter Pfeil würde nach ihm geschossen. Dieser Mensch, ihr Mönche, wird also nur das Gefühl von einem Pfeil empfinden. [...] Ist er von einem Wehgefühl getroffen worden, da leistet er keinen Widerstand.“

wollen, was nicht zu überreden ist.¹²³ Der zweite Pfeil kann auch bedeuten, uns (und vielleicht andere) für etwas verantwortlich zu machen, für das niemand etwas kann. Wenn wir uns fürchten vor dem, was gerade nicht der Fall ist; oder wenn wir resignieren angesichts dessen, was gerade jetzt der Fall ist (und woraus nicht folgt, daß es genau so bleiben wird), dann hat uns ebenfalls der zweite Pfeil getroffen. Der personale Widerstand gegen die Tatsächlichkeit von Weh (und Wohl) verfestigt beide und fesselt uns an sie.¹²⁴

Dies aber ist nicht nötig, sagt der Buddha. Weder können noch wollen wir verhindern, daß Unwillkürliches uns leiblich betrifft, aber es steht uns frei, uns durch Wünsche und Befürchtungen daran zu fesseln oder auch nicht. Schmitz drückt diesen Sachverhalt folgendermaßen aus: „Die Aufgeschlossenheit, die sich von der Verengung durch Furcht und Eigennutz zur Unbefangenheit frei gemacht hat, ist eine spezifische personale Tugend, eigentlich die Gerechtigkeit im höchsten Sinn.“ Die einzuübende Haltung, welche nicht verhindern wird, daß uns der erste, wohl aber, daß uns der zweite Pfeil trifft, liegt in einer weder beschönigenden noch entmutigten Wirklichkeitszuwendung, einer in keiner Richtung dogmatisch verhärteten „Unbefangenheit des Bereitseins für alles“.¹²⁵ In einem Satz geht es darum, die jeweilige Erfahrung, ob

¹²³ Dazu Feldman, Vortrag Embodiment: „We see that the tendency to turn away, to reject, dissociate from the first dart can have some pretty major consequences for ourselves, and indeed for the world we live in. The first dart can be painful, but the second dart – remember the story – is where torment is born. It’s where anguish is born. [...] The second dart is our reactions, our obsessions, our ruminations – it is the home of fear, of guilt, of shame, of blame, of depression – the second dart is what happens when we place ourselves in the state of argument with the first.“

¹²⁴ „Fühlt [der unbelehrte gewöhnliche Mensch] nun ein Wohlgefühl, da fühlt er es als Gefesselter; fühlt er ein Wehgefühl, so fühlt er es als Gefesselter; fühlt er ein Weder-weh-noch-wohl-Gefühl, so fühlt er es als Gefesselter.“

¹²⁵ Schmitz, Brief an die Verf. vom 05. 05. 2011, fordert eine undogmatische Unvoreingenommenheit, welche alles Begegnende, genau wie die unwillkürliche leibliche Verstrickung in es, „gemäß dem Gewicht, das ihm“ (nach einem Ausdruck von Kleist) auf „der ‚augenblicklichen Goldwaage der Empfindung‘“ zukommt, „in die Waagschale der eigenen Stellungnahme fallen läßt“. Auf diese Waagschale phänomenaler Gültigkeit gehört auch die „kritische Vernunft“ der Methode. Heinrich von Kleist, Amphitryon, ein Lustspiel nach Molière (1807), 2. Akt, 5. Szene, in: Sämtliche

Wohl oder Weh, möglichst unvoreingenommen sie selbst sein zu lassen.

Die Schwierigkeit besteht offensichtlich sowohl in theoretischer als auch in praktischer Hinsicht darin, zwischen erstem und zweitem Pfeil zu unterscheiden: Wieviel Spielraum besteht zwischen passiver und aktiver Seite des Widerfahrnisses, zwischen unwillkürlichem Betroffensein und unbeliebiger Selbstverstrickung, wobei sich an diese „Gesinnung“¹²⁶ eine ganze Kaskade personaler Überformungen anschließt (die dann als Überformung in Vergessenheit geraten)?

Zudem bringt Schmerz eine zusätzliche Komplikation mit sich. Nach dem Gesagten sind leibliche und personale Ebene im Schmerz in besonderer Weise ineinander verwoben – diese Verstrickung kommt keiner anderen leiblichen Regung zu. Die Grenze zwischen leiblichem Schmerzimpuls, leiblichem Dagegensein und Verstrickung der Person ist kaum auszumachen, vielmehr sind sie in einer Weise ineinander verknäult, daß sie sich wechselseitig bedingen und verstärken. Indem Schmerz den von ihm Betroffenen in seiner einzigartigen Eindringlichkeit fesselt, kann er als besonders vertrackter Fall des Unbestreitbaren gelten. Die für Schmerz spezifische Schwierigkeit ist daher nach wie vor darin begründet, daß der Streit mit ihm gewissermaßen unausweichlich abläuft: solange es wehtut, kann ich mit Schmerz nicht nicht streiten. Im doppelten Konflikt des Wehtuns scheinen sich erster und zweiter Pfeil endgültig ineinander zu verhaken.¹²⁷

Werke und Briefe, 2 Bände, hrsg. v. Helmut Sembdner, 9. vermehrte und revidierte Auflage, München 1993, S. 245–319.

¹²⁶ „Affektives Betroffensein ist nicht in passiver Haltung möglich; man kann es nicht bloß an sich ablaufen lassen, als ob es einen nicht angehe, sondern muß sich darauf einlassen und mitgehen.“ Diese „aktive, mitmachende Seite am affektiven Betroffensein, die man wegen ihrer Unvermeidlichkeit als unbeliebige Selbstverstrickung bezeichnen kann“, nennt Schmitz die „Gesinnung“, welche so untrennbar mit dem jeweiligen Betroffensein verwoben ist, daß jenes „ein aktiv-passives Doppelgesicht“ erhält. Schmitz 2003, S.74f. S.a. Waldenfels 2006, insb. S. 34, 74ff., 86, sowie die entsprechenden Abschnitte meiner Dissertation.

¹²⁷ „So dve vedanā vedayati: kāyikañ ca, cetasikañ ca.“ Beim Versuch einer näheren Erläuterung der beiden Pfeile wird fast ausnahmslos vom ‚körperlichen‘ vedana im Gegensatz zum ‚geistigen‘ gesprochen. So übersetzt Kuan, S. 26: [The uninstructed

Trotz – oder vielleicht gerade wegen – dieser zusätzlichen Schwierigkeit im Schmerz ist die Unterscheidung von erstem und zweitem Pfeil, von unwillkürlichem Widerfahrnis, für das ich nichts kann, und personaler Zugabe, die ich nicht mitmachen muß, von kaum zu überschätzender Bedeutung. Angesichts der besonderen Verstrickung ins Wehtun scheint es unerlässlich, dem Wegwollen möglichst keine zusätzliche Nahrung zu geben. Die Frage bleibt virulent: Wo genau fängt im Wehtun der Anteil dessen an, was nicht zum Unbestreitbaren gehört, sondern die Schmerzdynamik unzweckmäßig auf personaler Ebene vervielfacht und verfestigt, etwa als Schuldgefühl, Ärger oder Resignation? Und wie können wir lernen, beides in dem konkreten Einzelfall, der wir selbst sind, voneinander zu trennen?

Die folgenden drei Fallbeispiele¹²⁸ illustrieren die Schwierigkeit dieser Unterscheidung ebenso wie ihr therapeutisches Potential.

Fallbeispiel 1

Eine 56jährige Patientin beschreibt ihre chronischen Schmerzen (welche sich manchmal, jedoch nicht immer, auf Überlastung zurückführen lassen) als etwas, das sie umzingelt. Schmerz scheint aus allen Richtungen zu kommen und ist damit alles andere als ein eindeutig lokalisierbarer ‚Pfeil‘: „Ich komme mir vor, als wenn von

ordinary person] „feels two feelings: a bodily one and a mental one.“ Doch umfaßt der Begriff der Lehrrede – citta – neben Gedanken auch Gefühle und ist auf der personalen Ebene in ihrer Gesamtheit anzusiedeln, gegenüber kāya und vedana als präpersonales Spüren am eigenen Leib bzw. als leiblich-affektive Resonanz mit der Umgebung. Noch verwirrender ist Thanissaros Übersetzung, wonach der Ungeübte ‚körperlichen‘ und ‚geistigen‘ Schmerz empfinde: „So he feels two pains, physical & mental.“ Doch wenn die leibphänomenologische Auseinandersetzung eines gezeigt hat, dann, daß diese Aufspaltung von Schmerz auf der phänomenalen Ebene schlichtweg keinen Sinn macht. Die Trennung zwischen ‚Körper‘ und ‚Gemüt‘ [Übersetzung Nyanaponika] bleibt eine Utopie, solange es wehtut. Wenn also nach dem bisher Gesagten die vedana als leiblich-affektives Betroffensein verstanden werden dürfen, dann läßt sich die Rede von kāya-vedana im Gegensatz zu citta-vedana als ein Versuch lesen, die passive von der aktiven Seite des Betroffenseins begrifflich zu trennen. Doch verläuft diese Trennungslinie gerade nicht zwischen den erfahrungsfernen Abstraktionen von Körper und Geist.

¹²⁸ Für das klinische ‚Rohmaterial‘ in Form von Gesprächsprotokollen herzlichen Dank an Wolf Langewitz.

überall her in meinem Körper solche Schmerzschnagen auf mich zu schleichen. Die steuern meinen Kopf an, und ich kann sie nicht abwehren.“ Auch Therapieversuche mit einem ‚sicheren Ort‘ ändern nichts an den schlangenförmig sich annähernden Schmerzen, sondern bringen nur vorübergehend eine gewisse Distanzierung. Die Patientin wirkt depressiv, phasenweise verzweifelt, und sie fühlt sich ausgeliefert.

Wie oben bereits angedeutet, ist das Bild des Pfeils nicht als punktuell-epikritische Erfahrungsqualität zu verstehen, sondern bezieht sich auf die Unverfügbarkeit des Getroffenwerdens selbst. Die unausweichlich herannahenden Schmerzschnagen sind seit etwa 15 Jahren ein solcher unverfügbarer Bestandteil ihrer Erfahrungswelt, ebenso wie ihre Traurigkeit. Und auch der ‚zweite Pfeil‘, in diesem Fall die Resignation angesichts der Lage, wird wohl treffender als zuständige persönliche Situation beschrieben, anstatt als eindeutiger Richtungsimpuls.

Der entscheidende Punkt des Gleichnisses ist jedoch ein anderer: Dieser zweite Pfeil, der aussichtslose Kampf mit dem phänomenal Gegebenen, welcher sich in diesem Fall als Gefühl von Ausgeliefertsein an die Macht der Schmerzschnagen und der ergreifenden Traurigkeit manifestiert, ist ein Teil des Problems und keineswegs ein Weg zu seiner Lösung.

Wie kann es gelingen, aus dieser Negativschleife von Schmerzdynamik und Resignation auszusteigen? Um dieser schmerzbedingten Hoffnungslosigkeit entgegenzuwirken, ist es zunächst womöglich gar nicht geboten, direkt mit dem Schmerz zu arbeiten. Stattdessen könnte man die Patientin ermutigen, Freude zu erleben und „das Leben so reich zu machen, daß kein Schmerz ganz über es bestimmen kann“.¹²⁹ Dies empfiehlt jedenfalls die selbst an

¹²⁹ „Truly accepting pain is not at all like passive resignation. Rather, it is active engagement with life in its most intimate sense. [...] This is coming at chronic pain from two angles: one is acknowledging it and understanding what it costs you in terms of suffering; the other is opening up your life, making it so rich that no pain can command it.“ Darlene Cohen, *Finding a Joyful Life in the Heart of Pain. A meditative approach to living with physical, emotional, or spiritual suffering*, Boston MA 2000, S. 25f. Zit. als [Cohen]. Die deutsche Ausgabe trägt den sinnentstellenden Titel

chronischen rheumatischen Schmerzen leidende Autorin Darlene Cohen: „Wenn Sie oft große Schmerzen haben, dann ist es absolut notwendig, daß Sie Ihr Leben so gestalten, daß Sie es nicht nur tolerieren, sondern auch genießen und wertschätzen können. Ich habe wahrscheinlich mehr Schmerzen als die meisten Menschen, die ich kenne [...]. Ich glaube, daß mein Leben befriedigend und angenehm ist, weil ich die Freude in meinem Leben ebenso ernst nehme wie meine Schmerzen.“ Als Gegengewicht zur drohenden Totalisierung des Schmerzes empfiehlt sie daher, „die Fähigkeit zu entwickeln, Angenehmes zu entdecken und bewußt wahrzunehmen, wo immer die Möglichkeit dazu besteht“.¹³⁰

Eine Grundbedingung, um diesen Vorschlag überhaupt ernstzunehmen, ist ein Verständnis des hier entwickelten phänomenologischen Zusammenhanges von Schmerzimpuls und Flucht- oder (wie in diesem Fall) Totstellreaktion – wobei diese Reaktion weder völlig vom Schmerz bestimmt noch beliebig wählbar ist. Es besteht ein gewisser Handlungsspielraum, welcher immer wieder neu auszuloten ist, und die absichtliche Beschäftigung mit Erfreulichem ist ein wichtiger Teil dieser Exploration. Diese Einsicht in die oben skizzierten phänomenologischen Zusammenhänge kann also dazu führen, Gelegenheiten für Freude ebenso selbstverständlich zu pflegen, wie man darauf achtet, ausgewogen zu essen oder eine Jacke anzuziehen, wenn es kalt ist.¹³¹

Freude zu kultivieren und sich bewußt dem zuzuwenden, was einen aufmuntert, gilt auch Christina Feldman als „eine der wirksamsten Weisen, mit chronischem Schmerz zu arbeiten“. Anstatt also die Wahrnehmung auf den Schmerz zu fokussieren, empfiehlt

„Dein Bewußtsein ist stärker als jeder Schmerz“. Der hier zitierte Auszug dagegen ist übersetzt von Ulrike Kesper-Grossman, ohne Datum.

¹³⁰ Cohen, S. 30, hier übersetzt von Ulrike Kesper-Grossman. S.a. S. 43, 50: „I’ve noticed that among the most important healing experiences we can have are experiences of deep pleasure. When our suffering is chronic or intense, we cannot let our pleasures come randomly. We need to take the perception of pleasure very seriously and learn how to build the occurrence of such feelings into our lives.“

¹³¹ Cohen, S. 48: „You can cultivate pleasure in the same way that you eat sensibly or put on your jacket when it’s cold. It’s just something you do for your and other’s well-being.“

sie, im leiblichen Spüren einen sicheren und angenehmen Ort zu finden, und sich dann zwischen diesem sicheren Ort und dem Schmerz vor- und zurückzubewegen.¹³²

Offensichtlich funktioniert so etwas leichter, wenn ein Schmerz zumindest ungefähr lokalisierbar ist, und weniger gut bei generalisierten Schmerzzuständen, wie unsere Patientin sie schildert.

Das Entscheidende des Vorschlags liegt jedoch darin, überhaupt Freude zu erleben, welche nicht primär leiblich verankert sein muß, und diese Qualität durch bewußte Pflege ihrer Bedingungen lebendig zu halten, so daß es möglich wird, sich dem Schmerz von diesem Zustand der Freude aus zu nähern. Die leibliche Verankerung von Freude und Wohlbefinden hat zwar den Vorteil, besonders unabhängig von äußeren Bedingungen auftreten zu können, ist aber letztlich nur eine Möglichkeit unter vielen. Es gilt, für die betroffene Person konkret gangbare Wege zu finden, um Freude und Freundlichkeit zu phänomenalen Wohnstätten werden zu lassen, zu zugänglichen Aufenthaltsorten der persönlichen Situation.¹³³

Ebensowenig ist es Sinn der Übung, Schmerz und alle Unbill der Welt mit einer süßlichen Schicht aus emotionalem Zuckerguß zu überziehen – etwa in der Weise des positiven Stoizismus,¹³⁴ welcher durch die gleichmäßige Zuwendung allem Begegnenden gegenüber die leibliche Kommunikation nivelliert – vielmehr geht es um eine Haltung phänomenaler Angemessenheit, welche es erlaubt, mit Schwierigkeiten wirklich in Kontakt zu treten, anstatt sie auszuschließen.¹³⁵ Das Ziel ist also nicht eine Freude, die das

¹³² „Cultivating joy is one of the most effective ways of working with chronic pain – I never tell people just to stay with it, but to find a place which is joyful, moving forward and back between this safe place and the pain, always keeping a quality of joy alive, approaching their pain from that state.“ Feldman Freiburg 2013.

¹³³ Dies ist auch der Sinn ihrer traditionellen Bezeichnung als ‚Brahmaviharas‘: die genannten heilsamen Qualitäten (die der Buddha im Gespräch mit zwei jungen Brahmanen als ‚Wohnstätten Brahmas‘ qualifiziert) werden zu zugänglichen und bevorzugten Aufenthaltsorten in der persönlichen Situation. Dazu Johannes 14.23: „Wer mich liebet, der wird mein Wort halten; und mein Vater wird ihn lieben, und wir werden zu ihm kommen und Wohnung bei ihm machen.“

¹³⁴ S.u. Anm. 168–170.

¹³⁵ „Die Aufgeschlossenheit, die sich von der Verengung durch Furcht und Eigennutz zur Unbefangenheit frei gemacht hat, ist eine spezifische personale Tugend, ei-

Schwierige ausschließt, sondern die Freude dient dazu, sich dem Schmerz anzunähern, anstatt sich noch weiter in seiner faktischen Widerwärtigkeit zu verstricken.

„Der beste Weg“ für diese Übung ist also genau der, der dem Betroffenen am leichtesten fällt. „Erlaubt“ ist alles, was ein ‚inneres Klima‘ von Wärme, Freundlichkeit und Freude hervorruft.¹³⁶ Dabei geht es nicht um die bestimmte Gefühlsqualität, welche sich einstellen mag oder auch nicht, sondern um den Prozeß der Kontaktaufnahme mit der Möglichkeit von Freude: Es geht darum, ihre Bedingungen zu untersuchen, die entsprechende Absicht zu bestärken, um sich sogar inmitten von Schmerz noch an die Möglichkeit von Freude erinnern zu können. So ist beispielsweise bereits der explizite Wunsch nach ‚Frieden inmitten des Schmerzes‘ eine solche Kontaktaufnahme mit dem Gegebenen – anstatt darauf zu warten, daß die Störung endlich vorbei ist, bevor ich Frieden oder Freude erfahre.¹³⁷

Wenn es unserer Patientin derzeit nicht möglich ist, einen sicheren und von den Schmerzschlangen unbehelligten Ort im leiblichen Spüren zu finden, dann ist es vielleicht ein erster Schritt, Begebenheiten in ihrem Alltag bemerken, welche ihr einen Anlaß für Freude bieten.

gentlich die Gerechtigkeit im höchsten Sinn.“ Sati ist damit Ausdruck einer weder beschönigenden noch entmutigten Wirklichkeitszuwendung, einer in keiner Richtung dogmatisch verhärtete „Unbefangenheit des Bereitseins für alles“. Schmitz, Brief an die Verf. vom 05. 05. 2011.

¹³⁶ „Metta is essentially to delight you, to make you smile.“ Feldman, September 2012, persönliche Mitteilung. Freundlichkeit und Freude gehen dabei Hand in Hand. Feldman übersetzt Metta (Skt. Maitri, was auch ‚Freund‘ bedeuten kann) als Bereitschaft, allen Dingen nahezustehen („willingness to stand near to all things“) – eben dies ist es, was die achtsamkeitsbasierten Verfahren vermitteln wollen. Es gibt keine Achtsamkeit ohne diese befreundende Qualität, so wie es umgekehrt auch kein Metta gibt ohne Sati. „Mindfulness is starting a dialogue with what is actually happening, instead of closing down, ignoring – and this dialogue is befriending.“ Ebenso wenig sind Sati und Mudita zu trennen: „Mindfulness is awakening the capacity to be delighted“, Feldman Freiburg 2013.

¹³⁷ „May I be peaceful in the midst of this. Instead of waiting for this to be over.“ Feldman Freiburg 2013.

Darlene Cohen beschreibt eine Fülle solcher Anlässe aus ihrer eigenen Lebenswelt: Neben der Unterstützung ihrer Familie,¹³⁸ Entspannung und Bewegung¹³⁹ sind das u.a.: Trash TV schauen und Eis essen (oder was sonst im Fall einer Schmerzspitze etwas an diesem Zustand zu „rütteln“ vermag – wobei entscheidend ist, daß dies bewußt und in voller Absicht getan wird, anstatt mit schlechtem Gewissen),¹⁴⁰ Ekstase beim gelegentlichen Wildwasser-Rafting;¹⁴¹ sowie das widerspenstige Frühstücks-Marmeladenglas mit einer gewissen Regelmäßigkeit an die Küchenwand zu schmeißen und sich während des ganzen Tages über diesen Triumph zu freuen (phänomenologisch ist auch das durchaus plausibel als ein Fall von mobilisierender Schmerzersparung).¹⁴² All dies scheint

¹³⁸ Cohen S. 82 „If we live in chronic pain or with a stressful situation that we cannot change, it is crucial to be surrounded by kind and pleasing companions, at least one or two. It’s not that our nurturers must be skilled at nursing or wise counselors; they only need to be supportive and considerate of us.“

¹³⁹ In ihrem Buch findet sich eine ganze Reihe von Übungen für Patienten mit Erkrankungen des Bewegungsapparates.

¹⁴⁰ Cohen S. 37f . „That’s very different from what people often do, which is guiltily read gossip magazines as a break from their real lives. It feels quite different to make a conscious decision to take time out from your everyday life and to do it wholeheartedly. [...] I say if you’re in real need, go for whatever gives your consciousness a little jiggle. But know what that is; know what your extremes are.“

¹⁴¹ Cohen S. 78 „The whole world is sun and cold water and the stretch of spandex across my belly. [...] No more comparisons. These moments are the only moments that have ever existed. Such experiences have put my rheumatoid arthritis into remission for as long as several months. [...] Even after it’s over and our boundaries and judgements have returned, just the fact that we had such an experience frees us up.“

¹⁴² Cohen S. 111f. „On this particular day, it just came down to too many frustrating bouts with inanimate objects that I always lose. Overcome with the ineffectualness of my adult body, convinced I was the only person in America not having jam with my toast, I suddenly hurled the jam jar against the kitchen wall. It crashed there, and the jam started slowly oozing down the wall toward the floor, cluttered with broken glass shards. I admit it – I was shocked at myself. But that surprise was immediately replaced with a tremendous dously warm and satisfied feeling, which spread across my chest and belly. I may not have had the jam, but I did have my revenge. [...] I was so pleased with the feeling of triumph it caused. I left the jam there on the wall and floor until the evening. Every time I entered the kitchen I viewed it with pleasure. I refused to let my husband or son take care of it since I wanted to continue to feel my own power. I cleaned up just before I went to bed that night. Since that day, I have repeated that deeply satisfying violent gesture a couple of times.“

Darlene Cohen zu helfen, mit ihrem Schmerz zu leben, ohne zu verzweifeln.

Als wichtigstes Element, welches noch die unterschiedlichsten Erfahrungen verbindet, nennt sie die Selbstwirksamkeit durch gelingende Programmierung wie z.B. das Schreiben ihres Buches und Übernahme von Verantwortung im Alltag, sowie dadurch, daß sie die Schmerzen – ebenso wie die Anteile des Erlebens, welche frei von Schmerz sind – möglichst genau kennenlernt und dabei lernt, ihnen etwas entgegenzusetzen.¹⁴³ Das Spektrum möglicher Reaktionen scheint unbegrenzt – doch immer wieder geht es darum, die eigenen Erfahrungen ‚lesen zu lernen‘ anstatt sich festbannen zu lassen vom Schmerz.¹⁴⁴

Zu dieser ‚Meisterung‘ (Hans Georg Gadamer spricht vom ‚Verwinden‘¹⁴⁵ von Schmerz) gehört für Cohen auch die bewußte Aufmerksamkeit für scheinbar langweilige Alltagsbeschäftigungen wie Abwaschen¹⁴⁶ und die Pflege eines sicheren Zufluchtsortes im leiblichen Spüren.¹⁴⁷ Diese Sicherheit läßt sich auf die persönliche Situation übertragen: Wem es gelingt, einen solchen Ort im leiblichen Spüren auszumachen, kann „ebensogut die alltäglichen

¹⁴³ Cohen S. 54f. „Perhaps one of the most important aspect of pleasure in its broadest meaning is that we have some sense of control – mastery might be a better word – over our lives. The extent to which we can exercise control over the amount of discomfort in our lives has a profound effect on physical as well as mental health.“

¹⁴⁴ Christina Feldman nennt das „emotional literacy“. Feldman Freiburg 2013.

¹⁴⁵ Hans-Georg Gadamer und Marcus Schiltenswolf (Hrsg.), Schmerz. Einschätzungen aus medizinischer, philosophischer und therapeutischer Sicht, Heidelberg 2003.

¹⁴⁶ Cohen S. 30. „Another way to put this is that I try to do each thing for its own sake, to experience every motion, every endeavor, every contact, for what is. Washing the dishes is not just about getting the dishes clean; it’s about feeling the warm, soapy water soothing my arthritic fingers and noticing the brief discomfort in my elbow joints [...]. There need to be no better reason than that I am alive and doing these activities.“

¹⁴⁷ Cohen S. 30, s.a. S. 37: „When I first started to work on my healing, my therapist suggested that I look all over my body for a space that didn’t hurt. When I protested that every part of me hurt, he insisted that I find a space without pain to which I could go when I needed to. I finally found it in my chest. Whenever I became overwhelmed with my pain or despair, I went to that spot in my chest and curled up into it as a cat lies down in the sun. So I started my healing process with a refuge, a port from the storm, a place to which to retreat when things got too hard.“

Quellen von Trost und Freude lokalisieren und ihnen gegenüber eine Haltung entwickeln, die mit der regelmäßigen Einnahme eines notwendigen Medikaments vergleichbar ist“.¹⁴⁸ Im Fall der eingangs beschriebenen Patientin ist die Reihenfolge dieser Annäherung jedoch möglicherweise genau umgekehrt.

Insgesamt hält Cohen fest, sie kenne keinen besseren Weg, um mit Schmerzen umzugehen, als die intime Vertrautheit mit ihnen.¹⁴⁹ Die Haltung aufmerksamen Befreundens, welche wir oben als das siamesische Zwillingspaar Sati und Metta kennengelernt haben, schafft einen Raum, welcher es erlaube, „mitten im Elend ein reiches und zufriedenstellendes Leben zu führen“.¹⁵⁰

Erweitert sich das Repertoire der Bezugnahmen zum Begegnenden, so kann eventuell auch bei der Patientin der Wunsch entstehen, sich in voller Absicht unter die Schmerzschlangen zu wagen und sich mit ihnen vertraut machen – jedoch, und das ist an dieser Expedition am Wichtigsten, ohne in das Gefühl von Ausgeliefertsein und Niedergeschlagenheit zurückzurutschen (vielleicht ist die Patientin dabei angeseilt, um sich heraufzuziehen, zur Sicherheit?). Auch wird die Kontaktaufnahme nicht in der Absicht unternommen, die Schlangen zum Verschwinden zu bringen, sondern um sie kennenzulernen, sie möglicherweise zu befrieden (wobei es den Schlangen freisteht, sich zurückzuziehen); vor allem aber, um angesichts von Schmerzschlangen und ergreifender Traurigkeit

¹⁴⁸ Cohen, S. 37. „I think that if you can pay enough attention to locate your refuge, you can learn to locate your personal resources as well. [...] When you list your sources of comfort in this way, you develop an attitude similar to that with which you take down your prescription pain reliever from the shelf when you have a headache. You are aware that your pain or stress have become overwhelming, and you need to be comforted.“

¹⁴⁹ Cohen S. 160f. „I actually know of no better way to deal with pain and suffering than intimacy with it. By intimacy I mean allowing ourselves to feel the actual experience of suffering, discomfort, anguish, distress, despair. Absorbing and being the suffering. And if we cannot absorb and be it, then settling into the painful isolation of not absorbing and not being it. This, too, is the intimacy of suffering.“

¹⁵⁰ Cohen S. 50. „What this kind of attention introduces is spaciousness, space around thoughts and activities that allows you to live a rich and satisfying life right in the middle of misery.“

den Unterschied zu erfahren zwischen erlaubender Geduld¹⁵¹ und hilfloser Verzweiflung.

Fallbeispiel 2

Die Patientin beschreibt chronischen Schmerz sub-occipital nach einem Verkehrsunfall vor 14 Jahren (damals wurde sie als Fußgängerin von einem Lieferwagen überrollt).

Aktuell geht es um eine Beziehungsaufnahme mit der seit dem Unfall traumatisch besetzten Leibesinsel¹⁵² von einem sicheren leiblichen Ort aus. Zunächst wird dieser Ort in der atemabhängig rhythmischen Bewegung des Kopfes gesucht, welcher von der Patientin als stabil, aber flexibel beschrieben wird, ohne daß es jedoch von dort aus zu einem Kontakt mit der schmerzenden Stelle kommt.

Es folgt das Angebot des behandelnden Arztes, seine Hand in einer gewissen Distanz vom Nacken der Patientin zu plazieren (und damit den sicheren Ort gewissermaßen zu externalisieren, ihn gleichzeitig aber in der Reichweite des leiblichen Spürens der Patientin zu belassen). Sie nimmt die Wärme der Hand wahr und spürt den Konflikt, ob sie sich ‚der Hand anvertrauen‘ solle oder nicht. Angst wird berichtet, und ein innerer Dialog zwischen „Das ist doch nichts Schlimmes, probier’s halt mal!“ und: „Das hat sowieso keinen Sinn, warum soll das jetzt etwas nützen, wenn 14 Jahre lang nichts passiert ist!“

Als Gegenübertragung¹⁵³ des Behandlers macht sich neben Erschöpfung nach der ‚Haltearbeit‘ ein inneres Traurigkeitsgefühl

¹⁵¹ Christina Feldman, *Compassion. Listening to the Cries of the World*, Berkeley CA 2005. Zit. als [Feldman 2005], hier S. 131: „The near enemies of patience are endurance, stoicism, resignation, and despair. All are forms of withdrawal [...]. Patience is neither a submission to abuse or exploitation nor a passive acceptance of suffering or pain. It is an inner steadiness and a commitment to not abandon anyone or anything inwardly or outwardly.“

¹⁵² Zur erkenntnistheoretischen Kritik der Möglichkeit von „Organempfindungen“ und ihrem Ersatz durch Leibesinseln vgl. Schmitz, *System II.1*, S. 54f., sowie die entsprechenden Abschnitte meiner Dissertation.

¹⁵³ Als Gegenübertragung gilt dabei das bewußte Aufgreifen bestimmter leiblicher Regungen durch den Therapeuten, welche durch (überwiegend) antagonistische Einleibung mit dem Patienten unwillkürlich ausgelöst werden. Das Phänomen

bemerkbar, nicht dramatisch nach Ausdruck drängend, aber doch latent vorhanden. Dieser Eindruck von Erschöpfung und Aussichtslosigkeit wird von der Patientin bestätigt. Sie kündigt ihre frustrierende Arbeitsstelle als Spitalärztin kurze Zeit später, woraufhin sich die Symptomatik bessert.

Das Gefühl von Traurigkeit kann also einen Schmerz überlagern und ihn an seinem Platz festhalten – andererseits kann Traurigkeit oder ein anderes Gefühl auch erst unter dem Schmerz zum Vorschein kommen, nachdem sich dieser gelöst hat. Dies wird am Beispiel einer weiteren Patientin deutlich, deren Angst vorm Sich-Verlieren beim Einschlafen erst aufflammte, nachdem ein chronischer Schmerz im Bereich der Harnblase durch Arbeit mit der Leibesinsel in Trance gelöst werden konnte. Leibdynamisch ist das sehr plausibel: Das ‚Verhaken‘ widerstrebender Anteile des vitalen Antriebs in der Nähe des Engepols, welches das Schmerzerleben charakterisiert, verhindert die Ausprägung von Angst, welche auf eine gewisse Schwingungsfähigkeit des vitalen Antriebs zwischen Enge- und Weitepol angewiesen ist. Erst wenn es gelingt, dem vitalen Antrieb seine Schwingungsfähigkeit zurück zu geben, kann sich die in der persönlichen Situation bereitliegende Angst manifestieren. Im Fall der Patientin mit Nackenschmerz verhielt es sich genau umgekehrt: hier wirkte ein latentes Gefühl von Traurigkeit stabilisierend auf den Schmerz.

Weder ist also Schmerz stets primär und Angst oder Trauer stets nachgeordnet, noch verhält es sich umgekehrt. Das Bild der beiden Pfeile legt es auch gar nicht darauf an, eine monokausale Ursache-Wirkungs-Beziehung zu beschreiben und auch keinen allgemeingültigen Wirkungszusammenhang. Das dem Gleichnis zugrundeliegende Interesse richtet sich auf den Einzelfall, und die Frage ist immer: Was an dem, was mir hier gerade geschieht, ist unabänderlich, und was ist mein Anteil?¹⁵⁴

entspricht dem in der Psychoanalyse beschriebenen, der phänomenologische Erklärungszusammenhang unterscheidet sich jedoch durch seinen Verzicht auf psychische Innenwelten grundlegend vom psychoanalytischen.

¹⁵⁴ „So to actually understand this story we really need to examine it in the light of our own experience, and to see if this is true for us. We are asked, in our practice and in our life, to discern the difference between the two arrows [...]. We’re asked to

Daß diese Unterscheidung nur sehr selten klar zu treffen ist (und im Fall von Schmerzen am allerwenigsten), hat die leibphänomenologische Analyse erwiesen. Ebenso wenig verläuft die Grenze von Unbestreitbarem und personaler Stellungnahme eindeutig zwischen leiblichen Regungen und affektiver Reaktion. Wie oben angedeutet, ist die passive und aktive Seite des Widerfahrnisses im leiblich-affektiven Betroffensein unspaltbar miteinander verbunden.

Und doch verweist die Rede von den zwei Pfeilen auf einen wichtigen Sachverhalt, indem sie zwischen phänomenalen Tatsachen (zu denen sowohl Schmerz als auch die leiblich ergreifenden Mächte von Angst oder Traurigkeit gehören können!) als „Kernwirklichkeiten“ bzw. unbestreitbaren Evidenzen einerseits und mehr oder weniger variablen Zusatzannahmen andererseits unterscheidet. Zu diesen Zusatzannahmen, dem zweiten Pfeil, gehören all die zusätzlichen Schichten von personalen Vorstellungen, Widerständen oder Identifizierungen, welche die phänomenale Tatsächlichkeit, so schmerzhaft oder traurig oder beängstigend sie gerade sein mag, noch vervielfältigen und zugleich verfestigen.

Im Fall der Patientin, die zögert, sich der fremden Hand als externem sicheren Ort anzuvertrauen, ist dieser ‚zweite Pfeil‘ also weder der Schmerz noch die Verzagtheit, sondern die Identifikation mit beidem („das hat doch alles keinen Sinn, so bin ich eben“), was sie um die Chance bringt, einen neuen Weg einzuschlagen. Die Mitteilung der Gegenübertragung durch den Therapeuten ermöglicht es hier jedoch, diese Selbstzuschreibung zu hinterfragen und sich – durch den mutigen Schritt der Kündigung ihrer langjährigen Arbeitsstelle – davon zu lösen.

Fallbeispiel 3

Ein 25-jähriger Patient, der zur Abklärung seiner chronischen Bauchschmerzen stationär behandelt wird, beschreibt ein unange-

be able to discern the core realities, the core actualities, the simple truth of every moment, and begin to see and understand the extra layers of narrative, of reactivity, of identification and selfing that are super-imposed upon those core actualities.“
Feldman, Vortrag Embodiment.

nehmes „Völlegefühl“, welches unabhängig von der Nahrungsaufnahme auftritt und sich auch sonst nicht an die Grenzen des pathophysiologisch Erwartbaren hält. Es „zieht dann manchmal von hier unten nach oben in den Kopf rein“. Was zunächst eher statisch, dumpf und protopathisch wirkt, entwickelt bei weiterer Explikation eine beklemmende Eigendynamik: „Da ist dann so ein Druckgefühl, als ob es von außen auf mich einprasselt und von innen dagegen drückt.“ Erlebt wird also ein Bewegungsimpuls, der durch einen entgegengesetzten Impuls verhindert wird, wobei das Gegeneinander beider Richtungstendenzen die Intensität des Unangenehmen steigert. „Ja, das ist so ein Hin und Her und ich halte das nicht aus. Das ist unerträglich!“ Zur Illustration preßt der Patient dabei die Handflächen vor der Brust gegeneinander.

Der phänomenologische Verständnisrahmen ermöglicht es, dieser leiblichen Erfahrung des unerträglich Unangenehmen auf den Fersen zu bleiben, sie buchstäblich ernst zu nehmen als präzisen Ausdruck einer phänomenalen Wirklichkeit, anstatt als bloße Metapher, hinter der eine ‚eigentliche‘ Bedeutung erst noch gesucht werden muß.

In der Erlebenswirklichkeit jedoch ist der Zusammenhang unmittelbar: Das blockierte leibliche „Hin und Her“ ist nicht zum Aushalten, und die einzige Strategie, die der Patient bislang entwickelt hat, ist, „im Bett liegen [zu] bleiben und [zu] warten, bis es vorbei geht“. Die Zwangsläufigkeit der Erfahrung scheint dem von ihr Betroffenen keine andere Einschätzung zu erlauben als die folgende, wiederholt bestätigte: „Ich kann es durch nichts beeinflussen“; „Ich kann nichts machen, das ist einfach unabwendbar, man kann nichts dagegen machen. Ich glaube, das ist das richtige Wort: man kann dem nicht enttrinnen“; „Ja, es ist so wie das Sterben. Jemand weiß, daß es jetzt zu Ende geht, das ist nicht mehr abzuwenden, dagegen kann man sich nicht mehr wehren“.

Was dem Patienten unwillkürlich widerfährt, wird als unabwendbare Macht erfahren, wobei Wegducken, Sich-Unsichtbar-Machen und Passivität die einzige Handlungsoption zu sein scheint – schon ‚Handlung‘ ist dabei zu viel gesagt, weil sein Verhalten kei-

nerlei Einfluß auf das Geschehen zu haben scheint. Durch den Vergleich mit dem Sterben drückt sich diese äußerste Erfahrung von Machtlosigkeit gegenüber dem Unentrinnbaren aus. Ein ähnliches Verhaltensmuster findet sich nicht nur im Zusammenhang mit Bauchweh und Übelkeit, sondern auch in anderen Lebensbereichen: Der Patient berichtet in zwei Folgekonsultationen von erheblichen Selbstwertproblemen, doch aufgrund seiner Schmerzen habe er bisher kaum etwas im Leben substantiell erreicht, was das Vertrauen in die eigene Kompetenz hätte stärken können.

Beim Wechselspiel zwischen überwältigender Schmerzerfahrung und Verharren in völliger Hilflosigkeit handelt sich um eine Feedback-Schleife, ohne daß sich noch ein Anfang ausmachen oder Ursache und Wirkung klar voneinander trennen ließen. Die Übung von Achtsamkeit – wie von phänomenologischer Angemessenheit überhaupt – besteht in erster Linie darin, diese automatische Abfolge von Wahrnehmung-als-etwas und habituellem Verhaltensmuster innerhalb der Erfahrung aufzuzeigen, zu hinterfragen und gegebenenfalls zu „durchtrennen“.¹⁵⁵ Die bisherige Analyse macht plausibel, daß sich mit der Wahrnehmung auch das Wahrgenommene ändern kann, und daß erfahrene Unabwendbarkeit und Fatalismus nicht zwangsläufig aufeinander folgen, sondern einander wechselseitig bedingen.

Mit der Einsicht in seinen Erhaltungsmechanismus ist das Schmerzproblem natürlich noch nicht gelöst, aber zumindest eröffnet diese Diagnose einen therapeutischen Weg: Es gilt, dem Patienten den Verstärkungszusammenhang zwischen Unabwendbarkeitserfahrung und Totstellreaktion auf der Erfahrungsebene begreiflich zu machen.

Der traditionelle Übungsweg der Achtsamkeit besteht darin, so viel innere Stille und Stabilität zu entwickeln, daß es möglich wird,

¹⁵⁵ „The primary job of mindfulness is to sever the link between perception and the underlying tendency of craving, aversion, delusion, allowing world to have fluid unfolding by processes we don't know what the outcome is – this allows us to be surprised. Notice how quickly sign and reaction seem to be interwoven – cutting the link is one of greatest liberative acts of mindfulness.“ Feldman Freiburg 2013.

dem scheinbar Zwangsläufigen sozusagen direkt ins Gesicht zu sehen und in einen Dialog mit ihm zu treten, indem man der Erfahrung zuhört, ihre Resonanz im eigenen leiblichen Erfahrungsraum und die sich anschließenden Handlungsimpulse erlebt, doch ohne ihnen unmittelbar und unbesehen nachzugehen.¹⁵⁶

Doch sind auch hier erneute Überwältigungen durch das ‚Unabwendbare‘, welche den Eindruck persönlicher Ohnmacht und Hilflosigkeit noch verstärken würden, nach Möglichkeit zu vermeiden. Die Musterlösung der Achtsamkeitsprogramme ist daher nicht immer angebracht: „Mindfulness is multi-dimensional, it is not to be reduced to ‚staying with it‘, which too easily turns into mere endurance. Mindfulness is not only being-with-what-is – it’s actually not so simple! It’s recognizing what is – and then deciding what to do about it. It’s a whole range of tools.“¹⁵⁷ Hier war es die wiederholte Arbeit mit der ‚inneren Vorstellung‘ der Leibesinsel in Trance, welche es dem Patienten ermöglichte, sich zunächst gegenüber dem leiblich Ergreifenden und später wohl auch in seiner persönlichen Situation zu behaupten.

Insgesamt läßt sich sagen, daß schon die Anerkennung von faktisch gerade bestehendem Schmerz eine ungeheure Entlastung bewirken kann.¹⁵⁸ Ich muß Schmerz vielleicht nicht persönlich nehmen! Wenn mir etwas wehtut, so ist das kein Versagen.¹⁵⁹ Wenn

¹⁵⁶ „Meditation practice is sitting with what is, with this inner sufficiency. An inwardly generated ‚sense of enough‘ radically changes the impact of the world, changes the sense of an insufficient self created in the closed feedback loop.“ Feldman Freiburg 2013.

¹⁵⁷ Feldman, Fortbildung ‚Mindfulness, Insight, Liberation: The Foundations of MBCT/MBSR‘, Gaia House, Newton Abbot, Devon, UK, 07.-14. 09. 2012, Mitschrift der Verf.

¹⁵⁸ „None of this is our fault. It’s not because we didn’t do something right, it’s not because we didn’t try hard enough. If we meet pain in this life, it’s not because somehow we failed. It is about learning to meet things as they actually are.“ Feldman, Vortrag Embodiment.

¹⁵⁹ Der gesellschaftliche Anspruch, jede Krankheit besiegen zu können, führt dazu, daß das Unbestreitbare zum persönlichen Versagen wird – es darf nicht vorkommen. Aus ihrer Erfahrung als Schmerzpatientin und Schmerztherapeutin kritisiert Ursula Frede die allgemein vorherrschende „Kontrollprämisse und mit ihr die Tendenz zur Pathologisierung“ von Schmerzpatienten. „Deren Einsamkeit wird verstärkt, solange der Schmerz auf ein Problem reduziert wird, für das es immer eine Lö-

es in dieser Weise gelingt, die Tatsächlichkeit von Schmerz nicht als persönliche Niederlage zu erleben, dann ist schon viel gewonnen. Max Scheler trifft den phänomenalen Kern der Sache, wenn er ganz ohne Bezug auf buddhistisches Gedankengut die „gewaltige Entspannung [...] durch schlichte Anerkennung“¹⁶⁰ von Schmerzen und Leid beschreibt. Anerkennung bedeutet hier nicht mehr und nicht weniger, als sogar das Wegwollen-des-Schmerzes-vom-Schmerz für diesen einen Moment als tatsächlich gegeben anzunehmen, ohne mit ihm zu verhandeln, ohne den Notausgang zu suchen, aber auch ohne daraus abzuleiten, es bliebe von nun an genau so. Diese Haltung ist nicht verallgemeinerbar – sie gilt niemals weiter als jetzt gerade, mich betreffend.

Die Radikalität dieses Richtungswechsels ist kaum zu unterschätzen. Christina Feldman beschreibt eine ungemeine „Erleichterung“, die eintreten kann, sobald wir aufhören, Schmerz soweit zu „dämonisieren“, daß nur die Flucht vor ihm bleibt. Wenn wir still werden, anstatt gegen Windmühlen anzurennen, und vorhandenen Schmerz in seiner Tatsächlichkeit erleben, sich vielleicht sogar mit ihm zu „befreunden“, dann nimmt das Sein-mit-Schmerz diesem zumindest die Macht, durch blinde Fortsetzung des ihm innewohnenden Konfliktes das Leben der Betroffenen gänzlich „zu bestimmen“.¹⁶¹

Die Tatsächlichkeit von Schmerzen in dieser Weise anzuerkennen, genau wie die Tatsache, daß ich sie lieber nicht hätte – und all das, ohne zu verhandeln, und ohne mir (sei es noch so heimlich) davon zu versprechen, die Schmerzen würden davon verschwin-

sung gibt“. Durch diese ungemein verbreitete und selten gründlich hinterfragte Einstellung würden „Illusionen geschaffen, die für alle Beteiligten nachteilig sind. Denn nicht jedes Schmerzproblem läßt sich lösen.“ Ursula Frede, Einsamkeit im Falle chronischer Schmerzen, in: Psychologie & Gesellschaftskritik, 33. Jg., Nr. 131, Heft 3/09, S. 69–89. Hier S. 77, s.a. S. 87.

¹⁶⁰ Scheler 1923, S. 68f. Hinzuzufügen ist, daß auch freudige Ereignisse durch diese Anerkennung des faktisch Gegebenen nur gewinnen können.

¹⁶¹ Feldman 2005, S. 23 „We have demonized pain and suffering so often that flight seems to be the only option. Rarely does anyone tell you it is a good idea to stop running and be still, that instead of fleeing from sorrow you could come closer to it, befriend it, feel and understand it. [...] It is a great relief to stop running from pain. In standing still and receiving life with all its adversity and sorrow, you have withdrawn you permission for suffering to define your life.“

den: Das ist viel verlangt.¹⁶² Es ist entgegen einer tief verwurzelten Annahme nicht so, daß Schmerzen eher verschwinden, wenn ich sie loswerden will – und genausowenig bleiben sie länger, wenn ich ihnen ausdrücklich gestatte, da zu sein. Nicht daß ihr Dasein von meiner Zustimmung abhinge, fast ist das Gegenteil der Fall: Durch meine Zustimmung zum ohnehin gerade Gegebenen entziehe ich diesem die Möglichkeit, mich noch im Widerstreit mit ihm weiter zu vereinnahmen, ich entziehe der zusätzlichen und gänzlich unergiebigen Verstrickung ins Tatsächliche so die Grundlage.

Gleichzeitig sei immer wieder betont, daß eine Zuwendung zum Schmerz mit der Absicht und unter der Bedingung, ihn loszuwerden, nicht funktionieren wird.¹⁶³ Den Kampf mit unbestreitbaren Tatsächlichkeiten aufzugeben ist keine Resignation, und die dabei erforderliche Geduld ist alles andere als ein stoisches Aushalten mit zusammengebissenen Zähnen. Es ist der Beginn von sati.¹⁶⁴

Fazit:
Was ist Achtsamkeit?

Was ist mit sati gemeint, und wie soll das funktionieren? Was bereits in den Fallbeispielen angeklungen ist, sei hier noch einmal knapp zusammengefaßt, ohne jeden Anspruch auf angemessene Ergründung des Themas.

¹⁶² Zum Unterschied zwischen leiblicher und personaler Akzeptanz allgemeinen und insb. in achtsamkeitsbasierten Verfahren vgl. die entsprechenden Abschnitte meiner Dissertation.

¹⁶³ Feldman 2005, S.103 „Ram Das once said: ‚You cannot open to something in the hope that it will go away, because it knows.‘ You are asked to be present with all the waves of pain, sorrow, and fear that appear. Each time, you are asked and listen and meet those waves as if for the first time.“

¹⁶⁴ „This path of mindfulness actually begins in the moments when we can pause and stand in the very midst of the difficult, the very midst of uncertainty. And to turn towards it, and the willingness to know: It is as it is. It’s not a statement of resignation! It’s not a statement of passivity. It is as it is. Something actually quite profound in that. It’s almost a profession of our willingness to stand in the midst of our lifes, and to embrace the whole of our life.“ Feldman, Vortrag Embodiment.

Was die buddhistische Phänomenologie mit ‚sati‘ bezeichnet, ist in Übersetzung des englischen Kunstwortes ‚mindfulness‘ als ‚Achtsamkeit‘ populär geworden.¹⁶⁵ Die Schwäche dieses Begriffs liegt weniger in seiner Ungenauigkeit als in seiner Enge, wobei entscheidende Aspekte des Gemeinten unterschlagen werden.¹⁶⁶ Als „besonders unglückliche“ Konnotation ist zunächst die des „Aufpassens“ zu nennen, welche die Übung der Achtsamkeit als Akt der Kontrolle erscheinen läßt. Dieses Verständnis schlägt sich in der weitverbreiteten Beschreibung von achtsamer Vergegenwärtigung als ‚Beobachten‘ nieder.¹⁶⁷ Während die visuelle Metapher

¹⁶⁵ Die Prägung des Kunstwortes ‚mindfulness‘ für den buddhistischen Begriff ‚sati‘ geht auf Thomas William Rhys Davids zurück [ders. und Friedrich Max Müller (Hrsg.), *Buddhist Suttas* (1881), photomechanischer Nachdruck, zuletzt Charleston 2010, S. 107]. Im Sanskrit ist ‚Smṛti‘ ein Verbalnomen, welches mit dem mit dem Suffix -ti von der Wurzel smṛ gebildet wird, und ‚das, woran man sich erinnert‘ bedeutet. Diesen Hinweis verdanke ich Sven Sellmer. Vgl. Monier Monier-Williams, *A Sanskrit-English Dictionary* (1899), Reprint Delhi 1981, S. 1272; <http://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/monier/> Zugriff am 21. 05. 13; sowie Konrad Klaus, *On the Meaning of the Root smṛ in Vedic Literature*, in: *Wiener Zeitschrift für die Kunde Südasiens* 36 (1992), 77–86. Eine entscheidende Erweiterung erfährt diese Konzeption in der für den frühen Buddhismus zentralen Lehre über ‚das Herbeiführen von Geistesgegenwart‘ [Satipatthāna sutta]. „Bei der beschriebenen Übung geht es offenkundig nicht um Gedächtnis und Abruf von Vergangenem, sondern stattdessen um Gewahrsein und Geistesgegenwart für die unmittelbare Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks.“ Diese „radikale psychologische“ (passender wäre: phänomenologische) „Neudefinition des Begriffes sati [der Begriff ist in der Sprache der buddhistischen Überlieferung – Pāli – geläufiger als in seiner altindischen Form] kann als „faszinierende Akzentverschiebung vor dem Hintergrund früherer yogischer Darlegungen“ und als „eines der hervorstechendsten Merkmale des frühen Buddhismus“ gelten. Vgl. Akiñcano Marc Weber, *Achtsamkeit – ein Begriff zwischen den Welten, Teil Eins: Zur Psychologie buddhistischer Geistesgegenwart*, in: *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* 2/2009, S. 71–82, insb. S. 72–75, sowie die entsprechenden Abschnitte meiner Dissertation. Zit. als [Akiñcano 2009].

¹⁶⁶ ‚Geistes‘- und ‚Herzensegegenwart‘, ‚Vergegenwärtigung‘ sowie ‚Achtsamkeit‘ werden dabei gelegentlich synonym verwendet, ebenso wie ‚kontinuierliche Aufmerksamkeit‘. Nachzulesen bei: Akiñcano 2009, insb. S. 72–75. Eine etwas ausführlichere, wenngleich in keiner Weise erschöpfende, Darstellung findet sich in meiner Dissertation.

¹⁶⁷ Dieser Beigeschmack haftet auch der Begriffsprägung von Sati bei Nyanaponika Thera an [Geiststraining durch Achtsamkeit, Konstanz 1970, zit. n. Sellmer 2005, S. 281]: „Die Aufmerksamkeit auf die Körperhaltungen verhilft zu einem anfänglichen Einblick in die Unpersönlichkeit des Körpers und zu der sich daraus ergebenden

personale Distanznahme suggeriert, geht es bei der grundlegenden Übung von Sati jedoch darum, eine Regung zunächst einmal tatsächlich zu spüren. Es gilt, den Beobachterposten zu verlassen, um mit dem Erleben genau dort zu sein, wo ein Impuls – leiblich – erfahrbar wird. Sati ist damit keine buddhistische Erfindung, sondern beschreibt eine fundamentale menschliche Möglichkeit, die „volle Geistes- und Herzensgegenwart für die Erfahrung dieses Augenblicks“. Das ist nicht trivial, wie der vorliegende Text gezeigt haben sollte und wie zudem jeder weiß, der einmal versucht hat, sich in dieser Weise phänomenal zu besinnen.¹⁶⁸

In unserem Kontext sind vor allem zwei Aspekte von Bedeutung sind, erstens die Übung von ‚Körperachtsamkeit‘¹⁶⁹ als Veranke-

Entfremdung von ihm. Man wird dabei dazu kommen, die Körperhaltungen wie die Bewegungen und Posituren einer großen Gliederpuppe zu empfinden. Gegenüber diesem Bewegungsspiel der Körperpuppe wird sich ein Gefühl der Fremdheit, ja auch des leichten Belustigtseins einstellen, in dem sich die gewohnheitsmäßige Identifizierung mit diesem Körper zu lösen beginnt.“ Es gibt überwältigende Situationen, z.B. starke überflutende Emotionen, wo personale Distanznahme und Beobachten durchaus legitim sind, aber als Lebenshaltung ist ein solches Bestreben, die existentielle Ausgesetztheit ein für allemal abzuschaffen, hochproblematisch. Dieselbe rezessive Ironie in Reinkultur liegt auch manch populärem „Achtsamkeits“-programm zugrunde [das in meiner philosophischen Dissertation exemplarisch kritisierte Beispiel ist die AST nach Peter und Iris Tamme], hat aber mit dem hier vertretenen traditionellen Verständnis von Sati nichts gemeinsam.

¹⁶⁸ Nach Auffassung der buddhistischen Traditionen kann Geistes- und Herzensgegenwart in rein theoretisierender Einstellung gar nicht verstanden werden; der systematische Selbstnachvollzug gilt nicht nur als wünschenswert, sondern als unverzichtbar. „It is important to experience and not to believe. [...] Most people lack the practice and also the instructions to be truly mindful. It’s one thing to read about it, but an entirely different matter to do it. [...] The difference between a trained and an untrained person is the understood experience.“ Ayya Khema, *Aware and Awake*, in: *Ten Dhamma Talks from a meditation retreat at Pelmadulla Bhikkhu Training Centre, Sri Lanka 1989*, http://www.vipassana.com/meditation/khema/hereandnow/awake_and_aware.php (Zugriff am 21. 05. 13).

¹⁶⁹ Übungshalber unterteilt die Lehrrede zur ‚Herbeiführung von Geistesgegenwart‘ vier Bereiche des Erlebens, wobei der erste und vielleicht grundlegendste Bereich derjenige ist, der meist als ‚Körper‘achtsamkeit bezeichnet wird – treffender wäre es, von dem zu sprechen, was in der Gegend des eigenen Körpers gespürt werden kann: Mit Schmitz eine Definition des Leiblichen. Akincano 2009, S. 72 über das *Satipathāna-sutta*: „[D]er Gebrauch des Lokativ im Pali (*kāye kāyānupassī*) in der Bedeutung von ‚in Betrachtung des Körpers im Körper‘ scheint mit Nachdruck auf eine besonders verkörperte Form von Gewahrsein hinzuweisen. Weitere Darlegungen bestätigen dies, indem sie in die Schulung des Gewahrseins bei Körperhaltung

rung in leiblichem Spüren und leiblicher Gegenwart, und zweitens die Kultivierung freudvoller oder zumindest nicht feindseliger Erlebenszustände als Gegengewicht zum leiblich aversiven Schmerzimpuls. Beides kann zunächst fast lächerlich wirken gegenüber der tragischen Verstrickung ins Wehtun, jedoch läßt die Einsicht in leibphänomenologische Zusammenhänge und ihre Konkretisierung im Rahmen der Fallbeispiele erahnen, wie vernünftig und hilfreich beide Vorgehensweisen auch bei hartnäckigem Schmerz sein können.

Die oben beschriebene Potenzierung des leiblichen Fluchtdranges in Gedanken und Gefühlen ist der Grund dafür, gerade unangenehmen Erfahrungen möglichst unmittelbar, d.h. auf leiblicher Ebene, zu begegnen, anstatt den Konflikt durch personale Distanzierungsbemühungen noch zu vervielfältigen. Es geht also zunächst einmal darum, bei unerwünschten Regungen im leiblichen Spüren zu bleiben, anstatt nach Verantwortlichen zu fahnden oder von Bedrohungsszenarien überwältigt zu werden.

Indem die Übung – etwa als Gewährsein des Atems an einer klar bestimmten ‚Körper‘stelle, oder als Wanderung von den ‚Sohlen‘ bis zum ‚Scheitel‘ und zurück¹⁷⁰ – leiblich verankernd wirkt, ist sie zugleich eine Bewegung mitten in die subjektive Tatsächlichkeit hinein. Das muß sich nicht immer besonders gut anfühlen, und gerade Schmerzen erschweren diese Bewegung in Richtung leiblicher Gegenwart, wie wir gesehen haben, in unvergleichlicher Weise. Dabei liegt der Fokus der Kultivierung leiblichen Spürens keineswegs nur auf dem Schmerz und seinen Gezeiten: Mindestens ebenso wichtig ist es, zu bemerken, wo es vielleicht einen spürbaren Ort – und nicht zuletzt die Sammlung und Stillung der Aufmerksamkeit selbst – gibt, der gerade nicht schmerzt. Auch

und verkörperter Erfahrung herausstreichen, so die ‚Darlegung zu Körperachtsamkeit‘ [Kāyagatasati-sutta] oder die berühmte ‚Darlegung der Atmungsachtsamkeit‘ [Anāpānasati-sutta], in welcher die gespürten Körperempfindungen während des Ein- und Ausatmens eine zentrale Rolle spielen.“

¹⁷⁰ Zur erkenntnistheoretischen Kritik der Möglichkeit von „Organempfindungen“ und ihrem Ersatz durch Leibesinseln vgl. Schmitz, System II.1, S. 54f., sowie die entsprechenden Abschnitte meiner Dissertation.

im Schmerz gibt es Lebendigkeit, es gibt Veränderung und es gibt seine momentane Abwesenheit. Die Einübung von Leibgewahrsein ist damit eine unverzichtbare Hilfe, um aus unergiebigem und u.U. schmerzverstärkenden Gedankenkaskaden – dem zweiten Pfeil – zur Unbestreitbarkeit des Tatsächlichen zurückzukehren.¹⁷¹

Wie wir jedoch gesehen haben, wird der dem Wehtun inhärente leibliche Widerstreit die Übung der Körperachtsamkeit ungemein erschweren, so daß gerade die leibliche Verankerung als Gegengewicht zum Schmerz durch diesen selbst verhindert wird. Sati alleine reicht nicht immer aus,¹⁷² und angesichts von Schmerz wird die bewußte Kultivierung anderer Beziehungsqualitäten, wie Freundlichkeit und Freude, als Gegengewicht zur Aversion des Wehtuns unbedingt erforderlich.

Auch zu diesem Aspekt buddhistischer Phänomenologie wäre noch mehr zu sagen¹⁷³ – Schmitz warnt in diesem Zusammenhang

¹⁷¹ „Grounded in the simple reality of this body’s felt experience – this is such a radical shift in attitude. We’re learning the lessons in the body to discern the difference between the two darts. So as the Buddha put it: experiencing only of one dart. Not the dart of the torment that is added. It’s a moment-to-moment-lesson of really bringing suffering to an end.“ Feldman, Vortrag Embodiment.

¹⁷² Akiñcano Weber, Achtsamkeit – ein Begriff zwischen den Welten, Teil 2: Buddhistische Geistesgegenwart in therapeutischer Praxis, Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 1/2010, S. 61–73, S. 66f. „So unverzichtbar sati auch sein mag, es bedarf mehr: ethischer Lebensführung, Tat- und Willenskraft, Geistessammlung, ergründender und mitfühlender Intelligenz, Geduld und liebender Güte. Der Buddha selbst gibt zu verstehen, dass unter bestimmten Umständen Achtsamkeit allein nicht ausreicht.“ [Er] „erklärt, daß sati nicht genüge, um Übelwollen aufzuheben; stattdessen empfiehlt er liebende Zuwendung (mettā) und Harmlosigkeit (avihiṃsa).“ Ebd. Anm. 24.

¹⁷³ Der Tradition gelten diese „unermesslichen Herzensverfassungen“ erstens als „inhärente und universelle Qualitäten“, zweitens als zu entwickelnde Tugenden, und drittens als Objekte unspaltbarer Versenkungszustände [jhānas]. „All four [mettā, karuṇā, muditā and upekkhā] refer to a quality of intrinsic non-separateness [...] [They] represent the culmination of the Buddhist path. [...] They are essentially forms of love and a profound willingness to see, welcome, accept and resonate with others [Hervorhebung die Verf.]. [...] When these qualities [...] have been developed to maturity, they [...] are referred to as ‚boundless deliverance of the heart‘ (appamāṇa cetovimutti). The [...] qualities which are said to ‚measure‘ or ‚limit‘ the heart are desire (rāga), hatred (dosa) and delusion (moha), in particular a most suffering-inducing type of delusion that insists on the existence of a permanent and separate entity called ‚myself‘“. Akiñcano Weber, The role of the Brahmavihāra

vor der paradoxen Distanznahme durch unterschiedslose Zuwendung, welche er berechtigterweise als „positives Spiegelbild der negativen stoischen Ablehnung“¹⁷⁴ charakterisiert. Die „Unparteilichkeit eines gleichmütigen Wohlwollens, das ohne Wegwollen und Ergreifen alles in seiner Art gelten läßt“, bedeutet, wie auch oben beschrieben, eine faktische Nivellierung des leiblichen Betroffenseins als Quelle situativer Tatsächlichkeit. Damit erweist es sich als „unmöglich, die Ernsthaftigkeit des Eingehens auf das, was wirklich da ist und sich zeigt, mit unparteiischer Akzeptanz zu verbinden, mit einem neutralen Wohlwollen, das alles in gleicher Liebe umfaßt.“ Doch sollten unsere Ausführungen gezeigt haben, daß die Nivellierung subjektiver Tatsächlichkeit – sei dies direkt, durch Gleichgültigkeit, oder indirekt durch leiblich unterschiedsloses Wohlwollen – nicht im Interesse der hier vorgestellten Achtsamkeitsprogramme liegt. Daß ein Bemühen um im weitesten Sinn positive Gemütszustände keineswegs realitätsblind ist, sondern im Gegenteil phänomenologisch plausibel, um ein Übermaß um sich selbst kreisender Aversion auszugleichen, kann gleichwohl als ein wichtiges Ergebnis der Analyse von Schmerz als leiblichem Wohlwollen gelten.

Schlußbemerkung:

Was ergibt die phänomenologischen Analyse?

Was zunächst so widersinnig scheint: möglichst nicht wegzustreben vom Schmerz, wird plausibel, sobald man diesen in seiner Struktur durchschaut.¹⁷⁵

in Core Process Psychotherapy (2006), S. 3f. Sellmers Vorschlag [2005, S. 273–279], insbesondere den „Gleichmut“ [upekkhā] als „Inflation der Subjektivität“ und indirekten Stoizismus zu verstehen, entspricht nicht dem Stellenwert von Gleichmut im in Anmerkung 108 skizzierten Programm: „The direct opposites (‘far enemies’) of upekkhā are greed, aversion and anxiety; the ‘near enemy’ is not-caring or indifference.“ Akincano 2006, S. 7.

¹⁷⁴ Für den gesamten Absatz, sofern nicht anders gekennzeichnet: Schmitz, Brief an die Verf., 05. 05. 2010.

¹⁷⁵ Eine erfolgreiche Schmerzlinderung auf ‚psychologischer‘ Ebene heißt also keinesfalls, daß ein Schmerz weniger wirklich ist! Die Wirkung solcher Verfahren wird leibphänomenologisch plausibel.

Dabei ist es von entscheidender Bedeutung, die Fähigkeit zu kultivieren, zwischen leiblicher Tatsächlichkeit – die schlimm genug ist, solange es wehtut – und den aversiven Schmerzdrang blind fortsetzenden personalen Multiplikatoren, beispielsweise Gram, Groll, Schuld oder Resignation, zu unterscheiden. Die Verwurzelung des Erlebens im präpersonal-leiblichen Dasein ist keineswegs immer angenehm, aber macht es möglich, unverfügbare Tatsächlichkeiten nicht als persönliche Niederlagen zu betrachten. Nicht zuletzt gilt es, offen dafür zu sein, daß sich etwas ändern kann.

Die Fallbeispiele sprengen den engen und tendentiell reduktionistischen Achtsamkeitsbegriff einiger zeitgenössischer therapeutischer Anwendungen, stehen dabei aber durchaus im Einklang mit den vernünftig begründbaren phänomenologischen Prinzipien, wie sie auch in den Lehrreden des frühbuddhistischen Kanons zu finden sind. Auch dort ist Sati keine starre Verhaltensregel, sondern eine facettenreiche Situation mit zahlreichen Bezügen, in der es in erster Linie auf Gegenstandsangemessenheit ankommt.

Es gibt keine Garantie dafür, daß Schmerzen durch die Begegnung mit aufrichtigem Interesse, Freundlichkeit und Unterscheidungskraft verschwinden – gleichwohl ist es wichtiger Schritt, zu verstehen, wieviel Macht sie erst dadurch gewinnen, daß wir sie los sein wollen. Das Los-sein-wollen nicht mitzumachen¹⁷⁶ und stattdessen in dem, was wir erleben, tatsächlich anwesend zu sein, ist immer wieder einen Versuch wert.

¹⁷⁶ Christina Feldman hält den Satz ‚Ich muß loslassen‘ für den „unwirksamsten Befehl, den [sie] je gehört“ habe. „As if ‚I‘ would have the power to grasp or let go. Clinging and grasping are happening because there are certain conditions; mindfulness and letting go are happening because there are other conditions. There is ‚letting go‘ if different conditions are in place, so instead of ‚I need to let go‘ as an incredible burden, cultivate conditions of release.“ Feldman Freiburg 2013. Auch Larry Rosenberg betont: „There is something false about trying to let go. It is often really pushing away. Our practice is to observe the holding on.“ *Breath by Breath. The Liberating Practice of Insight Meditation*, Boston 2004, S. 108.

Zitierte Literatur

- Achelis, Johann Daniel: Die Physiologie der Schmerzen. In: Der Nervenarzt, (11) 1936, S. 559–568.
- Adorno, Theodor W.: Negative Dialektik, Frankfurt a. M. 1975.
- Arendt, Hannah: Elemente und Ursprünge totaler Herrschaft, München 1955/1986. Titel der englischen Erstausgabe: The Origins of Totalitarianism, New York 1951.
- Bitbol, Michel und Claire Petitmengin: The Validity of First-Person Descriptions as Authenticity and Coherence, Journal of Consciousness Studies, 16, No. 10–12, 2009, S. 363–404.
- Blanc de Saint-Bonnet, Antoine: De la Douleur, Grenoble 1848/2008.
- Böhme, Jacob: Mysterium Magnum 3, 14, in: Sämtliche Schriften, Band 7. Faksimile-Neudruck der Ausgabe von 1730, hrsg. v. August Faust und Will-Erich Peuckert, Stuttgart 1955–61.
- Buytendijk, Frederik Jacobus Johannes: Über den Schmerz, Bern 1948. Zit. als [Buytendijk 1948].
- Chödrön, Pema: The Places That Scare You, Boston 2002.
- Cohen, Darlene: Finding a Joyful Life in the Heart of Pain. A meditative approach to living with physical, emotional, or spiritual suffering, Boston MA 2000. Zit. als [Cohen].
- Damasio, Antonio: Descartes' Error. Emotion, Reason, and the Human Brain, London 1994/2006. Zit. als [Damasio 1994/2006].
- Descartes, René: Meditationen über die Grundlagen der Philosophie in denen das Dasein Gottes und die Verschiedenheit der menschlichen Seele vom Körper bewiesen werden (1641), Hamburg 1994. Zit. als [Descartes 1641/1994].
- Descartes, René: Meditationes de prima philosophia (1641), Lateinisch – Deutsch, übersetzt und herausgegeben von Christian Wohlers, Hamburg 2008. Zit. als [Descartes 1641/2008].
- Feldman, Christina: Compassion. Listening to the Cries of the World, Berkeley CA 2005. Zit. als [Feldman 2005].
- Feldman, Christina: Embodiment, Vortrag vom 08.09.2012 im Rahmen der Fortbildung ‚Mindfulness, Insight, Liberation: The Foundations of

- MBCT/MBSR', dharmaseed.org (Zugriff am 21. 05. 13). Zit. als [Feldman, Vortrag Embodiment].
- Feldman, Christina: Fortbildung ‚Mindfulness, Insight, Liberation: The Foundations of MBCT/MBSR‘, Gaia House, Newton Abbot, Devon UK, 07.–14. 09. 2012, Mitschrift der Verf.
- Feldman, Christina: Fortbildung für MBSR-/MBCT-LehrerInnen, Europäisches Zentrum für Achtsamkeit, Freiburg, 18.–20. 01. 2013, Mitschrift der Verf. Zit. als [Feldman Freiburg 2013].
- Frede, Ursula: Einsamkeit im Falle chronischer Schmerzen, in: *Psychologie & Gesellschaftskritik*, 33. Jg., Nr. 131, Heft 3/09, S. 69–89.
- Fuchs, Thomas: *Leib Raum Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie*, Stuttgart 2000. Zit. als [Fuchs 2000].
- Gadamer, Hans-Georg und Marcus Schiltenswolf (Hrsg.): *Schmerz. Einschätzungen aus medizinischer, philosophischer und therapeutischer Sicht*, Heidelberg 2003.
- Gombrich, Richard: *How Buddhism Began. The Conditioned Genesis of the Early Teachings*, London 1996, Indian reprint New Delhi 42010.
- Großheim, Michael und Hans-Joachim Waschkies (Hrsg.): *Rehabilitierung des Subjektiven. Festschrift für Hermann Schmitz*, Bonn 1993
- Großheim, Michael: *Politischer Existentialismus. Subjektivität zwischen Entfremdung und Engagement*, Tübingen 2002. Zit. als [Großheim 2002].
- Grüny, Christian: *Zerstörte Erfahrung. Eine Phänomenologie des Schmerzes*, Würzburg 2004. Zit. als [Grüny 2004].
- Grüny, Christian: *Zwischen Aspirin und Algodizee. Zum Problemfeld Schmerz und Sinn*, in: *Psychologie & Gesellschaftskritik*, 33. Jg., Nr. 131, Heft 3/2009. Zit. als [Grüny 2009].
- Grüny, Christian: *Vom Nutzen und Nachteil des Schmerzes für das Leben*, in: Rainer-M. E. Jacobi, Bernhard Marx (Hrsg.), *Schmerz als Grenzerfahrung*, Leipzig 2011, S. 39–57. Zit. als [Grüny 2011].
- Jacobi, Rainer-M. E.: *Schmerz als Grenzerfahrung – Einführende Überlegungen*, in: ders. u. Bernhard Marx (Hrsg.), *Schmerz als Grenzerfahrung*, Leipzig 2011, S. 23–37.
- Janich, Peter: *Was ist Information?*, Frankfurt a. M. 2006.
- Janich, Peter: *Kein neues Menschenbild. Zur Sprache der Hirnforschung*, Frankfurt a. M. 2009.

- Jaspers, Karl: Philosophie II, Existenzerhellung (1932), Berlin ⁴1973.
- Kabat-Zinn, Jon: Full Catastrophe Living. How to cope with Stress, Pain and Illness using Mindfulness Meditation (1991), London 152009. Zit. als [FCL].
- Khema, Ayya: Aware and Awake, in: Ten Dhamma Talks from a meditation retreat at Pelmadulla Bhikkhu Training Centre, Sri Lanka 1989, http://www.vipassana.com/meditation/khema/hereandnow/awake_and_aware.php (Zugriff am 21. 05. 13).
- Kleinman, Arthur und Mary-Jo DelVecchio Good, Paul E. Brodwin, Byron J. Good (Hrsg.): Pain as Human Experience. An Anthropological Perspective, Berkeley 1992.
- Kleist, Heinrich von: Amphitryon, ein Lustspiel nach Molière (1807), in: Sämtliche Werke und Briefe, 2 Bände, hrsg. v. Helmut Sembdner, 9. vermehrte und revidierte Auflage, München 1993.
- Kreikenbaum, Eva: Grundzüge einer Phänomenologie und Ethik des Schmerzes, unter Berücksichtigung der Situation des alten Menschen, Dissertation zur Erlangung des akademischen Grades Doctor philosophiae (Dr. phil.) der Philosophischen Fakultät der Universität Rostock (Rostock 2012).
- Kröner-Herwig, Birgit u.a. (Hrsg.): Schmerzpsychotherapie, Heidelberg 2007.
- Kuan, Tse-Fu: Mindfulness in Early Buddhism. New approaches through psychology and textual analysis of Pali, Chinese and Sanskrit sources, New York 2011.
- Le Breton, David: Schmerz. Eine Kulturgeschichte, Zürich 2003.
- Melzack, Ronald und Dennis C. Turk: Handbook of pain assessment, New York 2001. Zit. als [Melzack 2001].
- Monier-Williams, Monier: A Sanskrit – English Dictionary (1899), Reprint Delhi 1981.
- Nietzsche, Friedrich: Die fröhliche Wissenschaft („la gaya scienza“). Neue Ausgabe mit einem Anhang: Lieder des Prinzen Vogelfrei (²1887), in: Sämtliche Werke. Kritische Studienausgabe in 15 Bänden, hrsg. v. Giorgio Colli und Mazzino Montinari, Band 3, München 1980. Zit. als [Nietzsche, KSA 3].
- Nietzsche, Friedrich: Also sprach Zarathustra – Ein Buch für Alle und Keinen (1883–85), in: Sämtliche Werke. Kritische Studienausgabe in 15

- Bänden, hrsg. v. Giorgio Colli und Mazzino Montinari, Band 4 München 1980. Zit. als [Nietzsche, KSA 4].
- Norman, Kenneth Roy: A Philological Approach to Buddhism, London 1997.
- Olivier, Abraham: Being in Pain, Frankfurt a. M. 2007. Zit. als [Olivier 2007].
- Rosenberg, Larry: Breath by Breath. The Liberating Practice of Insight Meditation, Boston 2004.
- Rhys Davids, Thomas William und Friedrich Max Müller (Hrsg.): Buddhist Suttas (1881), photomechanischer Nachdruck, zuletzt Charleston 2010.
- Scheler, Max: Von zwei deutschen Krankheiten (1923), in: Gesammelte Werke Band 6, Schriften zur Soziologie und Weltanschauungslehre, Bonn 31986, S. 204–219. Zit. als [Scheler 1923].
- Schmitz, Hermann: System der Philosophie Band I, Die Gegenwart, Bonn 1964/Studienausgabe 2005. Zit. als [Schmitz System I].
- Schmitz, Hermann: System der Philosophie Band II.1, Der Leib, Bonn 1965/Studienausgabe 2005. Zit. als [Schmitz System II.1].
- Schmitz, Hermann: System der Philosophie Band V, Die Aufhebung der Gegenwart, Bonn 1980/Studienausgabe 2005. Zit. als [Schmitz System V].
- Schmitz, Hermann: Kritische Revision meines Werkes System der Philosophie, in: System der Philosophie Band V, Die Aufhebung der Gegenwart, Bonn 1980/Studienausgabe 2005. Zit. als [Schmitz Revision System V].
- Schmitz, Hermann: Der unerschöpfliche Gegenstand. Grundzüge der Philosophie, Bonn 1990. Zit. als [Schmitz 1990].
- Schmitz, Hermann: Leib und Gefühl. Materialien zu einer philosophischen Therapeutik, hrsg. von Hermann Gausebeck und Gerhard Risch, Paderborn 1989/²1992. Zit. als [Schmitz 1992].
- Schmitz, Hermann: Die Liebe, Bonn 1993/²2007. Zit. als [Schmitz 1993].
- Schmitz, Hermann: Neue Grundlagen der Erkenntnistheorie, Bonn 1994. Zit. als [Schmitz 1994].
- Schmitz, Hermann: Der Spielraum der Gegenwart, Bonn 1999, zit. als [Schmitz 1999].
- Schmitz, Hermann: Was ist Neue Phänomenologie?, Rostock 2003. Zit. als [Schmitz 2003].

Schmitz, Hermann: Was ist ein Phänomen?, in: Dirk Schmoll und Andreas Kuhlmann (Hrsg.), Symptom und Phänomen, Freiburg 2005.

Schmitz, Hermann: Bewußtsein, Freiburg 2010. Zit. als [Schmitz B2010].

Schmoll, Dirk: Vom symbiotischen Leib zum zerschnittenen Körper. Anthropologische und psychoanalytische Überlegungen zu einem Fall von offener Selbstbeschädigung, in: Michael Großheim/Hans-Joachim Waschkes (Hrsg.), Rehabilitierung des Subjektiven. Festschrift für Hermann Schmitz, Bonn 1993, S. 223–246.

Schmoll, Dirk und Andreas Kuhlmann (Hrsg.): Symptom und Phänomen, Freiburg 2005. Zit. als [Schmoll 2005].

Sellmer, Sven: Formen der Subjektivität. Studien zur indischen und griechischen Philosophie, Freiburg 2005. Zit. als [Sellmer 2005].

Singer, Wolf: Ein neues Menschenbild? Gespräche über Hirnforschung, Frankfurt a. M. 2003.

Ṭhānissaro Bhikkhu (auch unter dem Namen ‚Ajahn Ṭhānissaro‘ bekannt; ‚Bhikkhu‘/ ‚Ajahn‘ ist die pāli/thailändische Bezeichnung für buddhistische Mönche, wobei ‚Ajahn‘ vor dem Eigennamen steht, ‚Bhikkhu‘ aber dahinter): Sallatha Sutta, Samyutta Nikāya 36.6 (Pāli Original und englische Übersetzung) http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sltip/SN_IV_utf8.html#pts.207 (Zugriff am 21. 05. 13).

Ṭhānissaro Bhikkhu: The Arrows of Thinking: Papañca & the path to end conflict. Barre Center for Buddhist Studies Full Moon Insight Journal, 29. 09. 2012, S. 9. Bezug über bcbs@dharma.org. Zit. als [Thanissaro 2012].

Thera, Nyanaponika: Sallatha Sutta, Samyutta Nikāya 36.6 (deutsche Übersetzung) <http://www.palikanon.com/> (Zugriff am 21. 05. 13).

Thera, Nyanaponika: Geistestraining durch Achtsamkeit, Konstanz 1970.

Trungpa, Chögyam: The Myth of Freedom and the Way of Meditation, Boston 1976/2001.

Trungpa, Chögyam: Cutting Through Spiritual Materialism, Boston 1987.

Waldenfels, Bernhard: Bruchlinien der Erfahrung, Frankfurt a. M. 2002.

Waldenfels, Bernhard: Grundmotive einer Phänomenologie des Fremden, Frankfurt a. M. 2006.

Weber, Akiñcano Marc: The role of the Brahmavihāra in Core Process Psychotherapy (2006), <http://www.akincano.net/PDF/Brahmavihara.pdf> (Zugriff am 21. 05. 13). Zit. als [Akincano 2006].

Weber, Akiñcano Marc: Achtsamkeit – ein Begriff zwischen den Welten, Teil Eins: Zur Psychologie buddhistischer Geistesgegenwart, in: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 2/2009, S. 71–82. <http://www.akincano.net/TexteAudio.html> (Zugriff am 21. 05. 13). Zit. als [Akincano 2009].

Weber, Akiñcano Marc: Achtsamkeit – ein Begriff zwischen den Welten, Teil 2: Buddhistische Geistesgegenwart in therapeutischer Praxis, Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 1/2010, S. 61–73. <http://www.akincano.net/TexteAudio.html> (Zugriff am 21. 05. 13). Zit. als [Akincano 2010].

Wendell, Susan: The rejected body. Feminist Philosophical Reflections on Disability, New York 1996.

Rostocker Phänomenologische Manuskripte

Die «Rostocker Phänomenologischen Manuskripte» sind eine Schriftenreihe, in der in loser Folge Arbeiten aus dem Umkreis des Lehrstuhls für Phänomenologische Philosophie publiziert werden. Diese Texte sollen so etwas wie Werkstattberichte aus der lebendigen phänomenologischen Forschung sein.

Zur Tradition der Phänomenologie um Edmund Husserl, Max Scheler, Martin Heidegger und Jean-Paul Sartre steht die Schriftenreihe in einem Verhältnis kritischer Dankbarkeit. Das Anliegen der älteren Phänomenologie war es, hinter die spekulativen Konstruktionen der traditionellen Philosophie auf die Gegebenheiten der Lebenserfahrung zurückzugehen. Die von Hermann Schmitz begründete Neue Phänomenologie ist eine philosophische Bewegung, die dieses Bemühen auf neuer Ebene fortführt. Ihr Ziel ist es, in empirisch und begrifflich weiter als bisher ausgreifenden Untersuchungen möglichst exakte Beschreibungsmittel zur Verfügung zu stellen, um die unwillkürliche Lebenserfahrung besonnenem Begreifen zugänglich zu machen.

Die Phänomenologie interessiert sich daher für das Phänomen selbst. Sie fragt: Was ist etwas? Wie läßt es sich beschreiben? Sie ist unzuständig für manche Fragen der bloßen Verursachung oder der technischen Verwendbarkeit, die dem heutigen Denken naheliegen und von der Sache selbst ablenken: Woher kommt etwas, wie läßt es sich hervorrufen, was steckt dahinter, worauf läßt es sich zurückführen? Ebenso wendet sich die Phänomenologie gegen alle Versuche, den Gegenstand zu reduzieren, ausgedrückt in Wendungen wie «das ist doch nur...» oder «das ist doch nichts als...».

Die in den «Rostocker Phänomenologischen Manuskripten» vorgestellte Phänomenologie nimmt alle Phänomene im Sich-Finden der Menschen ernst, auch diejenigen, die in herkömmlicher Perspektive als «bloß subjektiv» abgewertet und abgedrängt werden. Darin liegt ein problematischer Zug unserer Orientierung in der Welt. Die Phänomenologie bemüht sich demgegenüber um eine Rehabilitierung des Subjektiven, um eine Erforschung der Eigenart auch jener Erfahrungen, zu denen der Mensch sich nicht bloß neutral und vertretbar verhalten kann.

Sobald Menschen über ihr affektives Betroffensein zu sprechen versuchen, bleibt nur das schablonenhafte Stämmeln, das vage Gerede oder der Ausweg zu den Dichtern, die alles mit schönen, aber unverbindlichen Worten sagen können. Wer sich Rechenschaft darüber geben möchte, wie ihm zumute ist, erhält von der Naturwissenschaft und der Philosophie wenig Hilfe.

Das hat Konsequenzen im Alltag: Wenn der Patient dem Arzt sagen soll, wie es ihm geht, wird es ihm nur mühsam und unzureichend gelingen, dem Gesprächspartner das mitzuteilen, was ihm wichtig ist. Dieser eigentümliche Mangel in der Sprachfähigkeit der Menschen hat seinen Grund in der Mißachtung der Phänomene menschlichen Erlebens durch die Wissenschaften. Was in der eigenen Lebensführung das Nächste, Vertrauteste ist, wird von der Theorie sträflich ignoriert. Diesen Graben zwischen Betroffensein und Besinnung zu überbrücken, hat sich die Neue Phänomenologie zur Aufgabe gemacht. Es geht ihr darum, den Menschen im Hinblick auf ihr Befinden zu einer konsistenten Sprechweise zu verhelfen, die es ermöglicht, den Zustand des bloß Fühlen-, aber nicht Sagenkönnens zu überwinden.

BISHER ERSCHIENEN

2008

RPM 1

Hermann Schmitz:

Epochen des menschlichen Selbstverständnisses in Europa

RPM 2

Michael Großheim:

Phänomenologie der Sensibilität

RPM 3

Steffen Kluck:

Der Zeitgeist als Situation

2009

RPM 4

Ulrich Pothast:

*Lebendige Vernünftigkeit –
Exposition eines philosophischen Konzepts*

RPM 5

Gernot Böhme:

*Zeit als Medium von Darstellungen und
Zeit als Form lebendiger Existenz*

RPM 6

Steffen Kammler:

*Rauchzeichen aus dem Labyrinth –
Der ontologische Anspruch der Photographie*

2010

RPM 7

Günther Jakobs:

*Strafrechtstheoretische Bemerkungen zur Normenlehre
von Hermann Schmitz*

RPM 8

Jan Slaby:

*Gefühl und Weltbezug –
Eine Strukturskizze der menschlichen Affektivität*

RPM 9

Barbara Wolf:

Die persönliche Situation als Bildungsaufgabe

RPM 10

Hermann Schmitz:

Geltung

2011

RPM 11

Joachim Fischer:
*Universeller Ausdrucksüberschuss –
Randbeobachtungen zur philosophischen Anthropologie der Intersubjektivität*

RPM 12

Andrzej Przylebski:
*Hermeneutische Philosophie der Wissenschaft –
Bemerkungen im Ausgang von Gadamer und Fleck*

RPM 13

Yuho Hisayama:
*Ästhetik des kehai –
Zur transkulturellen Phänomenologie der Atmosphäre*

2012

RPM 14

Hermann Schmitz:
Die Weltspaltung und ihre Überwindung

RPM 15

Walter Burger:
*Der Beitrag der Neuen Phänomenologie zum Verständnis chronischer Krankheit –
Überlegungen und Erfahrungen am Beispiel des Diabetes mellitus*

RPM 16

Michael Großheim:
Der Mensch in der Phänomenologie

2013

RPM 17

Christian Bendrath:
*Von Weltverdung und Menschenbildung –
Säkularisierung bei Hans Werhahn*

RPM 18

Eva Kreikenbaum:
Was tun mit Schmerz? Eine phänomenologische Analyse

RPM 19

Matthias Wunsch:
«Welt» in Heideggers metaphysischer Periode