



Erschienen im Impulse 5/2007 Okt./Nov. (S.19-21)

Leibphilosophie

Kaum war ich verheiratet, lauschte ich mutiger der Stimme meines Körpers. Jetzt, wo es keine Katastrophe mehr bedeutet hätte, schwanger zu werden, bedrängte mich die Frage: „Wer bin ich wirklich? Wer ist die Frau, die meinen Namen trägt?“ Eine wahrhaft philosophische Frage.

Durch meine Ausbildung zur Krankenschwester hatte ich theoretisch erfahren, wie „stark die Pille in den Hormonhaushalt der Frau eingreift“. Nach fünf Präparaten kannte ich auch praktisch nicht nur Heulkrämpfe und Haarausfall als Nebenwirkungen. Mein Vater, Medizinprofessor, hatte mir erzählt, dass die Monatsblutung bald abgeschafft werden würde, weil sie ohnehin völlig unbiologisch sei! Früher hätten die Frauen wegen der vielen Schwangerschaften gar nicht so häufig geblutet. Und die „Pille“ würde nur eine Scheinmenstruation hervorrufen, weil Frauen von heute noch nicht bereit seien, auf ihre monatliche Blutung zu verzichten. Aber eigentlich, meinte er, und das wüssten die wenigsten Frauen, sei es eher eine ungesunde Hormonschaukel, das mit der Abbruchblutung alle vier Wochen.

Ich war entsetzt. „Was heißt das: stark in den Hormonhaushalt der Frau eingreifen?“ fragte ich mich. Zuletzt hatte ich ein Pillenpräparat eingenommen, bei dem mir aufgefallen war, dass ich bei jeder kleinen Auseinandersetzung mit meinem damaligen Ehemann in Tränen ausbrach, wohingegen ich während der Zeit der (packungsgemäßen) Monatsblutung standfest und Streitbar war.

Nicht nur das machte mich stutzig. Bei der ersten Gelegenheit setze ich also die „Pille“ endgültig ab. Ich hatte genug davon geschluckt! Ich begann mit Hilfe von Lunaception, einer Methode von Louise Lacey, den weiblichen Rhythmus zu beobachten und ihn dem Mondrhythmus anzugleichen. Damit begab ich mich auf den spannenden Weg meiner Hormone. Was haben Hormone aber mit Philosophie zu tun, was die „Pille“ mit Persönlichkeit?

Es war, als begegne ich mir zum ersten Mal als Frau. Ich führte eine Kurve über Basaltemperatur mit Notizen über alltägliche Aktivitäten; lernte aus meiner Unterhose zu lesen, indem ich die Ausflussfarben und -arten studierte. Mein Muttermund zeigte mir seine zyklischen Veränderungen. Die Brüste fühlten sich unterschiedlich an. Bald bemerkte ich, dass ich ziemlich launisch war: mal neigte ich dazu, wie eine Diana die Männerwelt zu durchstreifen, mal wäre ich nicht abgeneigt gewesen, ins Kloster zu gehen. Und siehe da: es passte mit meinem Hormonhaushalt zusammen. Und wenn mein Mondblut kommen wollte, spürte ich es an meinem schier unerschöpflichen Kraftpotential am Tag zuvor! Mein Bewusstsein als Frau wuchs mit meinem körpereigenen „Ja“, „Nein“ und „Vielleicht“ zu Lust und Enthaltbarkeit, zu Wachsein und Schlafen, zu Schaffensphasen und Ruhepausen. Wo vorher eine Art Gleichstrom floss, als ich die „Pille“ nahm, um „frei“ zu sein, entwickelte sich ein Wildwasser.

Mein Bewusstsein als Frau erwachte mit den freigewordenen Hormonen in mir wie ein unbekanntes, scheues, wildlebendes Tier. Da war etwas Nicht-Domestiziertes, etwas, das einfach nach dem Mond ging. Etwas, das sich in meinem Körper ausdrückte wie das Atmen und Herzklopfen. Das Ei springt, wenn es das für richtig hält. Mein Blut kommt, ohne mich zu fragen. Ich war verbunden mit etwas, das über mich bestimmte und gleichzeitig seine Wunder durch mich offenbarte: ein monatlicher Zyklus für Leben und Tod.

Kein Buch beeinflusste mich so sehr, wie mein eigener innerer und äußerer Fluss. Bisher eher „verkopft“, erlebte ich nach dem Absetzen der „Pille“, die mit dem Segen der Gynäkologen und Eltern meine ganze Jugend beeinflusst hatte, die Geburt der Frau in mir, die ich wirklich war: einer Tochter der Venus.

Die philosophische Frage: „Wer bin ich wirklich? Wer ist die Frau, die meinen Namen trägt?“ erhielt eine völlig neue Dimension. Das, was vorher als Dekoration, als Wohnsitz meines Geistes, vielleicht noch meiner Seele, gesund ernährt und gepflegt werden musste, hatte plötzlich eine eigene Stimme erhalten. Ja - diese Stimme wurde dominant und unüberhörbar! Sie führte mich dahin, wo Fragen sich auflösen. Heraus aus meinem Denken mitten ins Dasein. Wenn früher für mich galt, erst denken, dann fühlen, so drehte sich der Energiefluss nun um: ich begann, erst zu fühlen und dann zu denken.

Das scheint nun allerdings gänzlich unphilosophisch zu sein! Und nichts wollte ich lieber in meinem Leben werden, als eine Philosophin! Doch mein Leben sah anderes vor.

Als Krankenschwester begegnete ich menschlichen Leibern in extremsten Situationen. Als schamanisch Praktizierende lernte ich weitere, nicht alltägliche Dimensionen des Leibes kennen. Die Philosophen interessierten mich nicht mehr, solange sie den Leib und die leiblichen Erfahrungen und Erlebnisse außer Acht ließen. Ich ahnte einen Zusammenhang zwischen der Entwicklung der sogenannten Geisteswissenschaften und der Abwertung alles Materiellen wie Mutterleiber und Muttererde. Der „Materialismus“ (von *mater*=Mutter) besagt, dass das Stoffliche das allein Wirkliche in der Welt sei. Alles Geistige dagegen sei nur seine Eigenschaft und Wirkung. Der „Idealist“ im Gegensatz dazu ist der Auffassung, dass es die Wirklichkeit nur als rein geistiges Sein gäbe und die Materie dessen Erscheinungsform sei. Verlangen die Philosophen, dass wir uns entscheiden zwischen Körper und Geist? Das kam für mich nicht in Frage.

Da lernte ich das Buch „Sophias Leib. Der Körper als Quelle der Weisheit“ kennen und später, bei der Akademie ALMA MATER, die Autorin persönlich: Dr. Annegret Stopczyk. Die Philosophin berichtet, dass das Wort „Körper“ von den Griechen gleichzeitig mit dem Wort „Geist“ erfunden worden sei. Sie schreibt: „Wer kann sich denn selber rein als Körper erfahren? Und wer kann sich selbst rein als körperloses Ich oder Vernunft oder Geist erfahren? Das sind nur sprachliche Konstruktionen darüber, wie die Welt erfahren werden soll oder wie die Wirklichkeit unserer Welt sei, aber ob wir Wirklichkeit so erfahren, das ist eine andere Frage...Mit der Denkkonstruktion der Körper-Geist-Trennung wurde seit mehreren tausend Jahren eine Richtung zu leben eingeschlagen, die inzwischen fragwürdig geworden ist.“

Doch wie finden wir Worte für das (wieder), was einst zusammen gehörte? Die Doktora der Philosophie entschied sich für das Wort „Leib“. Sie fand zwar, dass das etwas altmodisch klinge, aber sie fragte sich: warum wohl sagte Jesus nicht: „Dies ist mein Körper“, sondern: „Dies ist mein Leib“? Und spüren wir nicht geradezu anregend den Unterschied der Sätze: „Unsere Körper verschmolzen miteinander“ und „Unsere Leiber verschmolzen miteinander“? Endlich hatte ich es gefunden: das fehlende Stück! Die Verbindung zwischen meinen erst so einseitig intellektuellen, dann so intensiven körperlichen Erfahrungen. Mit der von Dr. Stopczyk entwickelten „Leibphilosophie“, wie sie den von ihr begonnenen Denkansatz nennt, gehe ich ganz anders mit der Frage um: „Wer bin ich wirklich? Wer ist die Frau, die meinen Namen trägt?“ Jetzt zählt Zeit ebenso zu mir wie Zellen; Empfundenes wie Erdachtes; Essen, Trinken, Lieben ebenso wie Denken; der Ausfluss des Mondblutes ebenso wie mentaler Ausfluss. Meine Körperlichkeit und Geistigkeit als Frau zusammen ergeben das Puzzle, das ich bin.

Was will nun Leibphilosophie? Zum Beispiel archaischeres Denken ermöglichen, eine Art, die Welt jenseits von Begriffen wie „Selbst“, „Ich“, „Vernunft“ etc. zu erfahren - Begriffe, die auch heute noch etlichen Kulturen fremd sind und uns es bis zur „griechischen Aufklärung“ um Sokrates auch waren. Archaischeres Denken bietet eine andere Art, mit Menschen und

unserer Umwelt verbunden zu sein. Es ist eine leibnähere Denkweise. Eine körperdisziplinierende, sprachliche Methode der Antike löste die leibverbundenere, archaischere und auch frauengeführte Denkweise ab. War das Absicht? Sie fragt: „Könnte es sein, dass dieses (archaischere) Denken ohne Hinterlist und Argwohn, das mehr aus der Perspektive des Gebärens, des Wachsenlassens, der gegenseitigen Vertrautheit und des religiös-kultischen Gemeinschaftssinns motiviert war, überlistet wurde?“ Eine sehr patriarchatskritische Frage, denn die körperdisziplinierende, sprachliche Methode, zu philosophieren, wie sie damals in Mode kam, ging nicht zufällig mit der Patriarchalisierung der Menschen einher.

Es wird Zeit, dass vor allem wir Frauen uns an die leibverbundenere, archaischere und frauengeführte Denkweise erinnern und sie regenerieren, neu entdecken sozusagen, anknüpfend an die Weisheit der Sophia und das auf dem neuesten Stand der Menschheitsentwicklung. Spiralig eben wieder angekommen an der gleichen Stelle, auf einer neuen Ebene.

Die Philosophin, Autorin und Philosophische Praktikerin Dr. Annegret Stopczyk wird auf dem Hintergrund ihrer seit 30 Jahren freischaffenden Lehr- und Praxiserfahrung 2008 eine zweijährige, philosophische Ausbildung mit der UNNA-Stiftung in der *matria*-Oase, Hamburg, durchführen. Philo-Sophia, die Liebe zur Weisheit, sollte schon in der Antike der individuellen Gesundheit dienen. Gerade in der heutigen Informationsgesellschaft kann die praktisch orientierte Philosophie Hilfestellung geben zur Klärung von Gedanken in Entscheidungssituationen, aber auch zur verantwortlichen Gesundheitsvorsorge. Dr. Annegret Stopczyks spezieller philosophischer Ansatz der Leibphilosophie bereichert besonders all diejenigen, die im Gesundheitsbereich tätig sind und ihre innere Haltung zu Krankheit, Gesundheit, Leben und Tod überdenken wollen. Auch Frauen aus anderen Berufen- und Lebensbereichen kann diese Ausbildung dazu verhelfen, kreativ individuelle Umsetzungsformen des Philosophierens in unsere Gesellschaft einzubringen, z.B. in Form von Lebensberatung mit eigener Praxis oder als Besuchsberatung, in der Sterbebegleitung, bei Vortrags- und Seminarveranstaltungen, in Philosophischen Cafes, zur Ethikberatung in Unternehmen und in der Medienarbeit. Und selbstverständlich sind Mütter, Großmütter und Pädagoginnen angesprochen, die sich selbst, ihren Töchtern, Enkelinnen und Anvertrauten wünschen, ihren (weiblichen) Leib neu und vor allem als Kompetenz zu erfahren. Immerhin ist die Psychologie aus der Philosophie hervorgegangen und ein Doktor in Psychologie ist ein Dr.phil., d.h. doctus philosophiae. Weisheitsfragen und Lebensführung gehören eben zusammen. Und wenn wir wieder lernen, unseren Körper in seiner ganzen Leibhaftigkeit als Quelle der Weisheit zu erleben, wird das Leben rund!

Dagmar Margotsdotter-Fricke
UNNA-Stiftung
matria-Oase