



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

Dankbarkeit und Körper

Dankbarkeit für den Körper

Verfasserin

Jovita Susanna Tatschl

angestrebter akademischer Grad

Magister der Philosophie (Mag.phil.)

Wien, im August 2012

Studienkennzahl lt. Studienblatt:
Studienrichtung lt. Studienblatt:
Betreuer:

A 307
Kultur- und Sozialanthropologie
Mag. Dr. Hermann Mückler ao. Univ.-Prof.

Abstract

Der Körper ist ein "stiller" Begleiter des Menschen, der oft, solange er funktioniert, wenig Dankbarkeit und Wertschätzung erfährt. Dadurch ergab sich die zugrunde liegende Frage: Wie kann Dankbarkeit in Verbindung zum Körper gesehen werden?

Die drastische Trennung von Körper und Geist wird auf die philosophischen Arbeiten René Descartes zurückgeführt, die im siebzehnten Jahrhundert entstanden. In der Kultur- und Sozialanthropologie kamen Fragen rund um den Körper erst wieder zur Zeit der Année Schule auf. Explizit rückte der Körper erst in den 60er und 70er Jahren in das Zentrum des Interesses. Etwas später, im Rahmen der Natur-Kultur-Debatte, wurde der Körper sodann zum zentralen Begriff der Sozialwissenschaften. Zwei wichtige Vertreter und deren Ansätze, welche dem Körper eine essentielle Rolle bei der Entstehung von Kultur zugestehen, werden genauer erörtert. Es handelt sich um Maurice Merleau-Ponty und Pierre Bourdieu, die beide davon ausgehen, dass der Körper nicht nur kulturelles Wissen hat, sondern dass er kulturelles Wissen *ist*. Das Paradigma des Embodiment wird im Rahmen dieser Diskussionen während der 90er Jahre bedeutend. Thomas Csordas leistete diesbezüglich den wesentlichen Beitrag. Er versuchte die Dualitäten von Geist und Körper, Subjekt und Objekt aufzuheben und sie alle als Einheit zu betrachten. Die von mir geführten Interviews zeigen, dass die Frage nach dem was der Körper ist und wozu die Menschen ihn haben, die verschiedenartigsten Überzeugungen und Ideen hervorruft.

Eine weitere tägliche Begleiterin des menschlichen Lebens ist die Dankbarkeit. Sie tritt in unserem Leben sehr oft in Erscheinung. Dabei sei beispielsweise auf die vielen kleinen Dankesworte verwiesen, die man wie selbstverständlich spendet und empfängt. Trotz ihrer Gegenwärtigkeit ist sie eine Emotion oder eine Haltung, die selten bewusst beachtet wird. Die etymologische Herkunft des Wortes Dankbarkeit und einiger sinnverwandter Begriffe zeigt auf, dass sie meist mehrere Bedeutungsebenen umschließt. Einerseits meint der Begriff oft etwas, das "gratis" gegeben wurde, aber auch das Element einer tiefen Erkenntnis in sich trägt, die Dinge, Menschen oder sich selbst beinhalten kann. Das Erscheinungsbild der Dankbarkeit ist sehr bunt. Sie ist daher überall in der Gesellschaft zu finden. Das umschließt den Bereich des Rechtes, der Wirtschaft, dem zwischenmenschlichen Zusammenleben, sowie der Frage nach einer transzendenten Dankbarkeit.

Dankbarkeit für den Körper, als Kombination der beiden im Einzelnen betrachteten Themen Körper und Dankbarkeit, wirft viele neue Gebiete auf. Als Antwort auf die Frage wie Dankbarkeit in Verbindung zum Körper gesehen werden kann, bieten sich unzählige Möglichkeiten an. Jeder Mensch ist verschieden und hat seinen eigenen besonderen Zugang zu diesem Thema, der für ihn der Richtige ist. Die geführten Interviews zeigen auf, wie unterschiedlich jeder Teilnehmer die Fragen beantwortete und wie viele Zugänge es zu dieser Fragestellung gibt. Hinsichtlich der Interviews konnte jeder Teilnehmer von einer Erfahrung der Dankbarkeit für den Körper berichten. Das zeugt davon, dass es eine solche Verbindung gibt, welche vielleicht manchmal lediglich nicht bewusst wahrgenommen wird.

So gibt es beispielsweise eine Dankbarkeit für den Körper, die einfach in dem Wissen entsteht, dass der Körper gebraucht wird. Genauso kann eine Dankbarkeit angeführt werden, die eine immense Tiefe in der Erkenntnis erreicht, dass der Körper und das Leben ein Geschenk sind.

Abstract

The body is the "silent" companion of the human. However, as long as he is performing well he receives little gratitude and appreciation. Thus, the underlying question of this thesis is:

How is it possible to combine gratitude and body in order to feel gratitude for the body?

The radical detachment of body and spirit leads back to the philosophical works of René Descartes around the seventeenth century. In the cultural- and social anthropology questions concerning the body appear again in the time of the Année school. But only in the 60s and 70s of the past century the body explicitly became of core interest. Some time later around the nature-culture debate the body emerges as the central idea in the social sciences. Two very important scientists who state the body's essential role in the development of culture are discussed in more detail. Their names are Maurice Merleau-Ponty and Pierre Bourdieu. Both of them suggest that the body does not only have cultural knowledge but that the body also *is* cultural knowledge. During the 90s within the framework of the mentioned discussions the paradigm of embodiment gets significant. Thomas Csordas' works on embodiment account for one of the most essential parts in this field of research. His aim is to outweigh the dualities of body and spirit as well as subject and object. They should be looked upon as an oneness. The interviews which I conducted clearly show that the question what the body is and why humans actually have a body evoke the most diverse ideas and beliefs.

Another daily companion of the human life is gratitude. She often manifests in life. One could simply refer to the countless words of gratitude which we, as a matter of course, give and receive all over the day.

Despite her presence as an emotion or attitude she is rarely reflected.

The etymological origin of the word gratitude and some of its synonyms show that gratitude embraces more than one meaning. On the one hand the word often means something that is given for free so to say "gratis". On the other hand it often also encloses in its meaning an element of a deep recognition of the inner realm of persons, things and objects. The appearance of gratitude is very colorful. Therefore she may be found everywhere in our society. This includes the field of law, economy, interpersonal relationships, as well as the question of a transcendent gratitude.

Gratitude for the body, as a combination of the single topics body and gratitude, generates many new ideas and fields of research. Many possibilities arise to answer the question how gratitude could be put in connection to the body. Every human is distinct and everybody will have its own unique approach to this topic. This individual approach will then constitute the perfect and right one for that person. The conducted interviews show how differently every participant chose to answer the questions and how many different ideas exist. According to the interviews, each single participant was able to refer to an experience of gratitude towards his or her body. This result testifies that there does exist such a body - gratitude connection which sometimes perhaps in our daily lives is not reflected consciously.

By way of example there exists a gratitude for the body just being aware of the fact that we need the body to live. Likewise there is a gratitude that reaches an immense depth in the knowledge that our body and our life are a gift.

"Gott sei Dank es ist schön, dass ich da sein kann oder so, dass man sich auf die Brust klopft: Herrlich die Welt, dass ich als Mensch da sein kann, dass ich als menschlicher Körper so da sein kann, wie ich bin." (Anna W., I-2)

1. Inhalt

2. Einleitung.....	1
3. Verortung des Themas in der Kultur- und Sozialanthropologie	5
4. Theoretischer Rahmen der Thematik	8
THEORETISCHER TEIL	
5. Der menschliche Körper	9
5.1. Einführung und Überblick	10
5.2. René Descartes – Die Trennung von Körper und Geist.....	11
5.2.1. Exkurs. René Descartes – Wurde er missinterpretiert?	13
5.3. Wichtige Vertreter und Ansätze.....	16
5.4. Der Leib ist kulturelles Wissen	20
5.4.1. Maurice Merleau-Ponty	21
5.4.2. Pierre Bourdieu	25
5.5. Was ist Embodiment?	26
5.5.1. Thomas Csordas und die Theorie des Embodiment.....	30
5.6. Ich bin ein Alien. Kannst du mir erklären was der Körper ist?	31
6. Zusammenfassung – Der Körper	35
7. Dank und Dankbarkeit.....	37
7.1. Woher stammt der Begriff – Etymologie	37
7.2. Dank versus Dankbarkeit.....	41
7.3. Dank und Dankbarkeit in der Gesellschaft.....	43
7.3.1. Einstellungssache oder Emotion?	43
7.3.2. Wer ist der Adressat der (geselligen) Dankbarkeit?	45
7.3.3. Dankbarkeit – eine Tugend	47
7.3.4. Dank als Dankesschuld und Verpflichtung	48
7.3.5. Dankbarkeit als „Gruppendynamik“ in der Gesellschaft.....	50
7.3.6. Dankbarkeit und Wirtschaft. Wie passt das zusammen?	52
7.3.7. Dankbarkeit „im“ Recht.....	55
7.3.7.1. Die ingrati accusatio.....	58
7.3.8. Dankbarkeit als transzendente und spirituelle Erfahrung	59

7.3.9. Dankbar, aber wem?	60
7.3.10. Ich bin mir geschenkt, das macht dankbar	61
7.3.11. Gott, der Mensch und die Dankbarkeit.....	63
7.3.12. Dankbarkeit <i>und</i> Körper	66
8. Zusammenfassung – Die Dankbarkeit	69
EMPIRISCHER TEIL	
9. Dankbarkeit für den Körper	71
9.1. Methoden.....	72
9.1.1. Von der Empirie zur Literatur- und Quellenrecherche	72
9.1.2. Die <i>Grounded Theory</i> in meinem Forschungsprozess.....	73
9.1.3. Leitfadenstrukturierte Experteninterviews.....	76
9.2. Einleitende Gedanken	78
9.3. Was bedeutet „Dankbarkeit für den Körper“?.....	79
9.4. Einfach dankbar für den Körper, weil ich ihn brauche	81
9.5. Schmerz erinnert mich an meinen Körper – erzeugt dies Dankbarkeit?	83
9.6. "Ich denke, also danke ich"	85
9.7. Das Geschenk Körper	90
9.8. Das Göttliche, die Dankbarkeit und das Geschenk Körper	94
9.9. Widerstand gegen die Dankbarkeit.....	96
9.10. Der Körper und die Dankbarkeit im Jetzt	102
10. Zusammenfassung des empirischen Teiles	106
11. Conclusio	108
12. Persönliche Schlussreflexion.....	109
13. Danksagung	111
14. Quellenverzeichnis.....	113
14.1. Lexika, Wörterbücher	118
14.2. Skripte, unveröffentlichte Schriften, Vorlesungen.....	118
14.3. Internetquellen	118
14.4. Interviews.....	120
14.5. Abbildungsverzeichnis.....	120
Anhang A - Interviewleitfaden	121
Anhang B - Interviews.....	123
1. Transkription: Alexandra N.	124
2. Transkription: Anna W.	130
3. Transkription: Ela B.	139

4.	<i>Schriftliches Interview: Alfred P.</i>	142
5.	<i>Schriftliches Interview: Gisela P.</i>	146
6.	<i>Transkription: Michaela G.</i>	150
7.	<i>Transkription: Stephan R.</i>	166
8.	<i>Transkription: Stefan V.</i>	174
9.	<i>Transkription: Edwin Y.</i>	180
Anhang C - Über die Autorin		187

2. Einleitung

Es ist mir ein Herzensanliegen dem Leser der Diplomarbeit nicht bloß eine Literaturarbeit vorzulegen, sondern einen Anstoß zu einer tieferen Auseinandersetzung mit dieser Thematik zu erzielen. Der Körper ist in jedem Moment allgegenwärtiger und stiller Begleiter des Menschen und wird allzu oft völlig vergessen und sogar ignoriert. Dankbarkeit für den Körper zu empfinden ist sicher in Anbetracht der vielen Einflüsse, denen wir ausgesetzt sind, eine Herausforderung. Darum stellte ich mir die grundlegende Frage: *Wie kann Dankbarkeit in Relation zum Körper gesehen werden?*

In vielen Ländern der westlichen Welt wächst mit dem Wohlstand gleichsam die Zeitnot. Immer mehr Termine füllen den Kalender und Freizeit wird zum Stress und einige der Freizeitaktivitäten sogar zur Pflicht. Ein Phänomen dieser Entwicklung ist das sogenannte Burn-out Syndrom, welches immer mehr Menschen betrifft, obwohl die meisten der betroffenen Berufsschichten weniger körperliche Tätigkeiten verrichten als noch vor einigen Jahrzehnten. Dem menschlichen Körper wird nicht nur durch körperliches Arbeiten sondern auch durch die geistigen Anforderungen viel abverlangt und – so die Hypothese der Arbeit – er wird auch oft vergessen, solange er ordnungsgemäß funktioniert. Eine für uns Menschen selbstverständliche Tatsache ist der Besitz unseres Körpers, ohne welchen wir nicht lebensfähig wären. In der Anthropologie und anderen Wissenschaftsdisziplinen gibt es Diskurse, die sich mit dem Körper als zentralen Begriff beschäftigen.

In der vorliegenden Arbeit möchte ich auch auf ein Thema eingehen, das, wie mir scheint, immer mehr an Bedeutung gewinnt. Als Thema wird das Konzept der Dankbarkeit schon seit geraumer Zeit von vielen Religionen und einigen moralischen Philosophen und Schriftstellern, in den Raum gestellt (Emmons 2004: 3). Nichtsdestotrotz beschäftigen sich viele andere Wissenschaften kaum mit diesem Thema und der Dankbarkeit wurde nur wenig Aufmerksamkeit zu Teil. Der Grund hierfür mag in ihrer stillen Wesenhaftigkeit liegen, die im gelebten Umgang, aber nicht für die Wissenschaft präsent ist. Vereinzelt finden sich jedoch Personen, die wissenschaftliche Publikationen und Abhandlungen zu dem Konzept der Dankbarkeit verfasst haben. Das Interesse hinsichtlich der Stellung der Dankbarkeit im zwischenmenschlichen Bereich und dem individuellen Bereich ist im

Begriff zu wachsen. Allen voran erzielten einige empirische Untersuchungen interessante Ergebnisse. Aber auch die Beziehung von gefühlter Dankbarkeit und Gottesbezug war zumindest im Bereich der Theologie schon immer ein wichtiger Diskussionspunkt, der eine starke religiöse Tendenz aufweist. Umso wesentlicher ist für die Sozialwissenschaften im Speziellen das Wissen über zwischenmenschliche Interaktion und religiöse bzw. spirituelle Vorstellungen und Überzeugungen von Gruppen und Individuen. Ihnen liegen viele latente Informationen der Ideen- und Gefühlswelt der Menschen inne. Derartige Betrachtungen führen zum Thema der Dankbarkeit, da es in den meisten Religionen verwurzelt ist (Emmons 2004: 6), genauso wie in jedem gesellschaftlichen Gefüge. Auch im Rahmen einiger zeitgenössischer Entwicklungen wie etwa der „positive psychology“ Bewegung, die ihr Augenmerk auf die menschlichen Stärken und Tugenden legt, wird Dankbarkeit als Thema neu aufgerollt und eingehender betrachtet (Emmons 2004: 6). Seligman und Csikszentmihalyi – Vertreter der „positive psychology“ Bewegung – heben in ihrem Artikel die inneren, positiven Eigenschaften hervor, welche es dem Menschen ermöglichen seine Lebensqualität zu verbessern (2000: 5). Dankbarkeit zählt zu einer dieser Eigenschaften¹ und sollte somit ihren Platz in dem wissenschaftlichen Diskurs erhalten. So beschreibt eine meiner Interviewpartnerin, dass Dankbarkeit für den Körper ein sehr angenehmes Gefühl in ihr erzeugt.

„J: Wie fühlt es sich an, wenn du deinem Körper dankbar bist?“

E: Gut. Angenehm. Für mich sehr angenehm.“ (Ela B., I-3)

Der Körper, das zweite Hauptaugenmerk dieser Arbeit, hat seinen Platz zumindest im Diskurs der Kultur- und Sozialanthropologie (KSA) gefunden, was in einem Folgeteil der Arbeit diskutiert wird.

Der Körper ist aber nicht nur der menschlich-materielle Ausdruck, sondern ebenso der ständige Begleiter des Menschen. Er ist in jedem Moment des Lebens präsent und uns selbst näher als irgendjemand anderes. Still und selbstverständlich verrichtet er seine täglichen, fortwährenden Aufgaben und trägt uns in diesem Sinne durch das Leben. Unter Berücksichtigung all dieser Faktoren verdient unser Körper nicht nur Aufmerksamkeit und Anerkennung, sondern auch unsere Dankbarkeit. Um der Frage auf den Grund zu gehen,

¹ Der Bezug von Dankbarkeit und Glück, wie er sehr oft hergestellt wird, ist kritisch zu reflektieren. Dankbarkeit, vor allem im sozialen Kontext, geht mit vielen Begleiterscheinungen einher. (Vgl. z.B.: Emmons 2004; Nussbaum 2001). Es sollte also nicht eine einfache und simple „wenn, dann“ Wechselbeziehung gefolgert werden.

wie die Dankbarkeit in Relation zum Körper gesetzt werden kann, ist es notwendig gewesen die Arbeit in zwei große Blöcke zu unterteilen.

Der erste Block befasst sich mit den Theorien zu Dank und Dankbarkeitskonzepten, sowie mit Theorien über den menschlichen Körper. Dem Leser werden in dem ersten Block – dem theoretischen Teil der Arbeit – verschiedene Ansätze und Wissenschaftler präsentiert, welche sich mit den beiden genannten Thematiken befass(t)en. Die Theorien zum Themenkomplex Körper sind sehr facettenreich und komplexer Natur. Dennoch habe ich mich entschlossen sie in die Arbeit einfließen zu lassen um aufzuzeigen, wie sehr der Körper die Menschen seit jeher² beschäftigt hat und wie viele unzählige Ansätze es dazu gibt. Erst wenn ein bestimmtes Maß an Basisverständnis für die beiden Bereiche gewachsen ist, können die beiden Konzepte, der Körper als eine biologische Tatsache und die Dankbarkeit als ein Gefühlskonzept, miteinander verbunden werden. Dieser Bogen wird im zweiten Block, dem empirischen Teil der Arbeit, gespannt, wie es die folgende Abbildung veranschaulichen soll.

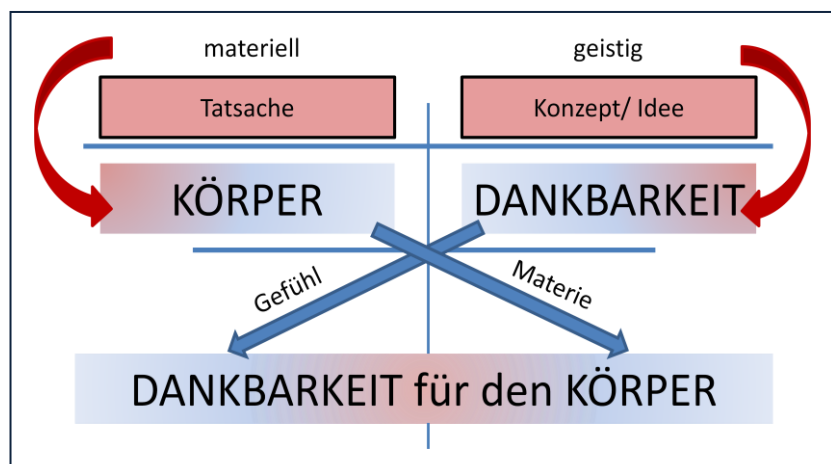


Abb.1: Zugrundeliegendes Konzept der Arbeit. Der Körper als materielle Tatsache wird in Verbindung zur Dankbarkeit gesetzt.

Zu dem Thema wurden Interviews geführt, welche im theoretischen als auch im empirischen Teil der Arbeit einfließen. Von meinen Gedanken klar zu unterscheiden sind die Antworten meiner Interviewpartner, die nicht verändert wurden. Sie sind durch farbigen, kursiven Text hervorgehoben. Jede Farbe entspricht einem Interviewpartner.

² Obwohl er in vielen Wissenschaften erst sehr spät explizit betrachtet wurde, kann man davon ausgehen, dass sich viele Menschen bereits seiner Erforschung widmeten. Auch ein Ignorieren und Erniedrigen des Körpers, wie es zu manchen Zeiten passiert, ist im weitesten Sinne eine Auseinandersetzung mit ihm.

Die Zitate, welche ich aus den transkribierten Interviews entnommen habe sind mit der jeweiligen Farbe in der Transkription markiert um Transparenz zu gewährleisten und den Originalzusammenhang nachprüfen zu können. Die Transkriptionen sind im Anhang B einzusehen.

Die Interviews stellen den roten Faden dar, welcher das Grundgerüst der Arbeit bildet. Im theoretischen Teil werden Stellen aus den Interviews dort einfließen, wo sie Theorien untermauern, in Frage stellen oder auch widerlegen. Im empirischen Teil, sollen sie vor allem dazu dienen die Lebensnähe dieses Themas aufzuzeigen. Somit erhält die Arbeit folgende Struktur:

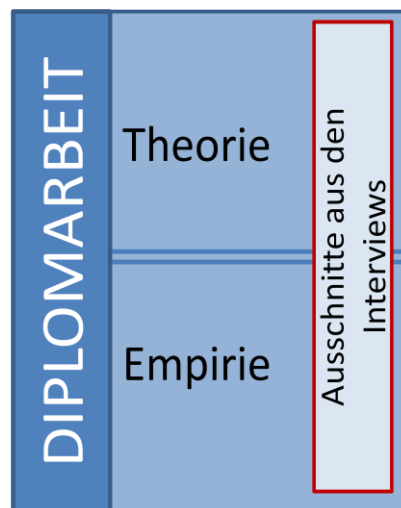


Abb.2: Aufbau der Arbeit

Ich persönlich sehe diese Arbeit als ein Wagnis, da ich sie in dem Wissen verfasst habe einen sensiblen Gegenstand zu thematisieren, welcher kaum in Worte zu fassen ist. Trotzdem ist Dankbarkeit für den Körper ein Thema, das meiner Ansicht nach den Zeitgeist erfasst. Ich hoffe, dass sich gegenwärtig und zukünftig noch viele Menschen darüber Gedanken machen werden. Obwohl Pierre Bourdieu von einem Exposé spricht, will ich versuchen folgendes Zitat auch für diese Diplomarbeit hochzuhalten:

„Ein Exposé eines Forschungsprojektes, das ist das genaue Gegenteil einer *show*, einer Zurschaustellung, bei der man versucht, auf sich aufmerksam und sich geltend zu machen. Es ist ein Diskurs, in dem *man sich exponiert*, Risiken eingeht (Bourdieu 2006: 252).“

3. Verortung des Themas in der Kultur- und Sozialanthropologie

Ich möchte zu Beginn dieser Arbeit auf die Verortung des Themas „Dankbarkeit für den Körper“ in der Kultur- und Sozialanthropologie eingehen.

Viele Quellen, die ich heranziehe, kommen aus fachfremden Disziplinen, was in erster Linie mit der Kombination „Dankbarkeit und Körper“ zusammenhängt, zu der noch wenig wissenschaftliches Material vorliegt. Des Weiteren liegt es wahrscheinlich an dem philosophisch und auch teilweise spirituellen Charakter des Begriffes Dankbarkeit, was zur Folge hat, dass ein wesentlicher Teil an Literatur aus dem Bereich der Theologie stammt. In der Anthropologie lassen sich viele verschiedene Aspekte des Menschenseins und des menschlichen Lebens untersuchen, die allesamt zueinander unauflöslich in Beziehung stehen. Wie Bargatzky (1989: 22f) beschreibt, so vertritt die Anthropologie einen holistischen Ansatz und beschäftigt sich mit allen Subsystemen eines soziokulturellen Systems und versucht deren Zusammenhänge zu ergründen. Der holistische Ansatz kann aber mit steigender Komplexität eines Systems immer schwieriger angewendet werden was schlussendlich dazu führt, dass sich die Anthropologie entweder der Soziologie nähert oder mit zunehmender Spezialisierung auch an andere Fachrichtungen wie etwa die Wirtschaftswissenschaften, und die Politologie etc. anlehnt.³

Dankbarkeit ist auf die eine oder andere Weise – in Form von Riten, Wörtern, Gebeten, Geschenken, Gedanken, als reziproke Verpflichtung und als Gefühl etc. – wahrscheinlich überall auf der Welt zu entdecken.

Ein sichtbarer Teil jedes Menschen ist sein biologischer Körper, welcher als Tatsache im Raum steht. In der Anthropologie gibt es mittlerweile viele Ansätze, die sich mit dem Körper beschäftigen und seine Bedeutung auf kultureller, sozialer und individueller Ebene analysieren. Das Thema der Dankbarkeit wurde erst jüngst wieder durch einige Arbeiten, die hauptsächlich aus dem Bereich der Psychologie und Theologie stammen (z.B: Seifert, Josef (Hg.) 1992 & z.B.: Emmons, Robert A.; McCullough, Michael E. (Hg.) 2004), belebt. Verschiedene Aspekte der Dankbarkeit werden im Folgenden beleuchtet und diskutiert.

³ Bargatzky (1989: 22f) geht davon aus, dass die Anthropologie bei zunehmender Spezialisierung sogar in andere Wissenschaften übergeht. Diese Ansicht teile ich nicht, da ich glaube, dass die Anthropologie Elemente anderer Wissenschaften übernimmt, aber sich dennoch als eigenständiges Fach abgrenzt.

Da die Dankbarkeit *auch* ein Gefühl darstellt und zumeist mit einem gewissen sozialen Grundprinzip verbunden wird⁴, ist sie zugleich ein tief verankerter Aspekt in jeder Gesellschaft und somit auch berechtigter Teil des anthropologischen Diskurses.

In dieser Arbeit soll eine Verbindung zwischen Körper und Dankbarkeit hergestellt werden. Es wird der Frage auf den Grund gegangen "Wie Dankbarkeit in Relation zum Körper" gesehen werden kann.

Einen Grund für den Umstand verhältnismäßig geringer, wissenschaftlicher Forschung bezüglich „wertschätzender“ Gefühle, wie etwa Dankbarkeit *für* den Körper, sehe ich u.a. darin begründet, dass der Körper einerseits noch immer als getrennt vom menschlichen Intellekt und Geist – traditionell dem cartesianischen Dualismus⁵ folgend – wahrgenommen wird. Andererseits ist er in der Tatsache begründet, dass einige körperliche Funktionen nach wie vor tabuisiert sind und dadurch als nicht würdig erachtet werden in einem „dankbaren“ Lichte betrachtet zu werden.

Für Merleau-Ponty (1908-1961), französischer Philosoph und Phänomenologe, nimmt der Körper eine zentrale und äußerst bedeutsame Stellung in seinen philosophischen Denkansätzen ein. Wahrnehmung und Bewusstsein sind für ihn auch eine leibliche Erfahrung, die vor einem gemeinsamen sozialen und kulturellen Hintergrund stattfindet (Merleau-Ponty 1966). Die soziale und kulturelle Komponente vernetzt sich in dem Thema *Dankbarkeit für den Körper* noch zusätzlich mit philosophischen Fragen, die die ursprünglichsten Rätsel des Menschseins aufzuspüren suchen. Deswegen situiere ich diese Arbeit konkret im Bereich der philosophischen Anthropologie⁶ an, die darauf ausgerichtet ist, menschliches Verhalten im Schnittpunkt des sozialen Umfeldes und der Hervorbringung von Werten zu untersuchen (Gálvez 2010: 7). Fragen welche im Rahmen der philosophischen Anthropologie⁷ aufgeworfen werden, beispielsweise – Was ist der Mensch? Was ist seine Stellung im Sein? – sind sehr ausufernd und können unmöglich mit nur einem einzigen Ansatz befriedigend beantwortet werden. Naturwissenschaftliche,

⁴ Dazu zählt vor allem der Ausgleich von Gewährtem (vgl. Kapitel 7.4.1).

⁵ (Vgl. Kapitel 5.2)

⁶ Die Philosophische Anthropologie ist seit ihrem Entstehen noch nicht vollständig als eigenständiger Denkansatz bestimmt (Fischer 2008: 14). Trotzdem ist es jener Denkansatz, dem ich die Fragestellung dieser Arbeit am besten zuordnen kann.

⁷ Max Scheler, deutscher Philosoph (1874-1928), war federführend für die Entstehung der philosophischen Anthropologie, die für ihn selbst von großer Bedeutung war (Scheler 1966: 5). Seine philosophische Anthropologie gelangt schlussendlich zu der Quintessenz, dass der Mensch der „Ort der Gottwerdung“ sei (Henckmann 2002: 91). Weitere Namen, die in Verbindung mit der Entstehung der philosophischen Anthropologie stehen, sind Helmuth Plessner, Arnold Gehlen und Ernst Cassirer (Gálvez 2010: 7).

soziologische, sowie Erkenntnisse weiterer Einzelwissenschaften⁸ werden in der philosophischen Anthropologie, wo es sinnvoll erscheint, berücksichtigt.

Dankbarkeit für den Körper ist ein Thema, das einerseits die biologische Tatsache eines menschlichen Körpers in den Mittelpunkt rückt und andererseits dieses mit einem Gefühl für ihn in Verbindung bringt. Folgende, zeitlich bereits weit zurückliegende Darlegung Max Scheler's zum Körper ist gegenwärtig aktueller denn je:

„Es ist der *ganze Körper*, der heute wieder das physiologische Parallelfeld der seelischen Geschehnisse geworden ist, keineswegs nur das Gehirn. [...] *Ein und dasselbe* Leben ist es, das in seinem Innesein *psychische*, in seinem Sein für andere *leibliche* Formgestaltung besitzt.“ (Scheler 1966: 73)

Mein Anliegen ist es, den Körper als einen Teil unseres Selbst wahrzunehmen, der uns überlebenswichtige Funktionen still abnimmt und uns dadurch einen Freiraum schafft kreativ zu denken und uns immerfort zu entwickeln. Dies ist nur einer der vielen Gründe um Dankbarkeit für unseren Körper zu empfinden, zu lernen, entstehen zu lassen.

⁸ Humanwissenschaften: Neurowissenschaften, Psychologie, Anthropologie, Soziologie, u.a.; Variationen: Soziobiologie, Evolutionäre Psychologie u.a. (Duden, Deutsches Universalwörterbuch).

4. Theoretischer Rahmen der Thematik

Konzepte und Ansichten wie „Die Trennung von Körper und Geist“, „Leiblichkeit“, „Embodiment“ und deren Vertreter werden erläutert. Diese Betrachtungen sollen vor allem dafür nützlich sein, das Thema *Körper* im Folgenden mit der Dankbarkeit in einem theoretischen und empirischen Rahmen verknüpfen zu können.

Dankbarkeit ist kein unbekannter Begriff und für die meisten Menschen wahrscheinlich auch kein unbekanntes Gefühl. Obwohl die Dankbarkeit von einigen bekannten Denkern⁹ als ein äußerst wichtiges Gefühl für das Individuum und nicht zuletzt die Gesellschaft hervorgehoben wurde, ist sie dennoch oft im Schatten des wissenschaftlichen Diskurses über Gefühle und gesellschaftliche Phänomene verschwunden.

Der theoretische Teil der Arbeit dient folglich auch dazu, den Dankbarkeitsbegriff historisch zu beleuchten, sowie die verschiedenen Diskursebenen aufzuzeigen. Obwohl der Leser Dankbarkeit vielleicht im ersten Moment einem Diskurs in Philosophie, Ethik oder dem Bereich des Transzendenten und Religiösen zuordnet, ist es mir auch wichtig aufzuzeigen, dass Dankbarkeit sogar im Recht verankert ist und bereits auch aus wirtschaftlicher Perspektive betrachtet wurde. Es ist jedoch schwer zu bestimmen, wie das Gefühl der Dankbarkeit vom Individuum und der Gesellschaft als solches im Detail wahrgenommen wird. Die Denkansätze zu diesem Thema sind vielschichtig und beruhen teilweise auf ganz unterschiedlichen Betrachtungsweisen, was dazu führt, dass der Begriff in seiner Definition auf einer abstrakten Ebene bleiben wird. Die *mannigfaltige* Verwendung des Begriffes Dankbarkeit macht einerseits eine eindeutige Definition unmöglich, zeigt aber andererseits die facettenreichen Möglichkeiten dieses Thema zu analysieren auf. Es ist daher nicht Ziel des theoretischen Teils der Arbeit, theoretische Konzepte zu verifizieren oder zu falsifizieren, sondern sie darzustellen mit dem anschließenden Versuch sie im empirischen Teil zu verbinden und in Relation zueinander zu setzen.

Die beiden Folgekapitel gehen auf die zentralen Bereiche dieser Arbeit nämlich „Körper“ und „Dankbarkeit“, wie oben ausgeführt, näher ein.

⁹ z.B.: Cicero, Aristoteles, Kierkegaard, Adam Smith u.a.

5. Der menschliche Körper

"Sag deinem wunderschönen Körper Dankeschön.

Sag Dankeschön für den Moment, den Augenblick,

dass du, du bist und dass du am Leben bist!"

(Michaela Gussnig)¹⁰

Der biologische Körper, eine Tatsache, hat vor allem auch im anthropologischen Diskurs zu vielen Fragen, Diskussionen und Forschungen bzw. Forschungsergebnissen geführt. Trotz der Tatsache, dass der menschliche Körper von uns Menschen als Selbstverständlichkeit erachtet wird und auch gesehen und angegriffen werden kann, ist der Körper nicht gleich Körper. Es gibt viele verschiedene Ansätze wie der Körper definiert werden kann und welche Stellung ihm im Leben eines Menschen zukommt. Diese Stellung beruht nicht zuletzt ausschließlich nur auf naturwissenschaftlichen Ergebnissen, sondern auf kulturellen und gesellschaftlichen Normen, Mustern und Lebensformen. Meist ist es dem einzelnen Menschen gar nicht bewusst, dass seine Körperwahrnehmung und Körperdefinition und folglich auch seine Wahrnehmung der Welt stark von sozialen Mustern und kollektiven Ansichten geprägt ist.

In den nachstehenden Ausführungen sollte auf jeden Fall stets berücksichtigt werden, dass trotz aller Interpretationsmöglichkeiten der Umwelt und des Körpers eine Welt existiert, die *ist wie sie ist*, unabhängig von der Brille durch welche sie gesehen wird. In diesem Sinne gibt es keine richtige oder falsche Interpretation der Welt oder unseres Körpers, sondern lediglich viele verschiedene Ansätze, die versuchen Licht in das komplexe Wesen Mensch zu bringen. Mark Johnson hat das einmal folgend formuliert:

„The world is as it is, no matter what any person happens to believe about it, and there is one correct 'God's-Eye-View' about what the world really is like. In other words, there is a rational structure to reality, independent of the beliefs of any particular people [...] (Johnson 1987: x).

¹⁰ Aus Gesprächen mit Michaela Gussnig 2011/12. Sie zählt zu meinem Freundeskreis.

Für diese Arbeit habe ich einige der wichtigsten Überlegungen, passend zu der Thematik „Dankbarkeit und Körper“, herausgegriffen um ein Grundverständnis dafür zu entwickeln.

5.1. Einführung und Überblick

Die Sozialwissenschaften fühlten sich explizit¹¹ lange nicht für den Körper zuständig, was sich erst sehr spät aufgrund der Natur-Kultur-Debatte ändern sollte und in den 80er und 90er Jahren des vorherigen Jahrhunderts in der „Somatisierung“ der Sozialanthropologie ihren Niederschlag fand. Der Körper wurde zum zentralen Begriff in den Sozialwissenschaften (Vorlesung: Hadolt; Nöbauer, Uni Wien 2004/05). Vor allem Thomas Csordas hat während der 1990er mit seinem Paradigma des „Embodiment“ und dem dadurch einhergehenden Perspektivenwechsel, den Stein für weitere Literatur hierzu ins Rollen gebracht. Sein Ansatz war neu, denn er rückte den Körper nicht als Objekt, sondern als Subjekt von Kultur in das ethnologische Blickfeld und ging darüber hinaus davon aus, dass der Körper die zentrale Rolle im Prozess der Entstehung von Kultur einnimmt (Platz 2006: 9). Abgesehen von Thomas Csordas beschäftigten sich noch eine Reihe weiterer Wissenschaftler fachfremder Disziplinen mit dem Thema Körper. Einige ihrer Erkenntnisse werden im Laufe der folgenden Kapitel diskutiert.

Was auch immer unser tägliches Menschenverständnis unter den Begriffen „Leib und Körper“ versteht und was die Wissenschaft als „Leib und Körper“ bezeichnet kann unglaublich viel Verschiedenartiges bedeuten. So betonte Ludwig Binswanger (1881-1966) – Psychiater und Psychoanalytiker – bereits sehr früh, dass es pure Leiblichkeit „nicht gibt“ und dass pure Leiblichkeit, im Sinne des anatomischen „Körpers“, ein von einem bestimmten wissenschaftlichen A-priori entworfener begrenzter Ausschnitt aus dem Menschsein bedeutet (Binswanger 1962: 449).

Im Folgenden zeige ich auf wie viele verschiedene Fragen in Bezug auf unseren Körper und auch die Verbindung Körper und Seele/Geist gestellt wurden. Aus jeder Ecke der Wissenschaften kommen unterschiedliche Ergebnisse und Meinungen – vielleicht können wir sie in Zukunft alle, mit ein bisschen Mühe und gutem Willen, zusammenführen und dadurch einen Mehrwert kreieren.

¹¹ Implizit wurde der Körper natürlich im Rahmen von Körperpraktiken v.a. im Bereich der Kultur- und Sozialanthropologie immer mit einbezogen.

Ich beginne die Reflektion über unseren Körper mit Ansätzen, die bereits vor einiger Zeit angedacht wurden, aber welche uns nach wie vor in der heutigen Gesellschaftsstruktur sehr oft mit ihrer Präsenz in Form von gedachten, gefühlten und gelebten Mustern „beehren“.

5.2. René Descartes – Die Trennung von Körper und Geist

Eine Annahme, die unser westliches Gedankengut entscheidend geprägt hat, stammt von der bekannten Persönlichkeit René Descartes (1596-1650). Er war Philosoph, Mathematiker und Naturwissenschaftler gleichermaßen. Da man bereits in der Schule von ihm lernt und er einen derartigen Einfluss auf das vorherrschende Denken zu haben scheint, will ich ihm ein kurzes, für sich stehendes Kapitel widmen.

Sein berühmtes Dictum „cogito ergo sum“ – „Ich denke, also bin ich“ – sollte Geschichte schreiben und viele weitere Forschungsansätze maßgeblich beeinflussen. Descartes ging davon aus, dass der immaterielle Geist und der greifbare Körper sich voneinander unterscheiden. In dieser Weise erhält er die Seele als einen Bereich der Theologie, während sich die Wissenschaften vollständig mit dem Bereich der Materie befassen konnten (Platz 2006: 15).

Er schrieb in seiner *Abhandlung über die Methode*¹²: „In diesem ‚Projekt‘ gebe ich Aufschluß über einen Teil meiner Methode; ich versuche das Dasein Gottes und der vom Körper getrennten Seele zu beweisen [...]“ (sic! Descartes 1919: IX)

Merleau-Ponty meinte zu dieser Denktradition, dass wir uns durch sie angewöhnt haben von den Gegenständen Abstand zu nehmen. Der gewöhnliche Begriff des Körpers und der Seele wird insofern geklärt, dass der Körper als Summe von Teilen ohne Inneres und die Seele als sich selbst gegenwärtiges Sein bestimmt ist. Daraus folgt, dass das Objekt durch und durch Objekt ist, während das Bewusstsein durch und durch Bewusstsein ist (Merleau-Ponty 1966: 234). Diese künstliche Trennung zwischen Körper und Geist wird als cartesianischer Dualismus bezeichnet, dessen Grundidee zusammenfassend besagt, dass der Körper nichts mehr als das abgegrenzte Behältnis des geistigen Selbst ist. Der Körper wird als ein Teil der Natur betrachtet und unterliegt somit den mathematischen

¹² Descartes selbst sah in seinem Werk *Abhandlung über die Methode* kein Traktat, sondern verglich es mit einem ‚Vorworte‘ oder einer ‚Benachrichtigung über die Methode‘ (Descartes 1919: IX)

Gesetzmäßigkeiten. So kommt es zu einer grundsätzlichen Unterscheidung zwischen Kultur und Natur. Der Körper, als Teil der Natur, hatte folglich eine schwierige Position in der Ethnologie, da sie dazu tendierte Kultur als sein Gegenteil zu identifizieren. Der Körper galt also zunächst als unsozial und war dadurch lange vom allgemeinen Forschungsinteresse ausgeschlossen (Platz 2006: 15f).

Auch wenn man davon ausgeht, dass unser Gehirn und der Verstand wesentliche und grundlegendste Funktionen im Alltagsleben übernehmen, können sie dies auch nur mit Hilfe eines Körpers tun, der das Gehirn wiederum mit Input-Informationen aus unserer Umgebung speist. Es geht also keinesfalls darum, den einen wie den anderen Ansatz zu verifizieren oder zu falsifizieren, sondern die Ganzheit des Menschen zu erkennen. John Dewey versuchte bereits sehr früh die künstliche Trennung von Körper und Geist zu verabschieden. Er beschrieb dies folgendermaßen:

„In ultimate analysis the mystery that mind should use a body, or that a body should have a mind, is like the mystery that a man cultivating plants should use the soil; or that the soil which grows plants at all should grow those adapted to its own physic-chemical properties [...] Every ‚mind‘ that we are empirically acquainted with is found in connection with some organized body.“ (Dewey 1929: 277f zit. nach Jackson 2006: 322)

Was John Dewey versuchte über Metapher auszudrücken ist heutzutage bereits (wenn auch nicht immer kritikloser) Teil der naturwissenschaftlichen Forschung. Die strenge Trennung des rationalen Denkens und des Körpers zerbröckelt langsam, nicht ausschließlich wegen gegenteiliger Meinungen von Anthropologen, Philosophen, Psychologen etc., sondern auch aufgrund neuer Forschungsergebnisse auf neurobiologischer Ebene¹³. So kann man davon ausgehen, dass Gehirn und Körper in einer engen, untrennbaren Beziehung miteinander stehen (Hüther 2010: 87).

Gerald Hüther beschreibt diese Beziehung als eine, die sich im Verlauf der Ausreifung körperlicher und zentralnervöser Strukturen in wechselseitiger Abhängigkeit immer weiterentwickelt und zueinander in einer Abhängigkeit steht wie alles Lebendige. Damit meint er die Abhängigkeiten von Pflanzen und pflanzenfressenden Tieren, Männern und

¹³ Für genaue Nachforschung in diesem Bereich empfiehlt sich das Buch *„Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen“* als auch die Literaturliste im genannten Werk.

Frauen, Politikern und ihren Wählern, Bücherschreibern und Bücherlesern etc. (Hüther 2010: 87) und schließt sich in diesem Sinne der Meinung Deweys an.

Bis jetzt wurde das Augenmerk darauf gerichtet, dass der Körper „nur“ als ein Behältnis betrachtet wurde, dessen wichtigstes Element das Gehirn darstellt. René Descartes hat aus und in seinem Zeitgeist gearbeitet und seine Ideen sind offensichtlich auf einen sehr fruchtbaren Boden gefallen. Für den Körper und seine Wertschätzung – in der Anthropologie und vielen anderen Wissenschaften – hatte dies beträchtliche Auswirkungen, deren Konsequenzen erst langsam hinterfragt werden. Dennoch war Descartes ein großer Denker und ich will im nachstehenden Exkurs zu einem Denkanstoß anregen, der in einem kritischen Lichte verweilen soll.

5.2.1. Exkurs. René Descartes – Wurde er missinterpretiert?¹⁴

Aufgrund der Wichtigkeit dieses Abschnittes, die ich ihm persönlich beimesse, habe ich mich zu diesem Exkurs entschlossen. Wichtig sind mir die Überlegungen zum cartesianischen Dualismus aus dem Grund, da sie immer wieder genannt werden und sehr intensiv mit der Denktradition über unseren Körper verknüpft werden. Im überwiegenden Teil der Literatur wird der cartesianische Dualismus als Trennung von Körper und Geist verstanden. Meist wird diese Annahme auch unreflektiert übernommen. Es gibt jedoch auch Gegenstimmen, die diese allgemeine Annahme anzweifeln und meinen, dass man Descartes' Ansatz falsch interpretiert habe. Bert Nagel etwa ist der Auffassung, dass Descartes' Formulierung, „Cogito ergo sum – Ich denke also bin ich“, als Kausalität und nicht als Identität gemeint war (Nagel 1992: 100).

Ich kann mich den kritischen Stimmen, die diese Verallgemeinerung einesteils anzweifeln, zumindest in einem für mich relevanten Punkt anschließen: Geht man von dem zeitgemäßen Wissen aus, dass man mit Autosuggestion und Kraft der Gedanken bestimmte Dinge im Leben steuern und visualisieren kann – auch wenn sie sich auf der Gefühlsebene abspielen – so ist René Descartes' Aussage „Ich denke, also bin ich“ auf keinen Fall falsch. So fühlt man sich hässlich, wenn man es lange genug denkt oder selbstbewusst wenn man davon überzeugt ist. Das Trainingsprogramm von Sportlern

¹⁴ Der Anstoß zu diesem Kapitel entstammt aus einem Gespräch mit Claudia Stückler 2012.

beinhaltet zum Beispiel in vielen Fällen bewusstes Trainieren der Gedanken. Dabei versuchen sie ihre Gedanken in eine positive Richtung zu steuern und sich ihren Erfolg vorzustellen, „herbeizudenken“ bzw. „herbeizufühlen“. Eine Hauptrolle bei solchen Trainings nimmt der Körper ein, dessen Aufgabe es ist zu spüren, wie sich das „Herbeigedachte“ anfühlt.

René Descartes schrieb in der *Abhandlung über die Methode* wie er es anstellte, seine Philosophie zu entwickeln. So untersuchte er die Möglichkeit sich vorzustellen, was überhaupt mit ihm passieren würde, hätte er keinen Körper, gäbe es keine Welt und keinen Ort an dem er sein könnte. Auch ohne Körper, Welt und Ort erkannte er für sich: „daß ich sei“.

„Hätte ich hingegen nur aufgehört, zu denken, so hatte ich, wenngleich alles übrige von dem, was ich jemals vorgestellt hatte, wahr gewesen wäre, keinen Grund anzunehmen, daß ich gewesen war, deren ganze Natur nur im Denken besteht und die, um zu sein, keines Ortes bedarf, noch auch von irgend einem materiellen Dinge abhängt. Es ist demnach dieses Ich, d.h. die Seele, durch die ich bin, was ich bin, von meinem Körper gänzlich verschieden und selbst leichter zu erkennen, als er; und wenn es gleich keinen Körper gäbe, so würde sie trotzdem genau das bleiben was sie ist.“ (sic! Descartes 1919:28)

Betrachtet man nun diese Herangehensweise Descartes' stellt sich die Frage, ob es tatsächlich in jedem Fall seine Intention war, alle „Teilbereiche“ des Menschseins getrennt voneinander zu betrachten? Er könnte auch gemeint haben, dass wir uns über unser Denken so schaffen, wie wir uns jetzt sehen und was wir selektiv von uns selbst wahrnehmen. Vielleicht wusste er im Grunde, dass wir „Wesenheiten“ sind, die mit dem Denken nicht zu fassen/verstehen sind und so folgte er, dass der Körper von der Seele verschieden sei. Denn der Körper kann angegriffen und gesehen werden, aber die Seele ist unsichtbar.

Mein persönlicher Ansatz schließt sich der Auffassung einer Einheit von Körper und Seele an, was nicht bedeutet, dass die beiden einander gleichen. Sie bedingen sich gegenseitig, aber sind dennoch verschieden voneinander – wären sie es nicht, so könnten wir den Körper und die Seele jedes Menschen sehen. Folgt man nun einer spirituellen (religiösen, transzendenten) Einstellung, so ist der Körper die vergängliche Hülle, das Haus, die Wohnstätte, welcher ein Ort der Manifestation ist. Aber ewig ist er nicht.

Der Seele hingegen wohnt die Qualität der Unendlichkeit und Ewigkeit inne. Beide mögen in ihrer Aufgabe und ihrem Ausdruck gleich-wertig und wert-voll sein. Sie erfüllen jedoch verschiedene als auch gemeinsame Aufgaben.

Ich persönlich bin der Ansicht, dass Descartes nicht in ganzem Maße das ausdrücken wollte, was von dem vorherrschenden Zeitgeist in seine Worte hineininterpretiert wurde. In seinen Ideen entdecke ich nicht immer das Argument der Trennung von Körper und Seele, obwohl viele Stellen in seinem Werk ambivalenter Natur sind (z.B. 1919: 31-34). Ein Teil seiner Gedankengänge, vor allem in Bezug auf den Körper, sind wahrscheinlich veraltet, aber unser Verstand kommuniziert uns meist tatsächlich *wie* und als *was* wir uns zu sehen haben. Unser Eigen- und Fremdbild und Weltbild mag von vielen inneren (Körper, Gefühle, etc.) und äußeren (Kultur, Kommunikation, Erziehung, etc.) Faktoren abhängen. Schlussendlich ist es jedoch immer nur ein Ausschnitt der Wirklichkeit, die bereits eine interpretierte Wirklichkeit ist. Für unser *Tagesbewusstsein* würden wir diese Wirklichkeit ohne Zuhilfenahme des Verstandes und der Vernunft nicht verstehen.¹⁵

Beobachtet man nun wie unser Gehirn arbeitet und die neuesten Erkenntnisse auf dieser Ebene, so weiß man, dass die körperliche Erfahrung vor dem Denken entsteht und sodann selektiert in unser Tagesbewusstsein dringt.

Daraufhin folgt eine Interpretation bzw. eine Bewertung des Gesehenen oder Gespürten – unsere Gedanken sind sodann, binnen weniger Augenblicke, bereits von den „primordialen“ d.h. ursprünglich gemachten körperlichen Erfahrungen, verschieden.

Eine weitere Darstellung in Descartes *Abhandlung über die Methode*, die für mich keine Trennung im Sinne von einer Abschneidung des Körpers von der Seele und dem Verstand hervorhebt, zeigt die unterschiedlichen Zugänge des Körpers und des Denkens auf. Die nachfolgende Äußerung beschreibt meiner Ansicht nach lediglich, dass Körper und Verstand unterschiedliche Bilder der Wirklichkeit erfassen:

„[...] denn nahm ich gleich an, daß ich träumte und daß alles, was ich sah oder mir einbildete, falsch sei [i.S. einer Interpretation der Wirklichkeit durch den Verstand], so konnte ich trotzdem nicht bestreiten, daß die Ideen hiervon wahrhaft in meinem Bewußtsein seien. Nun hatte ich bereits recht klar erkannt, daß die denkende Natur von der körperlichen verschieden ist [...].“
(Descartes 1919:30)

¹⁵ Eine wichtige Differenzierung schafft Descartes auch mit dem Wort „Vernunft“, das er explizit von „Einbildung“ abgrenzt (Descartes 1919: 33). Vernunft muss nicht automatisch mit rationalem Denken gleichgesetzt werden.

Zusammenfassend besagt dieses Zitat, dass der Körper ursprünglich *ist was er ist* und erst das Denken legt den Subjekten und Objekten den Sinngehalt, den wir ihnen zuschreiben, zugrunde. Auch Fehlinterpretationen der Wirklichkeit befinden sich im Tagesbewusstsein und bestimmen damit die wahrgenommene Realität. Zumeist bleiben Fehlinterpretation und Illusionen unbemerkt. Um diese Idee in Bezug auf den Körper zu konkretisieren möchte ich ein Aussage Buytendijks' – einem Mitbegründer der Philosophischen Anthropologie – wiedergeben:

„Das Zufällige des Körpers ist zwar das Los, das er in der Lotterie des Lebens gezogen hat; es wird aber sein eigenes Los erst durch die Art und Weise, wie es angenommen, von ihm [dem Menschen] selbst übernommen wird [...].“
(Buytendijk zit. nach Fischer 2008: 243)

Wie das Los angenommen wird hängt oft damit zusammen, was und wie über dieses Los gedacht wird. Die Gedanken sind ein machtvoll Instrument um zu suggerieren und auch zu bestimmen in welchem Lichte der Körper, der Verstand, die Seele gesehen werden. Das deckt sich mit der Aussage: „Ich denke, also bin ich“. Hat man René Descartes vielleicht missverstanden?¹⁶

5.3. Wichtige Vertreter und Ansätze

Der cartesianische Dualismus hat seine Spuren hinterlassen und auch das ethnologische Denken weitgehend beeinflusst. So wurde der Körper für lange Zeit – im anthropologischen Diskurs – auf ein Objekt reduziert, das lediglich die geistigen Funktionen ausführte und auf welchen sich soziale Muster projizierten, die er sodann zum Ausdruck brachte (Jackson 2006: 323).

¹⁶ Liest man die Abhandlung über die Methode mit anderen Augen, so kommen noch viele Passagen, die eine Reihe von Interpretationsmöglichkeiten zulassen außer der einzigen traditionellen und mittlerweile oft dargelegten Interpretationsschiene in welche Descartes Philosophie hineingepresst wird. Natürlich sollte dies kritisch hinterfragt werden und sicherlich hat Descartes aus dem Zeitgeist heraus gearbeitet, in welchem dem „geistigen“ generell mehr Wertschätzung entgegenkam. Verantwortlich für die explizite Trennung von Körper und Seele ist aber nicht er alleine, sondern jeder einzelne der dies so interpretiert hat. Wären der Verstand und die Vernunft des Menschen anders gepolt, so hätten sie derartige Ansätze hinterfragt, welche sie in ihrem Mensch-Sein „zuschnitten“. Vielleicht kam eine so interpretierte oder tatsächliche Trennung sehr gelegen um die Menschen kontrollieren zu können? Ich will nicht tiefer in dieses Themengebiet eindringen, da dieser Denkanstoß für die Idee meiner Arbeit ausreicht, um aufzeigen zu können woher die Trennung von Körper und Geist/Seele kam – wahrscheinlich von jedem der dies in seinem Denken und seinem Spüren zugelassen hat.

In der Année Schule, zu dessen Vordenkern Émile Durkheim (1858-1917) zählt, entwickelte sich erst Schritt für Schritt das explizite Interesse am Körper. Für Durkheim wurde das Individuum in soziale Tatbestände hineingeboren. Der Mensch ordnete seine Welt demnach nach kollektiven Repräsentationen wie Werten, Glaubensvorstellungen, Denkkategorien usw., die wichtiger waren als die individuellen Belange. Kultur war daher überindividuell und auch obligatorisch. Obwohl der Körper für Durkheim die physische Voraussetzung von Gesellschaft bildete, wurde er in seinen Werken nicht explizit diskutiert (Platz 2006: 20).

Marcel Mauss (1872-1950), Neffe und Schüler von Durkheim, führte die Année Schule auch in dessen Sinne weiter, obschon er einige neue Denkansätze einbrachte. Auch wenn er den cartesianischen Dualismus voraussetzte, begann er bereits die extremen Gegensätze zwischen Körper und Geist, Objekt und Subjekt, Individuum und Gesellschaft zu überdenken. In seinem Artikel *Die Techniken des Körpers* begriff er den Körper als „das erste und natürlichste technische Objekt und gleichzeitig technische Mittel des Menschen“ (Mauss 1997: 206). Auf der einen Seite gab die Kultur dem Körper vor, wie er sich bewegte, aufrecht hielt usw. und auf der anderen Seite stellte der Körper das Mittel dar, mit dem die Kultur ihre Arbeit verrichtete. Es ging also um ein Zusammenspiel von Körper und moralischen, intellektuellen Systemen (Mauss 1997: 206). Das heißt, dass die soziale Welt aus von ihr geformten Körpern besteht, dass die Körper aber auch gleichzeitig diese Welt formen (Platz 2006: 23).

Maurice Leenhardt (1878-1954), französischer Missionar und Ethnologe, zeigte anhand seiner Forschungen auf, dass Mauss' Ansatz stimmen könnte. Er forschte bei den Kanak auf Neukaledonien in Melanesien und stellte, nach einem Gespräch mit einem einheimischen Mann entgegen seiner Annahme fest, dass die Europäer nicht den Begriff des Geistes mitgebracht hätten, sondern den des Körpers (Platz 2006: 24). Dieser Ansatz war überraschend, da der Körper als Teil der Natur und somit dem 'Primitiven' zugeordnet wurde, wohingegen der Geist der Kultur und dadurch zum 'Zivilisierten' zählte. Nach Leenhardt's Auffassung sahen die Kanak den Körper also nicht als eigene Existenz an. Die Person war durch ihre Beziehungen mit der Umwelt und anderen Personen bestimmt.

Wie sich der Mensch begreift, als abgeschlossener Körper oder als eine über die physische Form hinausreichende Existenz ist von dem jeweiligen Selbst- bzw. Weltbild geprägt (Platz 2006: 24).

Weiters kommt noch hinzu, dass unser Leib seine Leiblichkeit ausdrückt. Abgesehen von dem Verhältnis Leib und Umwelt, wissen wir diesen Ausdruck zu interpretieren und auch zu nutzen, nämlich um damit zu „kommunizieren“. Binswanger zeigt auf wie Leiblichkeit dargelegt werden kann. In der Freundschaft drückt sich Leiblichkeit über Halt aneinander aus, wie zum Beispiel einem Blick ins Auge, einem Händedruck, einer Aussprache. Im Nehmen-beim-Wort tritt sie etwa über einen Handschlag, in der rituellen Berührung und Haltung in Erscheinung. In der Liebe ist Leiblichkeit „Durchsichtigkeit“, Du-Transparenz. Ihre leibliche Gestalt gehört zum Wesensbild in dem alle leiblichen Teilgestalten Liebesgestalten sind wie etwa der Blick, der Gruß, der Kuss, die Umarmung (Binswanger 1962: 448f).

Die soeben genannten Wissenschaftler, bis auf Binswanger, der nicht zu den Anthropologen gezählt werden kann, sondern Psychiater und Psychoanalytiker war, stellten den Körper noch nicht in den Mittelpunkt ihrer Forschung, obgleich ihn Mauss und Leenhardt bereits explizit ansprachen. Dennoch können sie als Wegbereiter für den Drang den Körper als Untersuchungsobjekt in den Mittelpunkt zu rücken, erachtet werden. Der Körper als Forschungsobjekt rückte Ende der 1960er und Anfang 1970er Jahre in der Ethnologie immer mehr in das Zentrum des Interesses. Zunehmend kam es zu expliziten Formulierungen einer Anthropologie des Körpers, beginnend mit den Forschungen von Mary Douglas (1966, 1970) und einem Sammelband von John Blacking (1977).

Zu den Themenkreisen zählten Körperteile, Körperflüssigkeiten (Blut, Spermien, Milch usw.), Körperprozesse (Lebenszyklus, Schwangerschaft, Menstruation, usw.), Modifikationen (Tätowierung, Beschneidung) und Manipulationen der Körperoberfläche (Bemalung, Masken, Kleidung usw.). So kam es, dass der Körper als Bedeutungsträger und natürliches Symbol erkannt wurde und seine Analyse zunehmend semiotisch wurde (Platz 2006: 25). Für Mary Douglas ist der Körper das Abbild oder das Ausdrucksmedium sozialer Bedeutungen und symbolisiert damit die soziale Ordnung. Der Körper wird von der Gesellschaft geformt. Auch bei ihr findet sich damit die Trennung von Körper und Kultur

d.h. Geist und Körper, Kultur und Natur, als auch Gesellschaft und Individuum wieder (Platz 2006: 30f).

Kurz nachdem der Körper als Untersuchungsobjekt in der Ethnologie wichtig wurde, kam es diesbezüglich nahezu in allen Geisteswissenschaften in den 1980er und Anfang der 1990er Jahren zu einer Fülle an Literatur. In der Ethnologie tauchten außerdem weitere neue Fragen über Emotionen, Sinne, Medizin, Gewalt, Zeit, Raum etc. auf (Platz 2006: 33 bzw. Csordas 1999).

Hinsichtlich des Themas Dankbarkeit für den Körper ist in dieser Zeit vor allem der kanadische Philosoph Charles Taylor (geb. 1931) zu erwähnen. Er ging davon aus, dass der Leib¹⁷ nicht nur als ein Ausführender oder als Ort des Gestaltens von Repräsentationen verstanden werden konnte. Das im Leib inbegriffene praktische Wissen und die Art des Handelns enthalten Komponenten des Verständnisses von der Welt und dem Selbst (Platz 2006: 38). Das bedeutet, dass der Leib weiß, wie er sich in einer vertrauten Umwelt zurechtfindet und danach handelt. So kann es sein, dass eine Person eine beispielsweise respektvolle Haltung einnimmt, ohne im Vorhinein „Respekt“ im Kopf oder etwa im Wortschatz gehabt zu haben (Platz 2006: 38).

Taylor, bezugnehmend auf das Beispiel, meint, dass der Mensch einen Sinn für richtiges und angemessenes Handeln hat. Dieses leibliche Wissen ist aber nicht nur einer individuellen Person vorbehalten, sondern existiert auch zugleich in jedem Menschen, der in Interaktion zu anderen tritt. Betrachtet man nochmals das Beispiel der respektvollen Haltung, wird dieser Gedanke klarer. Die beiden Personen – Respektsperson und Respektzollender – tragen ihre Rollen in einem Miteinander aus. Ohne Respektzollenden gibt es keine Respektsperson und vice versa. Taylor argumentiert folglich, dass es auch bedeutet ein Leib zu sein, wenn wir mit anderen dialogisch interagieren. Das funktioniert aber nur, wenn die teilnehmenden Personen eine Handlung erkennen, weil sie alle als sozial-eingebundene Menschen dieselben Möglichkeiten des Handelns teilen. Das heißt, die Menschen teilen ein leibliches Wissen und über den Dialog mit dem Anderen erkennt sich das eigene Selbst und erkennt gleichzeitig auch den anderen (z.B.: der andere wird als Respektsperson erkannt) (Platz 2006: 39).

¹⁷ Im Zuge des intensiven Forschungsinteresses zum Thema Körper, kam es auch zu einem Umdenken hinsichtlich dessen was der Körper *ist* bzw. *tut*. Es findet ein konzeptioneller Übergang vom Körper zum Leib statt. Der Begriff Leib kommt von „Leben“. Im Leib verbinden sich Körper und Geist untrennbar miteinander (Platz 2006: 10). (Vgl.: Kapitel 5.5)

5.4. Der Leib ist kulturelles Wissen

Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) war französischer Philosoph und Phänomenologe und hat intensiv zu einer Phänomenologie der Wahrnehmung und des Leibes gearbeitet. Der französische Soziologe Pierre Bourdieu (1930-2002) ist bekannt für seine Forschungen zum Alltagsleben, die oft empirisch orientiert waren. Beide strebten danach den cartesianischen Dualismus zu überwinden und – auf unterschiedlichen Wegen – die konzeptionellen Dualitäten aufzulösen. Ihre Kernbotschaft deutet darauf hin, dass der Körper nicht Spiegel der Gesellschaft und ihres Wissens ist, dass weder die soziale Ordnung auf oder in den Körper geschrieben ist. Auch glauben sie nicht, dass der Körper kulturelles Wissen hat oder es in ihm ist. Denn all die soeben beschriebenen Ansätze begünstigen duales Denken. Sie argumentieren, dass der Leib kulturelles Wissen *ist* (Platz 2006: 12). Für die Kultur- und Sozialanthropologie ist dies insofern relevant, als dass jeder Mensch einen Körper besitzt. Die verschiedenartigen kulturellen bzw. sozialen Prägungen lassen den Menschen bzw. seinen Körper verschiedene Perspektiven zu dieser Welt einnehmen. Letzteres – die verschiedenen Perspektiven unterscheidet die Menschen voneinander; ersteres hingegen – die Tatsache einen Körper zu haben, der in dieser Welt agiert – verbindet die Menschen.

Rudolf Boehm beschreibt, anlehnend an Merleau-Ponty, den Körper als unseren Gesichtspunkt zur Welt schlechthin, einen Gesichtspunkt, den wir nie verlassen können und ohne den wir nicht einmal weltzugehörig wären (Merleau-Ponty 1966: V). In den Arbeiten von Merleau-Ponty und Bourdieu steht nicht jedoch der Gedanke im Vordergrund, dass jeder Mensch seine eigene Welt konstruiert. Sie argumentierten vielmehr, dass es für einen Menschen immer auch dazu gehört mit der sozialen Welt zu interagieren (Platz 2006:12). So beschäftigt sich Merleau-Ponty nicht mit einem „inneren Menschen“ als reinem Bewusstsein, sondern mit dem Menschen als Verhältnis zur Welt (Platz 2006: 44). „Denn lange bevor der Mensch die Dinge reflektiert, nimmt er sie wahr und geht mit ihnen um.“ (Good 1998: 26 zit. nach Platz 2006: 44).

In der Interaktion mit der Welt stellt der Körper ein Kommunikationsinstrument dar. Es ist möglich anderen Mitmenschen mit dem Körper bewusst etwas zu kommunizieren und manchmal passiert dies auch unbewusst, als Reaktion auf die Umwelt.

Alexandra N. beschreibt diese Art der Kommunikation in Hinblick auf das äußere Erscheinungsbild des Körpers und was man damit auszudrücken vermag:

„[...] ich glaube es ist wichtig, dass man mit seinem Körper auch etwas ausdrücken kann. Eine gewisse Haltung, gewisse Werte usw. ja. Und das macht es dann aus, dass man mit den inneren Werten auch wenn es mit den Äußeren übereinstimmt, dann ist das ein stimmiger Mensch. Und da glaube ich, dass man sehr viel mit seinem Körper auch so noch seinem Umfeld mitteilen kann. Und das deshalb als wichtig erachten sollte. Es ist nicht wichtig, ob man schlank oder dick ist, oder solche Dinge, sonder dass quasi, wenn ich mein äußeres Erscheinungsbild und meinen Körper so mit meinen inneren Werten in Übereinstimmung bringe, dann ist es ein schönes Gesamtpaket und dann kann ich mit meinem Umfeld gut kommunizieren. [...]Mir ist der Körper schon sehr wichtig, um diesen Gleichklang von innen und außen auch herstellen zu können.“ (Alexandra N.; I-1)

In der obigen Aussage ist das Verhältnis des Körpers zur Welt, wie es Merleau-Ponty beschreibt, klar zu erkennen. Der Körper steht mitten im Leben und präsentiert sich seiner Umwelt, die meist gelernt hat, die Zeichen des Körpers zu deuten. Wenn eine Person nun dieses Kommunikationsmittel, Körper, so einsetzt, dass sie sich wohlfühlt und zugleich mit ihren inneren Werten abstimmt – so ist das wiederum eine Stimmung, die sich über den Körper ausdrückt und nach außen strahlt. Meist nehmen viele von uns eine derartige Person als „stimmig“ und als „harmonisch“ wahr.

5.4.1. Maurice Merleau-Ponty

Sowohl Merleau-Ponty als auch Bourdieu verwenden in ihren Schriften das Wort Leib, denn sie beziehen sich nicht auf einen materiellen Körper, sondern auf einen Leib, welcher sich im Verhältnis zur Welt seiner selbst bewusst wird (Platz 2006: 11). Beide schreiben dem Körper eine aktive Rolle bei der Generierung von Kultur zu (Platz 2006: 34). Der Leib nimmt in ihren Arbeiten eine zentrale und wichtige Position ein. Er ist von so großer Bedeutung, weil er das Mittel ist, durch das es für den Menschen überhaupt erst eine Welt und Gegenstände gibt (Merleau-Ponty 1966: 117, 176). Merleau-Ponty reflektierte nicht nur wie der Leib im Verhältnis zu anderen Menschen, der Gesellschaft und der Umwelt steht, sondern bezog ihn in jegliche Betrachtung zur Wahrnehmung, Leiberfahrung, Zeit und Raum, Motorik und Sprache etc. ein.

Für Merleau-Ponty bedingen sich Kultur und Leib gegenseitig, da für ihn Kultur ein Resultat eines Wahrnehmungsprozesses ist, der im Leib beginnt und mit kulturellen Objekten endet. Der Leib kann sich erst erkennen, d.h. als weiblich oder männlich etc. und sich in der sozialen Welt auch danach verhalten, wenn er sich seiner selbst bewusst wird und die Welt außerhalb wahrnimmt (Platz 2006: 11). Das Verständnis über die Funktion des lebendigen Leibes kann aber nur unter der Bedingung erwachsen, dass der Mensch selbst der Leib *ist*, welcher sich der Welt zuwendet. Denn der Leib ist nicht unter den „anderen“ Dingen, die man beobachten kann, sondern er ist „meinerseits“, diesseits von allem Sehen. Merleau-Ponty begründet dies damit, dass seine Ständigkeit eine absolute ist, existiere ohne ihn schließlich keine äußere Welt. Der Mensch kann auch nur an eine koexistierende Welt *glauben*, weil sein Leib ständig gegenwärtig ist und alles mit dem Pulsschlag seiner Dauer durchdringt (Merleau-Ponty 1966: 99, 117). Wie sich die Kommunikation des Leibes und der Welt gestaltet und wie man an sie glaubt bzw. woran man glaubt, mag zu einem großen Teil aus der jeweiligen kulturellen Erfahrung und sozialen Umgebung resultieren. Nicht zuletzt wahrscheinlich auch aus dem erlernten körperlichen Wissen, das mit dem Zeitpunkt unserer Existenz auf der Welt beginnt zu wachsen.

Es handelt sich also grundlegend um einen fühlenden Leib. Er wird sich seiner Gewahr im Verhältnis zum Anderen¹⁸, gerade aus dem Grund, weil er von anderen Dingen getrennt ist. So erkennt sich der Mensch als weiblich, männlich, groß, stark, intelligent, überlegen und definiert sich über diese Wahrnehmung, was nur gelingt, wenn er auch das Andere entsprechend als weiblich, männlich, groß usw. wahrnimmt¹⁹. Einerseits ist dieser selbst bewusste Leib universal, um sich als Selbst erkennen zu können und andererseits ist er kulturspezifisch, weil er im Verhältnis zu dieser sozialen Welt wächst (Platz 2006: 12). Auch wenn der Leib im Ursprung mit der Natur verwurzelt bleibt²⁰ (Merleau-Ponty 1966: 234), so stellt er dennoch das Vehikel des Zur-Welt-seins dar. Das bedeutet, dass sich die Menschen einem bestimmten Milieu zugesellen, sich mit bestimmten Vorhaben identifizieren und engagieren (Merleau-Ponty 1966: 106).

¹⁸ Das Andere kann sich auf Menschen als auch auf Gegenstände beziehen.

¹⁹ Beispiele: Könnte sich Mozart als derartiges Musikgenie wahrnehmen oder sogar entwickeln, wenn er alleine auf dieser Erde leben würde? Wüsste ich wie gut ich in Mathematik bin, wenn es niemand anderes gibt, der sie anwendet? Wüsste ich, dass ich eine Frau bin, wenn es keine Männer gäbe? Für indonesische Verhältnisse bin ich groß gewachsen. Im Gegensatz zum Tisch bin ich warm, wenn ich mich berühre, aber "kalt", wenn ich auf eine heiße Herdplatte greife etc.

²⁰ Merleau-Ponty meint damit den biologischen Leib, denn er weist darauf hin, dass der Leib sehr wohl über Kultur „verwandelt“ werden kann (Merleau-Ponty 1966: 234).

Ungeachtet der (kulturellen) Umgebung, in der ein Mensch aufwächst, wird der Körper pausenlos mit den verschiedensten Informationen von „außen“ konfrontiert, von denen er sehr sehr viele auch wahrnimmt. Nun stellt sich die Frage ob das Gehirn bereits allem Wahrgenommenen bestimmte Determinierungen zuweist, oder ob es eine Art der Wahrnehmung gibt, die bereits vor dem Reflektionsprozess passiert. Der Phänomenologie Merleau-Pontys' zufolge gibt es – noch bevor wir über das Wahrgenommene reflektieren können – ein unreflektiertes Erkennen, das vom Leib gestiftet und im vertrauten und natürlichen Umgang des Leibes mit der Welt entsteht (Platz 2006). Der Leib begreift die Welt bereits ursprünglich ohne den Umweg durch „Vorstellungen“ nehmen zu müssen und ohne sich irgendwelchen „objektivierenden“ Symbolfunktionen unterzuordnen (Merleau-Ponty 1966: 170). In diesem Sinne trägt der Leib einen Großteil der ursprünglichsten Lebensfunktionen und schafft damit gleichsam Freiraum für weitere Entwicklungspotentiale des Menschen.

Jeder Reflexion liegt also notwendigerweise das Unreflektierte zugrunde oder geht ihr zumindest voraus (Merleau-Ponty 1966: 283).

„Der Mensch existiert also in einem ursprünglichen Vertrautheitsverhältnis mit der Welt, das noch keine determinierten Objekte kennt, aber durch den Leib bereits Sinn stiftet. Auf dieser Ebene werden Leib und Geist, Selbst und Anderer, Subjekt und Objekt noch nicht getrennt konzipiert. Diese Dichotomien sind erst das Produkt des Analyseprozesses. Der Leib hat z.B. das Potential, als Subjekt und als Objekt, als Leib und als Geist, als Selbst und als Anderer, als Zeichen und als Bedeutung wahrgenommen zu werden.“ (Platz 2006: 46, in Anlehnung an Merleau-Ponty 1966)

Merleau-Ponty legt allerdings klar dar, dass der Mensch auf sein ursprüngliches Vertrautheitsverhältnis zur Welt – im Gegensatz zu den Tieren – nicht festgelegt ist, denn er kann die Welt transzendieren und so auch zum Ausdruck bringen (Platz 2006: 46). Der Leib erhält in der Philosophie Merleau-Ponty's augenscheinlich eine sehr wichtige Position. Für ihn ist der Leib sogar das Mittel, um überhaupt eine Welt zu haben, was wiederum darauf gründet, dass es eine Welt für den Menschen gibt, weil er nicht ohne Wissen von sich selbst ist (Merleau-Ponty 1966: 176; 346). Er vereint die sinnliche Wahrnehmung als auch das geistige Erkennen in der leiblichen Handlung, denn „Bewusstsein ist Sein beim Ding durch das Mittel des Leibes.“ (Merleau-Ponty 1966: 167f).

Dieser Ansatz verschafft dem Körper eine außergewöhnliche Schlüsselposition und hebt seine Wichtigkeit hervor. Wie könnte man es besser beschreiben als einfach:

„Und dass der Körper wirklich, das klingt jetzt abgedroschen, aber dass er wirklich ein Wunderwerk ist.“ (Alexandra N., I-1)

Auch Teresa Platz bringt Merleau-Ponty's Ansätze diesbezüglich auf den Punkt:

„Damit ist der Leib mehr als nur ein Instrument. Es wird deutlich, dass die Welt dem Menschen nur bewusst und damit existent ist, weil er ein Leib ist. Die Welt ist nur da, wenn sie für den Leib wahrnehmbar ist. Und der Leib ist dem Menschen nur im Verhältnis zur Welt bewusst (Merleau-Ponty 1966: 346). [...] Bewusstsein entsteht also durch die Hinwendung des Leibes zur Welt. Das Selbst erkennt sich über das Andere.“ (Platz 2006: 46f).

Für die Kultur- und Sozialanthropologie ist die Schlussfolgerung Merleau-Ponty's ausschlaggebend in welcher er darlegt, dass der erste Kulturgegenstand, den ein Mensch erkennt, also der Leib eines anderen ist, denn dadurch erkennt er auch im anderen Leib ein Bewusstsein, ein anderes Selbst (Merleau-Ponty 1966: 402; Platz 2006: 48). Das heißt, hätte ein Mensch nun keinen Leib, so würden wir ihn gar nicht als Menschen erkennen. Auch wenn viele von uns dazu tendieren in der Gedankenwelt Körper und Geist voneinander zu trennen, so ist unsere Urerfahrung doch eine ganz andere. Wir gehen widerspruchslos davon aus, dass unser menschliches Gegenüber einen Leib besitzt und so auch den unseren wahrnimmt.

Merleau-Ponty argumentiert des Weiteren, dass der Leib ein *anderes Selbst* nur erkennen kann, wenn er sich seiner selbst bewusst wird, was diese Wahrnehmung zu einer leiblichen Erfahrung macht (Platz 2006: 48; Merleau-Ponty 1966: 404). Mein Leib, der eines anderen, mein Bewusstsein und das eines anderen erkennen ihre Übereinstimmung als vertraute Art mit der Welt umzugehen (Platz 2006: 48).

„Der Mensch ist also ursprünglich ebenso mit der sozialen Welt wie mit der natürlichen Welt verbunden. Beide Welten gehören zusammen, denn sie bedingen sich gegenseitig. Sie sind der Hintergrund aller Wahrnehmung, gleichzeitig entstehen beide jedoch erst im Prozess der Objektivierung. Den Rahmen bildet die Kultur, denn sie bestimmt auch den Blick auf die natürliche Welt.“ (Platz 2006: 48, in Anlehnung an Merleau-Ponty 1966)

Ebenso wie Merleau-Ponty beschäftigte sich auch Pierre Bourdieu explizit mit dem Körper. Er arbeitete intensiv mit dem Konzept des Habitus.

5.4.2. Pierre Bourdieu

Während Merleau-Ponty sich auf die Erkenntnisprozesse konzentriert, in welchen dem Leib eine zentrale Stellung zukommt, zieht Pierre Bourdieu (1930-2002) – französischer Soziologe, Philosoph und Ethnologe – hingegen das Konzept des Habitus heran. Bourdieu meint mit dem Habitus, dass das Individuelle, das Persönliche, als auch das Subjektive etwas Gesellschaftliches ist und somit etwas Kollektives. Der Habitus – das sind übertragbare Systeme von Wahrnehmungs-, Bewertungs-, und Handlungsschemata – kann in den Körper eingehen (Bourdieu 2006: 159f). Der zentrale Punkt ist, dass der menschliche Geist nicht nur gattungsspezifisch, sondern vor allem auch *sozial* begrenzt und „in den Grenzen seines Kopfes“ – außer er wird sich dessen bewusst – eingesperrt ist, was er seiner Bildung verdankt (Bourdieu 2006: 160). Das gelernte Soziale geht in den Körper ein und wird schließlich zu einem Handlungsschemata – zu einem Habitus. Es bedeutet also, dass der Leib durch Nachahmen und Verwenden von konzeptuellen Klassifikationsschemata seine ihn umgebende Kultur lernt (Platz 2006: 12). Das Erlernte wird sodann von Körper zu Körper weitergereicht. Dies endet in einem Kreislauf, denn somit generiert der Leib gleichsam die Schemata, die ihn geprägt haben. Auf den Leib bezogen können bestimmte sozial-erlernte Schemata zum Problem werden. Menschen beginnen sich nach diesen Schemata auszurichten und zu bewerten.

"Neben allen sozialen Urteilen, die unmittelbar auf den eigenen Leib oder den eines anderen bezogen sind und mit aller willkürlichen Gewalt selbstverständlich gewordener Willkür die Leibbeschaffenheit zum Schicksal machen ('für ein Mädchen ist sie zu groß' oder 'bei einem Jungen ist das nicht so schlimm' - etwa eine Narbe) [...] sind es die Schemata und Realisierungen von Schemata, die sich direkt auf den Leib beziehen [...] und damit das Verhältnis zum Leib, ja sogar die Leibeserfahrung prägen." (Bourdieu 1993: 135)

Objektive soziale Strukturen werden über Körperhaltung und -bewegung, Betragen und Manieren vermittelt (Bourdieu 1993: 128f). Zu berücksichtigen ist dabei, dass der Leib nach dem handelt, was er gelernt hat. Klarerweise ist somit Wissen auch nicht vom Leib

trennbar. „Der Leib glaubt was er tut.“ (Platz 2006: 63) und „Was der Leib gelernt hat, das besitzt man nicht wie ein wiederbetrachtbares Wissen, sondern das ist man.“ (Bourdieu 1993 :135). Da der Habitus für Bourdieu das Ergebnis des Eingehens des Sozialen in die Körper ist, trägt der Habitus auch gleichsam dazu bei, uns unsere Umwelt als eine sinnvolle und werthaltige Welt zu schaffen, in die es sich lohnt Energie zu investieren (Bourdieu 2006: 161). Er argumentiert weiter, dass die Welt uns als selbstverständlich erscheint, weil wir zu ihr in einem reziproken Verhältnis stehen:

„Die soziale Realität existiert sozusagen zweimal, in den Sachen und in den Köpfen, in den Feldern und in den Habitus, innerhalb und außerhalb der Akteure. Und wenn der Habitus ein Verhältnis zu einer sozialen Welt eingeht, deren Produkt er ist, dann bewegt er sich wie ein Fisch im Wasser und die Welt erscheint ihm selbstverständlich [...] Ich bin in der Welt enthalten, aber sie ist auch in mir enthalten, weil ich in ihr enthalten bin; weil sie mich produziert hat und weil sie die Kategorien produziert hat, die ich auf sie anwende, scheint sie mir selbstverständlich, evident.“ (Bourdieu 2006: 161)

5.5. Was ist Embodiment?

In der englischen Philosophie bedeutet der Begriff „embodiment“ so viel wie „die körperlichen Aspekte der menschlichen Subjektivität“. Das Cambridge Dictionary of Philosophy (1999: 258) definiert Embodiment als:

"the bodily aspects of human subjectivity. Embodiment is the central theme in European phenomenology, with its most extensive treatment in the works of Maurice Merleau-Ponty. [...] Embodiment is not a concept that pertains to the body grasped as a physiological entity. Rather it pertains to the phenomenal body and to the role it plays in our object-directed experiences".

Allerdings kann diese Bedeutung für die Kultur- und Sozialanthropologie nicht ohne weiteres übernommen werden, da dies umgangssprachlich „Verkörperung“, „Inbegriff“, „Darstellung“ und „Ausgestaltung“ bedeutet (Platz 2006: 10). Teresa Platz beschreibt, dass dieses Verständnis von Embodiment das Wesentliche nicht erfasst, denn der Körper erscheint dadurch nur als eigenschaftsloser Träger von Kultur und steht einer geistigen und immateriellen Kultur gegenüber.

Thomas Csorda's – er leistete mit seinen Theorien einen Anstoß zu weiterer Literatur im Bereich des Embodiment – Hauptanliegen des Paradigmas Embodiment war es hingegen die konzeptuellen Dualitäten von Geist und Körper, als auch Objekt und Subjekt aufzuheben, d.h. sie als Einheit zu betrachten (Platz 2006: 10).

Im Deutschen kann man zwischen den Begriffen Körper und Leib unterscheiden. „Körper“, aus dem Lateinischen *corpus*, meinte ursprünglich den Leichnam (Grimm 1854-1960: Bd. 11 zit. nach Platz 2006: 10), wohingegen das Wort „Leib“ von derselben Sprachwurzel abstammt wie ‚*Leben*‘ (Platz 2006: 10). Der Körper erlebt bzw. „erleibt“ diese Welt. Das bedeutet, dass im Leib Körper und Geist untrennbar sind. Der Mensch *ist* ein Leib (Platz 2006: 10).

Um die Idee des Embodiment bildlich zu verdeutlichen zieht Ludwig Binswanger (1963: 196ff) als Beispiel eine Person heran, deren Familiengefüge plötzlich zerreißt. Diese Person fühlt sich wahrscheinlich entwurzelt, verliert ihren Halt, und „fällt“. Binswanger beschreibt weiter, dass die sprachlichen Ausdrücke für eine derartige Situation keineswegs nur metaphorischer Natur sind. Sie sind vielmehr mit einem Schock und einer Desorientierung gleichzusetzten, die gleichzeitig in unserem Verstand/Geist als auch in unserem Körper stattfinden.

„In this sense, uprightness of posture may be said to define a psychological relationship with the world, so that to lose this position, this ‚standing‘, is simultaneously a bodily and intellectual loss of balance, a disturbance at the very centre and ground of our Being. Metaphors of falling and disequilibrium disclose this integral connexion of the psychic and physical;“ (Jackson 2006: 323).

Eine Interviewpartnerin von mir beschreibt auch ein Gefühl, das man als ein *verkörpertes* Gefühl sehen kann, und unterstreicht damit das Beispiel von Binswanger:

„Die Gefühle der, in erster Linie, der Familie gegenüber, wenn man die betrachtet. Man freut sich und da bekommt man so viel Freude, wenn du siehst, dass sie wohlgeraten sind und sie tun was und sie sind alle gesund und sie haben einen gesunden Hausverstand. Und da kommt die Freude herein und diese Freude...diese Freude ist für mich irgendetwas, was mein Inneres irgendwo sehr hoch haltet. Auch für mich selber habe ich dann das Gefühl im Körper: ‚Es passt alles und der ganze Körper ist irgendwo empfängsbereit für eine jede Freude. Also, man lässt sich nicht hängen.‘“ (Anna W., I-2)

An diese Verknüpfung von Psyche und Körper, die Binswanger und meine Interviewpartnerin anbieten, möchte ich mit Erkenntnissen aus anderen Wissenschaftsbereichen anschließen. Auch wenn seitens vieler Wissenschaftsdisziplinen Embodiment noch zaghaft in den Diskurs eingebracht wird, gibt es dennoch neuere Literatur zu diesem Thema, die darum bemüht ist einen interdisziplinären Ansatz aufzuzeigen.

Wolfgang Tschacher – er betrachtet Embodiment aus der Perspektive der Kognitionswissenschaften und der KI (Künstlichen Intelligenz) – versteht Embodiment als einen wechselseitigen Bezug von unserem Geist (Verstand, Denken, kognitives System, Psyche) – mitsamt seinem Organ, dem Gehirn – zu unserem Körper. Der Körper und der Geist sind in die restliche Umwelt eingebettet. Ohne diese zweifache Einbettung könnte der Geist bzw. das Gehirn nicht intelligent arbeiten, denn die menschliche Intelligenz benötigt einen Körper, um sich überhaupt erst entfalten zu können (Tschacher 2010: 15, 17). Anhand des Scheiterns der KI²¹ entwickelte er seine Argumentationslinie, deren Kernaussage besagt, dass Intelligenz und Kognition „embodied“, also „verkörpert“, sind. Er unterlegt seine grundlegenden Annahmen mit der Erkenntnis Hubert Dreyfus’ – Philosoph und kritischer Kenner der KI – dass menschliche Experten sich nicht (mehr) nach Regeln richten. Sie „fühlen“ wann sie richtig liegen bzw. „sehen“ einen guten Lösungsweg. Wahre Experten haben ihr Wissen demgemäß „verkörpert“ (Tschacher 2010: 14). Während Wolfgang Tschacher Embodiment mit Hilfe der KI zu veranschaulichen sucht, bedient sich Maja Nadig der psychologischen Perspektive.

In der Regel vermuten wir, dass (äußeres, inneres, bewusstes und unbewusstes) psychisches Erleben das Körpergeschehen hervorbringt. Maja Storch veranschaulicht dies anhand einiger Beispiele von denen ich eines zum besseren Verständnis herausgegriffen habe: „Ich runzle die Stirne, *weil das Gejammer* meines Kollegen mich nervt“. (Storch 2010: 38)

Was mit meiner Stirne passiert ist nicht nur in meiner Gedankenwelt oder meiner Vernunft zu finden, sondern mein ganzer Körper reagiert auf diese Situation. Die Sachlage, welche nun das Runzeln der Stirn hervorruft, kann in ihre einzelnen Bestandteile zerlegt werden. Das Ereignis ist das Gejammere meines Kollegen, das

²¹ Es wurde viel Hoffnung und auch Potential in die Entwicklung der KI gesteckt. Ursprünglich wurde von vielen Seiten davon ausgegangen, dass ihre Entwicklung schneller und erfolgreicher stattfinden würde (Tschacher 2010).

psychische Erleben ist das Genervtsein und die gerunzelte Stirne ist die Auswirkung des Genervtseins (Storch 2010: 38f). Das dargebrachte Szenario ist nun nichts Besonderes per se – vielleicht sogar eine Situation des Alltagslebens, der wir alle schon einmal begegnet sind. Der wirklich interessante Aspekt liegt im Perspektivenwechsel verborgen. Denn das gesamte Szenario kann umgekehrt werden: Was nun aber, wenn dieses Ursache-Wirkungsprinzip umgedreht wird? Was, wenn ich genervt bin, *weil* ich die Stirne runzle? Das Körpergeschehen wäre in diesem Fall die *Ursache* für das psychische Erleben und die Wirkung davon (Storch 2010: 39).

Eine Reihe von Versuchen (Körperhaltung, Bewegung, Einstellung, etc.) will zeigen, was der Körper – im Gegensatz zu unserem „normalen“ Wissenstand – mit dem psychischen System machen kann. Es gibt beispielsweise Versuche, die belegen, dass das Einnehmen eines bestimmten Gesichtsausdruckes die entsprechenden emotionsspezifischen Muster des autonomen Nervensystems hervorrufen (Storch 2010: 40).²² Diese Tatsache ist vom gesamten Nervensystem des Körpers abhängig.

Es ist mittlerweile bekannt und messbar, dass nicht nur Veränderungen im Körper passieren, wenn im Gehirn bestimmte Prozesse in Gang kommen, sondern dass sich auch im Hirn etwas verändert, wenn auf der körperlichen Ebene eine bestimmte Veränderung eintritt (Hüther 2010: 75).²³ Körperliche Veränderungen haben eine Auswirkung auf das Zentralnervensystem und unter bestimmten Umständen kann ein Impuls zum Gehirn weitergeleitet werden. Ist der Impuls stark genug, so kommt es zur Aktivierung bestimmter neuronaler Netzwerke und somit zum Aufbau eines charakteristischen reaktions- oder handlungsleitenden Erregungsmusters. Wenn die Erregung sehr intensiv wird, so erfasst sie auch limbische und hypothalamische Hirnbereiche und löst Notfallreaktionen wie Angriff, Flucht oder Erstarrung aus. Zugleich wird eine

²² Maja Storch verweist auf Studien von Ekman, 1992; Adelman & Zajonc, 1989; Levenson et al. 1990; Allerdings sollte und darf man, wie auch Maja Storch es explizit erwähnt, nicht davon ausgehen, dass derartige Versuche und Experimente vermögen jemanden beispielsweise „glücklich zu machen“ nur weil er lächelt. Zu einer Emotionsregelung muss der gesamte Körper eingesetzt werden. Man könnte sogar noch eines drauf setzen und sagen, dass das gesamte Wesen des Menschen betrachtet werden muss.

²³ Hüther zeigt auf, dass diese bereits bekannten Erkenntnisse immer noch Grund für Staunen liefern. Warum benötigt es so viel Zeit um alte Vorstellung aufzugeben, die besagen, dass ausschließlich Veränderungen im Hirn Auswirkungen auf den Körper haben? Der Grund dafür ist wahrscheinlich in Denkmustern zu finden, die bestimmte Vorstellungen von Generation zu Generation weitergegeben haben. Hüther vergleicht dies mit dem geozentrischen Weltbild des Mittelalters, das nicht losgelassen werden wollte. Heute ist es die Überschätzung des rein rationalen Denkens, welche vom Zeitalter der Aufklärung herrührt und nicht abgelöst werden will (Hüther 2010: 75f).

neuroendokrine Stressreaktion verursacht, einhergehend mit allen ihren zentralnervösen und somatischen Auswirkungen (Hüther 2010: 78). Die Liste der Einflussmöglichkeiten körperlicher Veränderungen auf zentralnervöse Leistungen wird immer länger²⁴ und es wird in der nächsten Zeit noch viel Forschung dazu geben. Wie man sehen konnte, wird Embodiment nicht nur zum Thema in den Sozialwissenschaften, sondern fließt langsam in einen interdisziplinären Diskurs ein.

Für die Kultur- und Sozialanthropologie hat Thomas Csordas mit seinen Theorien über Embodiment eine Tür geöffnet. Nach seinem Vorstoß folgten noch viele verschiedene Ansätze und Anstrengungen in diesem Bereich.²⁵

5.5.1. Thomas Csordas und die Theorie des Embodiment

Thomas Csordas, (geb. 1952) ist Kulturanthropologe und unterrichtet an der Universität von Kalifornien, San Diego. In seinem Artikel *Embodiment as a Paradigm for Anthropology* stützt er sich auf die Theorien Merleau-Ponty's als auch Bourdieu's. Er argumentiert, dass sie beide bereits eine Theorie des Embodiment entwickelt hatten, da in ihren Arbeiten dem Körper eine zentrale Stellung bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Kultur zukommt (Platz 2006: 78). Er grenzt seine Herangehensweise von der Anthropologie des Körpers ab, da er den Leib nicht als ein Material begreift, auf welches Kultur einwirkt. Der Leib ist für ihn die „existenzielle Bedingung von Kultur“ und ist am Prozess der Kultur beteiligt (Platz 2006: 78, Csordas 1990: 5). So spricht er auch von einer „somatischen Aufmerksamkeitsart“ (Csordas 1993) die er damit erklärt, dass der Mensch dem Leib auf eine bestimmte, kulturell geformte Weise Aufmerksamkeit zukommen lässt und dadurch sein Selbst objektiviert. Das alles geschieht mit dem Leib und es wird auf die Situation des Leibes in der Welt geachtet. So nimmt er mit seinem Leib auch andere Leiber wahr, die im Gegenzug auch auf ihn achten (Platz 2006: 89; Csordas 1993). Als Beispiele können Mannschaftssportarten, Tanz, Magersucht und Hypochondrie angeführt werden (Platz: 2006: 89). Dieser Kreis kann ausgeweitet werden, denn der Körper nimmt die gesamte Umwelt wahr und wir spüren auch unsere Gefühle und Gedanken auf die eine oder andere Weise körperlich bzw. erleben („erleiben“) sie. Ausdrücke wie - „Schmetterlinge

²⁴ So hat man jüngst auch feststellen können, dass im Hirn gebildete und als Botenstoffe freigesetzte Hormone auch vom Darm oder anderen Organen produziert werden (Hüther 2010: 78).

²⁵ Zum Beispiel (nach Platz 2006): Farnell 1999 & 2000; Geurts 2002 & 2003; Turner A. 2000; u.v.a.

im Bauch“, „Das Wasser rinnt mir im Mund zusammen“, „Mein Herz zieht sich zusammen“, „Ich will vor Freude springen“, „Die Angst geht mir durch Mark und Bein“, „Da bekomme ich Gänsehaut“, „Mir stellen sich die Nackenhaare auf“, „Ich mach mich vor Angst/ Freude an“, u.v.m. – sind nicht nur sinnbildlich gemeint, sondern beschreiben die Gefühle und Gedanken auf der somatischen Ebene. Jeder von uns, wenn er sich genauer beobachtet, kann wahrscheinlich einer Reihe solcher Zustände nennen. Kann man diese Zustände nun vom Körper trennen oder nicht? Man kann sich die Frage stellen, ob sie lediglich im Gehirn ablaufen und folglich die körperlichen Reaktionen hervorrufen, oder ob viele von ihnen bereits vor einem Gedanken entstanden?²⁶

Abgesehen von seinem eigenen Ansatz reflektiert Csordas auch die geschichtliche Entwicklung von dem Interesse am Körper, zu einer Anthropologie des Körpers bis hin zur Theorie des Embodiment. Für Csordas (1999: 183f) stellen die semiotischen Ansätze eine Textualität dar, mit welcher es möglich ist Repräsentationen zu verstehen. Die Phänomenologie hingegen stellt uns das Werkzeug zu Verfügung, Embodiment als In-der-Welt sein zu verstehen. Arbeitet man nun zu einem „paradigm of Embodiment“, so untersucht man nicht unbedingt neue oder andersartige Dinge, sondern betrachtet vertraute Gegenstände in einem neuen Licht. Beim Embodiment geht es nicht darum irgendwelche Verhaltensmuster oder das Wesenhafte zu finden, sondern Embodiment hat mit Erleben und Subjektivität zu tun (Csordas 1999: 184).

5.6. Ich bin ein Alien. Kannst du mir erklären was der Körper ist?

Zu dem theoretischen Teil der Arbeit zähle ich eine meiner Interviewfragen, bei der ich meine Interviewpartner bat mir den Körper zu erklären. Zusätzlich forderte ich sie auf, sich vorzustellen ich wäre ein Alien und könnte den Körper nicht sehen und wüsste auch nicht was er ist und wofür die Menschen ihn haben. Diese Frage kam für die meisten überraschend und auch viele meiner Freunde, denen ich davon erzählte waren erstaunt. Warum? Ich vermute, dass der Körper eine derartige Selbstverständlichkeit darstellt, dass es sehr schwierig ist ihn zu erklären, geschweige denn zu beschreiben wofür die Menschen ihn haben. Was in einem Anatomiebuch steht kann man selbst nachlesen,

²⁶ Michelle Rosaldo (1984) hat wahrscheinlich als erste Ethnologin von „embodied thoughts“ gesprochen (Platz 2006: 94) und dadurch Gedanken und Emotionen stärker gleichgestellt. Dennoch wird durch diesen Ansatz die Dichotomie nicht überwunden, da noch immer ein Unterschied zwischen leiblichem und nicht-leiblichem Denken angenommen wird. Das schließt aus, dass alles Denken leiblich ist.

jedoch die Beantwortung dieser Frage ist nicht so einfach und jeder einzelne Interviewpartner äußerte extrem spannende Ansätze, von denen ich einige im Folgenden wiedergebe.

Die Antworten meiner Interviewpartner könnten nicht unterschiedlicher sein. Im Groben war es möglich vier verschiedene Ebenen der Beschreibung herauszukristallisieren, die sich teilweise bei der Beantwortung der Frage auch vermischten. Die vier Ebenen betrafen Beschreibungen mit Schwerpunkt auf,

- das Aussehen oder
- die Funktionen oder
- die physikalische Zusammensetzung oder
- die Sinnhaftigkeit des Körpers.

Alexandra N. stellt eine Verbindung zwischen dem Aussehen und den Funktionen her, wobei das Körperzentrum, das Herz, den Kern bildet.

"Unser Körper besteht aus einem Zentrum, wo unser Herz drinnen ist – also einem Kern. Und an diesem Kern ist oben drauf gesetzt eine runde Kugel, das ist sozusagen das Steuerzentrum. [...] Das ist also: Wir haben einen starken Kern, der ist größer. Oben drüber ist der Kopf, der uns sozusagen steuert auch unser Gehirn. Und dann haben wir noch Gliedmaßen, also zwei Beine und zwei Hände. Also die zwei Beine helfen uns zur Fortbewegung, die sind sozusagen unten an diesen Kern angeschlossen [...] das Ganze ist eingepackt sozusagen in eine Haut, die man auch gerne berühren möchte, die die anderen gerne berühren möchten und dann gibt es noch andere Merkmale, die uns bei Partnern attraktiv machen sollen." (Alexandra N., I-1)

Stefan V., der sich sehr intensiv mit Körpersprache auseinandersetzt, würde den Körper anhand seiner Funktionen und seiner Mimik beschreiben. Aus zeitlichen Gründen fällt die Beschreibung aber sehr kurz aus, da er diese Frage als sehr schwierig erachtet.

"Ich würde ihm, dem Alien sagen oder ihr der Alien sagen, dass wir zwei Füße haben, die nennen wir Füße und mit denen können wir uns fortbewegen. Ich würde von den Händen sagen, woher die Hände eigentlich kommen. Dass sie bei uns die Funktion zum Abwehren und zum Greifen haben, also zum Herholen und zum Wegschieben von Dingen gedacht sind. Also alles was ich

ihr sage, ist von der Körpersprache, also ich würde den Körper eher evolutionär und körpersprachlich beschreiben. [...] Ich würde wahrscheinlich auf Aussehen weniger eingehen als vielmehr auf die Funktionen." (Stefan V., I-8)

Ela B. bringt es mit einfachen, aber sehr zielgerichteten Worten auf den Punkt. Sie antwortet auf die Frage hin, wozu wir Menschen den Körper hätten folgend:

„Um zu leben. Um da zu sein. Ich habe ihn um zu leben.“ (Ela B., I-3)

Stephan R. sieht den Körper beispielsweise in seiner materiellen Form, die in einer Symbiose mit den anderen Teilaspekten des Menschlichen lebt. Der Körper ist für ihn eine Tatsache. Ihn zu haben ist einfach so.

"Na ja einmal ganz physikalisch und materiell betrachtet ist es ein Stück Fleisch (lacht).

...das uns Menschen, also das jedem Lebewesen gegeben ist, der Körper, mit dem äh..., boah ja....mit dem lebt man. Ja, wir sind von unserem Körper abhängig und unser Körper ist auch von uns abhängig.

[...] Menschen, der sich sagen wir einmal zusammensetzt aus einer Seele, einem Verstand und dann dem Geist. So jetzt haben wir da einmal die Dreifaltigkeit (lacht) – auf einer anderen Ebene. Ähm, also diese Menschlichkeit im Körper – das lebt in Symbiose. Das ist ein, das ist ein....ja ich sage der Körper ist etwas Materielles – ein Stück Fleisch hätte ich gesagt." (Stephan R., I-7)

Edwin Y. ist religiös und verbindet daher die funktionelle Komponente des Körpers mit der Botschaft der Bibel.

„Human body is made for function. A lot of function. Like God created us, let me start from the Christian side of it, God created us to take care of what he created on earth. Ok? He created us, to take care what he created on earth. The animals, the species in the sea. So he created us for the purpose to take care of the species, the animals, the earth, to take care of everything on earth. [...] So the human being is made for a very very important species, which is to do everything on earth. To have children, to ride a car, to get a job, having wife - what other? That's all." (Edwin Y., I-9)

Anna W. und Michaela G. hingegen bezogen sich schwerpunktmäßig auf die Sinnhaftigkeit des Körpers und warum er dem Menschen gegeben wurde.

"Um die Erde, die uns geschenkt worden ist zu bearbeiten, zu gestalten. Auch die Erde in sich lebt – von Grund auf. Ob das jetzt vom Wasser ist oder von allem anderen, was jetzt in der Erde geschieht, lebt. Alles lebt. Und der Herrgott, unter Anführungszeichen, hat den Menschen geschaffen, um dieses Kleinod²⁷ zu bearbeiten...und das ist schön, wenn du an irgendetwas glauben kannst. Und deswegen hast du immer nur eine gewisse Zeit auf dieser Erde zu sein, zu walten, verwalten und dann wieder abzugeben. Dann schwebst du wieder weg. Und ein neuer Geist entsteht, der kommt hinten nach. Das ist eine Wiedergeburt und dem steht als nächsten dann, diese wunderbare Erde zur Verfügung. Und der muss sie dann wieder weiter bearbeiten und weiter sorgen und gestalten was aber für meine Begriffe absolut verpönt sein sollte sind die Streitereien, die Raufereien und die Kriege. Weil das sollte hier nicht geben. Absolut nicht. Weil die Erde ist im Grunde genommen nicht dafür da, dass man sie mit diesen Sachen zerstört. Die Erde ist dafür da, dass die Menschen miteinander leben, sich verstehen. Und Jovita, es ist so schön sich gegenseitig Liebe zu geben." (Anna W., I-2)

"Ich glaube der Körper ist da, damit du intensive Erfahrungen machen kannst. Damit du leben kannst, brauchst du einen Körper, denn ich glaube deine Seele braucht einen Ort wo sie zu Hause ist. Und das ist in diesem Fall der Körper. Was mein Körper ist? Keine Ahnung - keine Ahnung, weil wenn ich mir überlege was mein Körper ist, dann werde ich verrückt.[...] Wie willst du einen Körper beschreiben, der aus fast nichts besteht. Ich glaube €2,18 ist unser Wert, wenn man es am Markt kaufen würde. Ja, ich glaube €2,18 ist der anatomische bzw. der chemische Wert von Wasser und des ganzen Stoffes aus dem wir bestehen.[...] Weil es ist ein Wahnsinn, weil es gibt keinen einzigen Menschen auf dieser Welt, der den gleichen Körper hat, der die gleiche Geschichte hat. Es ist auch total spannend - sobald du was isst: eine Karotte, eine Banane, oder was auch immer Schoko oder was trinkst, ein paar Stunden später ist das Leben. Kannst du dir das vorstellen?" (Michaela G.; I-6)

²⁷ Kleinod ist ein veralteter Begriff für Kostbarkeit, Juwel, Schmuckstück, Perle

6. Zusammenfassung – Der Körper

Zuallererst stellte ich dar wie es dazu kam, dass der Körper explizit ein Thema im Rahmen der Sozialwissenschaften wurde. Warum er lange vom wissenschaftlichen Diskurs ausgeklammert war, ist wahrscheinlich auf die geringere Wertigkeit zurückzuführen, die ihm im Vergleich zum Verstand zukam. Diese Denkweise entwickelte sich besonders stark im siebzehnten Jahrhundert und hält bis heute an. René Descartes (1596-1650) wird es zugeschrieben, den cartesianischen Dualismus begründet zu haben, welcher besagt, dass Körper und Geist voneinander getrennt seien. Von der Betrachtung zu Descartes Theorien ging ich dazu über, die Theorien zur Entstehungsgeschichte des Körpers als Thema in der Kultur- und Sozialanthropologie aufzuzeigen, wobei auch phänomenologische Einflüsse berücksichtigt wurden. Das Interesse am Körper entwickelte sich über die Zeit hinweg Schritt für Schritt. Zu erwähnen ist im Besonderen die Anné Schule, deren Vertreter sich bereits rund um das Thema Körper beschäftigten und ihn auch teilweise bereits mehr oder weniger in ihren Forschungen behandelten. Allerdings wird er in der Ethnologie erst in den 60er und 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts, aufgrund von Arbeiten von Mary Douglas und einem Sammelband von John Blacking, zu einem Forschungsobjekt.

Hervorzuheben sind die Arbeiten von Pierre Bourdieu (1930-2002), in welchen dem Leib eine zentrale Stellung zukommt. Er betrachtet den Leib vor allem in Zusammenhang mit dem Konzept des Habitus. Im Bereich der Phänomenologie sind die Ansätze Merleau-Ponty's (1908-1961) besonders wichtig. Er konzentriert sich hauptsächlich auf die Erkenntnisprozesse, die im Leib stattfinden. Beide verwenden statt des Begriffes Körper das Wort Leib, womit sie meinten, dass sich dieser im Verhältnis zur Welt seiner selbst bewusst ist. Anschließend diskutierte ich den Begriff des *Embodiment*, der sich langsam in einem interdisziplinären Diskurs etabliert. Ein wichtiger Wissenschaftler des Faches der Kultur- und Sozialanthropologie, Thomas Csordas (geb. 1952), setzte sich bereits intensiv mit diesem Konzept auseinander. Sein Hauptanliegen ist es die konzeptionellen Dualitäten von Körper und Geist aufzuheben.

Das letzte Kapitel widmete ich ausschließlich einigen Antworten meiner Interviewpartner zu der Frage wie sie den menschlichen Körper beschreiben würden. Damit will ich aufzeigen wie viele verschiedene Möglichkeiten es diesbezüglich gibt.

Die Theorien und Gedanken zum Körper sind unglaublich vielfältig und manchmal auch komplex. Warum habe ich sie in diese Arbeit eingebracht? Es ist gut zu erkennen, dass der

Körper den Menschen sehr beschäftigt. Der Mensch versucht auf allen Ebenen – den naturwissenschaftlichen, sozial- und geisteswissenschaftlichen – herauszufinden, was er vom Körper hat und was in ihm verborgen liegt. In der Literatur konnte ich demnach sehr viele Aspekte finden, die über den Körper, für den Körper oder sogar in der Rolle des Körpers sprechen. Aber eines habe ich nicht gefunden: Die Dankbarkeit für den Körper. So war es notwendig viele der verschiedenen Ideen zum Körper und auch zum Leib aufzuzeigen, die alle einen Aspekt der Wahrheit widerspiegeln, damit klar wird was für eine großartige „Konstruktion“ er ist. Erst dann, wenn man sich dies vor Augen führt und bewusst überlegt, ist es möglich sich in einem wissenschaftlichen Sinne der Relation zwischen Dankbarkeit und Körper zu widmen.

Dasselbe gilt für die Dankbarkeit. Um ihre „Tiefe“ in einem wissenschaftlichen Diskurs zu ergründen, ist es notwendig aufzuzeigen welche Erkenntnisse bereits zu ihr gemacht wurden. Anschließend folgt eben diese Betrachtung.

7. Dank und Dankbarkeit

Fast täglich werden wir mit den Begriffen "Danke", "Vielen Dank", "Dankeschön" konfrontiert. Abgesehen von dem sich Bedanken, gibt es auch eine stille Dankbarkeit, die vielleicht viele Menschen in sich selbst wahrnehmen. Zuallererst möchte ich aufzeigen woher die Begriffe Dank und Dankbarkeit, als auch deren sinnverwandte Wörter stammen. Dazu war es notwendig mehrere Sprachen zu betrachten. Im weiteren Verlauf dieses Kapitels werden einige Bereiche der Dankbarkeit genauer analysiert.

7.1. Woher stammt der Begriff – Etymologie

Dieser Abschnitt dient dazu den tiefen Sinngehalt der Begriffe Dank und Dankbarkeit näher zu betrachten. Aufgrund der Komplexität des Bedeutungsinhaltes von Dankbarkeit ist es nicht möglich eine eindeutige Definition anzubieten, die ihre Spannweite auch nur annähernd zu umschreiben vermag. Erstens hat jede Sprache, in welcher es Dankesbegriffe gibt, ihre Besonderheiten und impliziten Bedeutungsebenen und zweitens wurde Dankbarkeit von vielen Philosophen, Schriftstellern und Denkern immer wieder unterschiedlich definiert. Drittens unterhält jeder Mensch seinen persönlichen und daher „wahren und richtigen“ Zugang zur Dankbarkeit. Definitionsansätze bleiben daher notwendigerweise unvollständig und ausschließlich Darstellungen eines *Aspektes* von Dankbarkeit und erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Die romanischen Sprachen²⁸ haben den lateinischen Wortsinn des Begriffes *Dank* übernommen, weshalb zunächst die tieferliegende Bedeutung *gratia* reflektiert wird. Der lateinische Ausdruck *gratia*²⁹ bezeichnet das, was über den reinen Nutzen hinausgeht, also das frei Gewährte und das nicht Geschuldete (Schwarz 1992: 18). Diese Sinnbedeutung des lateinischen Ausdrucks *gratia* wird im Englischen unter der

²⁸ Gerne hätte ich noch Betrachtungen anderer romanischer und nicht-romanischer Sprachen hinzugenommen, was allerdings den Rahmen sprengen würde. Um nur einige Beispiele zu nennen wäre es noch interessant den arabischen Begriff *shukran* bzw. *shukran jazylan* zu untersuchen; den portugiesischen Begriff *obrigado*, welcher auf ein Gebundensein (*ob-ligatus*), eine Verpflichtung hindeutet; die japanische Wendung *arigatô*, die ursprünglich bedeutet: "das Leben ist hart", "einmalig", "existieren ist nicht einfach", "vorzüglich" (Lauand, L. Jean 1998). Auch die chinesischen Wendungen 謝謝, 感激, 感恩 und 謝辭 wären spannend zu untersuchen, da es sich um eine Bildschrift handelt.

²⁹ *gratia*: Gefälligkeit, Gunst (die man genießt oder erweist), Dank;

Bezeichnung *grace* weitergeführt, was für das *Liebreiche und über das Notwendige hinausgehende* (Schwarz 1992: 18) steht. Ebenso leitet sich das englische *gratitude* von dem lateinischen *gratia* und dem lateinischen *gratus*³⁰ ab (Emmons 2004: 4). Darüber hinaus wird Dankbarkeit vor allem dann erzeugt, wenn wir etwas empfangen, das uns *gratis* gegeben wird. Wenn wir im Gegensatz dazu etwas erhalten, das von Natur aus uns gehört, dann werden wir nicht die gleiche Anerkennung fühlen und auch nicht den Geschmack des Speziellen darin wahrnehmen (Steindl-Rast 2004: 284). Bei genauerem Hinsehen lässt die Analyse des englischen Wortes *gratitude* erkennen, dass bereits im lateinischen Wortstamm das Wort *gratis* (*grati*) inbegriffen ist.

Alle abgeleiteten Wörter dieses lateinischen Wortstammes weisen in ihrer Bedeutung bestimmte Gemeinsamkeiten auf: „[they] have to do with kindness, generousness, gifts, the beauty of giving and receiving, or getting something for nothing“ (Pruyser 1976: 69; zit. nach Emmons 2004: 4). Wichtig für den Themenzusammenhang ist außerdem eine Besonderheit in der Bedeutung des lateinischen Ausdrucks *gratia*, die darin verborgen liegt, dass er nicht nur das frei Gewährte, sondern ebenso die Gesinnung in der dieses frei Gewährte empfangen wird, miteinschließt (Schwarz 1992: 18). Schwarz zeigt weiter auf, dass sich die gleiche Bedeutungsebene erstaunlicherweise auch im Griechischen findet, denn das griechische *cháris* bezeichnet gleichermaßen das frei Gewährte, das Gegebene wie auch die Gesinnung in der es empfangen wird (1992: 18).

Im Französischen kann der Begriff *reconnaissance* herangezogen werden, der nach Balduin Schwarz (Schwarz 1992: 18f) sehr präzise vermittelt, worum es beim Dank geht. *Reconnaissance* ist seinem Ursprung nach ein dreifaches Wort, welches die Wörter *naissance*³¹, *connaissance*³² und *reconnaissance*³³ umfasst. Aufgeschlüsselt bedeutet dies, dass dem Danken immer erst ein Erkennen vorausgeht – d.h. ein anderer hat erkannt, dass jemand Hilfe benötigt und handelt entsprechend um zu helfen. Der Empfänger der Hilfe erkennt diese Intention und drückt über seinen Dank die Anerkennung für den Geber aus. Dieser hat seinerseits auch wieder den Dank erkannt und erkennt ihn vor allem anderen an. Schwarz unterstreicht die Wichtigkeit des Elementes des Erkennens, das dem Dank vorausgeht. Dies begründet er damit, dass erst auf das Erkennen, dass sich mir jemand wohlwollend annahm, das Geschehene als dankenswert empfunden werden

³⁰ *gratus*: dankenswert, dankbar; *gratum facere*: einen Gefallen tun;

³¹ *naissance*: Geburt, (fig.) Entstehung;

³² *connaissance*: (philos.) Erkenntnis, Erkennen;

³³ *reconnaissance*: (pol., jur.) Anerkennung, Dankbarkeit;

kann. „[...] Dank selber ist Anerkenntnis von etwas Erkanntem, vom erkannten Wohlwollen des anderen. Das ist der Kern des Dankes.“ (Schwarz 1992: 19) Daraus lässt sich aus dem Dankesakt ein dreifaches kognitives Band ableiten, dem das Erkennen als die erste Phase vorausgeht (Schwarz 1992: 18f). Um diese Gedankengänge zum französischen Ausdruck *reconnaissance* zu bündeln, fasse ich die drei Phasen übersichtlich zusammen:

- Ein anderer erkennt, dass jemand Hilfe braucht und hilft ihm.
- Der Hilfeempfänger hat diese Intention erkannt und verleiht seinem Anerkennen und seinem Dank Ausdruck.
- Der Hilfspender wiederum erkennt diesen Dank und erkennt ihn vor allem an.

Der bekannte Benediktinermönch, David Steindl-Rast, erkennt ebenso wie Schwarz drei Komponenten der Dankbarkeit, die in dem französischen Ausdruck *Je suis reconnaissant* anklingen. Erst wenn alle drei Komponenten „erfüllt“ vorliegen, kann man von „vollständiger“ Dankbarkeit sprechen (Steindl-Rast 2004: 283). Er erkennt, ähnlich wie Schwarz, folgende drei Aspekte: „*Je suis reconnaissant* (I am grateful) – I recognize (intellectually), I acknowledge (willingly), I appreciate (emotionally).“ (Steindl-Rast 2004: 283)

Ein weiterer französischer, allerdings selten gebrauchter literarischer Begriff – *savoir gré*³⁴ – bringt dasselbe zum Ausdruck. Erkenntnis geht dem Dank voraus und Dank ist im Folgenden selbst Anerkenntnis von etwas Erkanntem (Schwarz 1992: 18f).

Fitzgerald (1998) identifiziert auch mehrere Komponenten, die der Dankbarkeit innewohnen – „(1) appreciation, (2) goodwill, and (3) a disposition to act in a way that flows from this appreciation and goodwill“ (1998: 146) – obgleich sich seine Definition nicht aus einer etymologischen Analyse ableitet, lässt dies trotzdem erkennen, dass viele Autoren der Dankbarkeit weit mehr als nur einen Aspekt zuschreiben.

Grundsätzlich kann über den Wortsinn einerseits, die *Sache* des Dankes beschrieben werden – wie beispielsweise das Englische *gratitude* – und andererseits gibt es Worte um zu danken bzw. sich zu bedanken – wie das Spanische *gracias* oder das Italienische *grazie* (Schwarz 1992: 18). Im Französischen wird das Wort *merci* verwendet um zu danken, das

³⁴ *savoir gré*: Dank wissen; *savoir gré de qc a qn*: Jmd. für etwas Dank wissen, zu Dank verpflichtet sein;

eine Kurzbezeichnung für *miséricorde* ist. Auch dieser Ausdruck lässt die Doppelbedeutung des Dankes erkenntlich werden. Denn es zeigt, dass der andere mich als einen *miser* (Armen) erkannt hat und sich mit seinem *cor* (Herzen), mir zuwendet (Schwarz 1992: 19).

Im Gegensatz dazu bezeichnen die Wörter *Dank* und *thanks* im Deutschen und im Englischen nicht nur die Sache um die es geht, sondern sie dienen auch dem Vollzug. Im Deutschen kann ich das Wort *Danke* verwenden um zu danken (Schwarz 1992: 20). Das Wort „Danken“ kommt von „denken“ (Schwarz 1992; Vorlesung: Lauand, Uni Barcelona 1998). Gemeint ist das Denken, das seinen Sinn auf etwas richtet, aber nicht ausschließlich in forschender oder neugieriger Haltung, sondern das auch kontemplativ zu verweilen vermag. Wenn ich jemandem danke, so versichere ich ihm, dass ich an ihn denke, dass er in meinen Gedanken ist. Denken ist ursprünglich im Menschen als Erkenntnisbemühung und Zuwendung zugleich präsent. Das bedeutet, wenn ich jemandem danke, an ihn „denke“, dann wende ich mich dieser Person unter Umständen sehr intensiv zu. Die Gedanken verweilen für einen Moment kontemplativ bei dem anderen (Schwarz 1992: 20).

Interessant ist hier, dass das Wort „denken“ in erster Linie mit dem Verstand verbunden wird wohingegen „danken“ oft eher einer gefühlsmäßigen Ebene zugeordnet wird. Eine meiner Interviewpartnerinnen meinte dazu, dass Dankbarkeit für sie ein gefühlsmäßiges aber zugleich ein verstandesmäßiges Konzept ist, denn:

„[...] ohne Gefühl kannst du auch den Verstand viel weniger leiten. Wenn du innerhalb das Gefühl hast, es bewegt dich irgendwas, dann wirst du auch den Verstand da hin lenken und nachdenken. [...] Gefühl und das Denken ist ja eigentlich ein Gemeinsames. Das geht ja meiner Meinung nach Hand in Hand. Weil du kannst nicht gut denken und schlecht tun oder umgekehrt. Gute Gefühle haben und schlecht denken, das geht nicht!“ (Anna W., I-2)

Auch Bert Nagel beschreibt, ähnlich wie Balduin Schwarz und Steindl-Rast (2004: 286), dass dankbar sein mit „gedenken“ zusammenhängt. Damit ist gemeint, dass nicht vergessen wird, sondern im Gedächtnis bewahrt wird, es bedeutet also im tieferen Sinne: „am Leben erhalten“. (Nagel 1992: 99)

„Gewöhnlich schauen wir ja, wenn wir danken, den anderen an und es ist etwas Geheimnisvolles, daß unser Blick den anderen sieht und wir zugleich

aus uns heraus sehen und gleichsam in den anderen hineinsehen bis hin zum Mysterium des Ineinanderblickes, der die Begegnung der Personen als Personen, [...], am allerintensivsten zum Ausdruck bringt.“ (sic! Schwarz 1992: 20)

7.2. Dank versus Dankbarkeit

Bis hierher wurden die Begriffe Dank und Dankbarkeit als Synonyme verwendet und nicht explizit voneinander differenziert. Obgleich die Unterscheidung zwischen diesen beiden von subtiler Natur sein mag, so bezeichnen sie dennoch nicht dasselbe.

Bert Nagel (1992: 100) unterscheidet beispielsweise zwischen Dank und Dankbarkeit. Sie stehen zwar in einem Sinneszusammenhang, sind aber nicht identisch, denn mit „Dank“ bezeichnet man einzelne Akte des Dankens, während „Dankbarkeit“ hingegen eine menschliche Haltung beschreibt. Diese Differenzierung lässt sich noch tiefgreifender analysieren. So geht beispielsweise Walker (1981: 47f) noch einen Schritt weiter und konstatiert den Unterschied, in der Dankbarkeit sich einmal als Emotion und ein anderes Mal als – wie Nagel bereits bemerkte – menschliche Haltung offenbart.

Ebenso finden sich im Englischen Diskurs Verschiedenartigkeiten bezüglich der Begriffe *gratitude*³⁵, *gratefulness*³⁶ und *thankfulness*³⁷. Im alltäglichen Leben sind *gratefulness* und *thankfulness* in den meisten Situationen als Synonyme verwendbar, trotzdem existiert auch zwischen diesen beiden Begriffen ein feiner Unterschied. So ist es eher gebräuchlich *thankful to* zu verwenden, wenn sich die Dankbarkeit auf eine Person richtet und *grateful for* zu benutzen wenn sich die Dankbarkeit auf eine Sache richtet (Steindl-Rast 2004: 286). Gleich verhält es sich mit der Unterscheidung der Substantive *gratitude* und *gratefulness*. Während *gratitude* nach einem Gegenüber verlangt auf den oder das es seine Dankbarkeit richten kann, so ist *gratefulness* als Gefühl nicht notwendigerweise auf eine andere Person, der man dankbar ist oder ein Ding für das man dankbar ist, konzentriert (Fitzgerald 1998: 147; Walker 1981:45). Walker differenziert *gratitude* und *gratefulness* folgendermaßen:

³⁵ *gratitude*: Dank, Dankbarkeit, Erkenntlichkeit;

³⁶ *gratefulness*: Dankbarkeit;

³⁷ *thankfulness*: Dankbarkeit;

„gratefulness need not always be ‘focused’ upon another person, does not always have to be gratefulness *to someone*, and hence that cases of gratefulness cannot always be cases of gratitude.” (Walker 1981: 45)

Um diese theoretische Herangehensweise der Begriffsunterscheidung zu veranschaulichen verwendet Walker einige Beispiele, aus denen ich eines herausgreife: Picknicker sind dankbar für die Sonnenstrahlen, die soeben den Nebel auflösten und den Blick auf das schöne Panorama freigeben. Die Dankbarkeit richtet sich in diesem Fall nicht auf ein bestimmtes Individuum sondern auf einen Umstand, ein Geschehen.

Ähnlich steht es mit *thankfulness*. Ein Mensch kann dankbar sein, ohne dieses Gefühl dabei auf jemanden zu richten. Nur, wenn ich mich bei jemandem bedanke, bedarf es einer anderen Person. Wenn ich indes beim Arzt erfahre, dass meine Krankheit nichts Schlimmes ist, so werde ich mich bei ihm für diese Auskunft bedanken, aber meine Dankbarkeit für diese erleichternde Nachricht richtet sich nicht direkt an ihn oder sonst irgendjemanden (Walker 1981: 46).

David Steindl-Rast (2004: 285f) formuliert die Abgrenzung zwischen *gratitude* und *thankfulness* noch detaillierter aus, indem er aufzeigt, dass Dankbarkeit eine „personale“ sowie eine „transpersonale“ Erfahrung sein kann. Als „personale“ Erfahrung wird sie erlebt wenn uns jemand beispielsweise etwas schenkt oder uns Hilfe zu Teil wird. Eine „transpersonale“ Erfahrung könnte die Dankbarkeit sein, die jemand empfindet, wenn er einen Sonnenaufgang beobachtet oder auf einem Berggipfel die Aussicht betrachtet. Die erste Form bezieht sich auf einen bestimmten, spezifischen Umstand, wo uns etwas „unverdienterweise“³⁸ zugehörig wurde, während die zweite Form universeller Natur ist (Steindl-Rast 2004: 285). Diese Unterscheidung hilft uns dabei das Argument Steindl-Rast’s nachzuvollziehen, bei dem er davon ausgeht, dass „transpersonale“ Dankbarkeit (*gratefulness*) in unserem Inneren stattfindet und es oft keine Wörter dafür gibt sie zu beschreiben. „Personale“ Dankbarkeit hingegen ist Teil des sozialen Bereichs und findet auch oft Ausdruck. Das dazugehörige Verb ist *thanking* wohingegen kein Verb für *gratefulness* existiert (Steindl-Rast 2004: 286).

„Being grateful is a state; thanking is an action. [...] Personal gratitude deserves to be called thankfulness, because it typically expresses itself in

³⁸ Damit sei gemeint, dass uns etwas geschenkt wurde, uns geholfen wurde. „Unverdient“ in diesem Zusammenhang meint hier nicht, dass die Person es nicht würdig ist etwas zu erhalten.

thanks given to the giver by the receiver of the gift. Transpersonal gratitude deserves to be called gratefulness, because it is typically the full response of a person to gratuitous belonging.” (Steindl-Rast 2004: 286)

7.3. Dank und Dankbarkeit in der Gesellschaft

Dankbarkeit in all ihren verschiedenen Facetten, kann (nahezu) alle Bereiche des menschlichen Lebens berühren³⁹. Die nachstehenden Ausführungen sollen zu einer einführenden Auseinandersetzung mit dem Thema dienen. Die folgenden Kapitel bieten einen Einblick in einige Bereiche, wo Dankbarkeit in der Gemeinschaft auftritt. Es wurden nicht die Unterschiede verschiedener kultureller Traditionen und Strukturen miteinander verglichen. Es mag durchaus der Fall sein, dass Dank (vgl. Kapitel 7.1) in verschiedenen Gesellschaften in unterschiedlichen Situationen wahrgenommen wird, als auch „verlangt“ wird. In dem gleichen Maße wird vermutlich auch das Gefühl der Dankbarkeit (vgl. Kapitel 7.2) verschiedenartig empfunden.

7.3.1. Einstellungssache oder Emotion?

Es gibt Gefühle in unserem Leben, die in episodischen Zeitabschnitten auftauchen und wieder vergehen, genauso wie es Gefühle gibt, die sich in einer Gemütsart, einem Charakterzug oder auch einer inneren Einstellung zeigen. Letzteren wohnt die Eigenschaft inne, dass sie nicht so leicht durch äußere Einflüsse verändert werden können. Dankbarkeit kann in beiderlei Formen auftreten. Einerseits kann sie aufgrund einer bestimmten Situation in einem Moment entstehen und nach einer gewissen Zeit auch wieder abklingen.

Um das zu veranschaulichen, führe man sich Herrn X vor Augen, der sehr viel arbeitet und gerne mit seiner Partnerin einen Urlaub gemeinsam verbringen möchte, aber sofern kein

³⁹ Es ist schwierig hier Verallgemeinerungen zu treffen, da jeder Mensch hierzu seine persönliche Meinung haben wird. Auch wenn Dankbarkeit überwiegend als positiv aufgefasst wird (z.B.: Solomon 1977), gibt es sicherlich auch ihre Schattenseiten. Es sei dahingestellt – und in dieser Arbeit nicht diskutiert – ob es sich dann tatsächlich um Dankbarkeit handelt.

Man betrachte nur das Argument, dass eine hasserfüllte Person sich in eine Menschengruppe stürzt und alle Anwesenden ermordet. Vielleicht ist diese Person dankbar, dass sie die Kraft, den Mut, den Hass, die Überzeugung, den Glauben dazu hatte diese Tat zu vollbringen?

Komter zum Beispiel spricht in diesem Zusammenhang auch von Abhängigkeit und einer ungleichmäßigen Verteilung von Macht (Komter 2004: 209). Charles Shelton diskutiert in seinem Paper die Verbindung von Dankbarkeit und ihren Schattenseiten (Shelton 2004).

Ersatz gegeben ist, für das Unternehmen unerlässlich ist. Ein Arbeitskollege verzichtet auf die Urlaubstage zur schönsten Zeit des Jahres und ermöglicht Herrn X dadurch den Urlaub in Anspruch nehmen zu können. Herr X wäre wahrscheinlich überaus dankbar und glücklich für die Situation und für das Entgegenkommen seines Kollegen. Was hier von Herrn X als Dankbarkeit für seinen Kollegen empfunden wird, ist wahrscheinlich eine vergängliche Form der Dankbarkeit. Robert C. Roberts würde diese Art der Dankbarkeit als eine Emotion klassifizieren, die kommt, aber auch wieder vergehen kann.

„Let us call this episode an emotion and note that the emotion occurs at a given moment, endures for a while, and then subsides, giving place to other mental episodes: You're worried about catching the 5:30 train, you're angry at the passenger who sits astride two seats, oblivious that you are standing uncomfortably. But later in the evening, the feeling of gratitude occurs again as you reflect on what your colleague has done for you.”
(Robert C. Roberts 2004: 60)

Auch wenn die soeben beschriebene Form der Dankbarkeit eine ist, die auch wieder vergeht oder von einer bestimmten Situation abhängig ist, so ist trotzdem zu bedenken, dass die Fähigkeit dankbar zu sein immer da ist. Allerdings verlangt diese Art der Dankbarkeit einen bestimmten Auslöser, wie es Stephan R. beschreibt:

"Also Dankbarkeit, das braucht schon bestimmte Situationen. Eben vor allem wenn sie gefühlbasierend ist, dass ich sie empfinden kann. Aber jetzt die Fähigkeit Dankbarkeit zu zeigen ist nicht abhängig von einer Situation. [...] Aber jetzt, die Dankbarkeit, der Ausdruck von Dankbarkeit in einer bestimmten Situation ist von der Situation abhängig. Einfaches Beispiel: Wenn jetzt jemand, also wenn mir jetzt jemand als alter Mann über die Straße hilft, ja dann sag ich einmal ruft das das Gefühl der Dankbarkeit. Wenn mir jetzt niemand als alter Mann über die Straße hilft, dann ist da jetzt keine Situation da, die Dankbarkeit hervorzurufen. Aber die Fähigkeit dankbar zu sein, die ist da. Die ist immer da." (Stephan R., I-7)

Eine andere Art der Dankbarkeit ist jene, die einen Wesenszug einer Person ausmacht und nicht nur in bestimmten Momenten während des Tages oder der Woche eintritt. Sie ist allgegenwärtig und als innere Haltung in dieser Person zu finden.

" Aber...das kommt dann von innen heraus, das sprudelt dann einfach so, das ist dann einfach Dankbarkeit, weil es einfach vorhanden ist, weil es da ist." (Michaela G., I-6)

Die Betrachtungsebene der Dankbarkeit kann, um die Frage nach einer verstandesmäßigen im Unterschied zu einer gefühlsmäßigen Dankbarkeit, erweitert werden. Ist die rein aus dem Verstand kommende Dankbarkeit oberflächlich? Gibt es eine Dankbarkeit, die ausschließlich dem Gefühl zuzuordnen ist? Edwin Y. beantwortete meine Frage, ob Dankbarkeit aus dem Verstand komme oder ein Gefühl sei, folgend:

„Gratitude is both. Both from your brain and from your feeling. Because if it does not come from your feeling it does not go to your brain. So these two work together and they do things together. When you say gratitude they are from both places. They are from here [shows his heart] and they are from here [points to the brain]. [...] From the heart to the brain - then the brain can speak it out: 'I am very gratitude for what you did to me. Just what you did now.' It comes from my heart, then goes to my brain, gives me some orientation and I say: 'Oh I am very gratitude towards what you did to me.' [...] So gratitude comes from the heart to the brain. If the heart has no feeling it does not go to the brain. And the heart has the first and the finishing task to gratitude. If the gratitude is only from your brain and doesn't come from your heart, it does not work. You have to come from your heart. Yeah...you have to come from your heart. [...] So if it comes from the hearts it is clean and is true. [...] Just to say it from here [brain] it is not it. But from here [heart] you get everything. [...] If it comes from the bottom of your heart and if your heart does not work - forget about it because it is just blabbering. So this is why. So gratitude come from the heart and then goes to the brain.” (Edwin Y., I-9)

Ein wesentliches Element von Dankbarkeit stellt auch die Tatsache dar, dass man meistens für etwas oder jemanden dankbar ist. Das *dankbar sein für etwas* und die Frage nach dem Adressaten der Dankbarkeit wird in den nächsten beiden Unterpunkten diskutiert.

7.3.2. Wer ist der Adressat der (geselligen) Dankbarkeit?

Eine weitere Form der Dankbarkeit ist die einer inneren, affektiven oder willensmäßigen Stellungnahme. Sie drängt normalerweise nach Ausdruck, aber sie kann auch bestehen, ohne dass die Person, welcher die Dankbarkeit gilt, von ihr weiß (Seifert 1992: 80).

Die Natur kann aber ebenso den Adressat der Dankbarkeit stellen, wie es ein anderer Mensch sein kann. Aafka Komter weist darauf hin, dass es die Dankbarkeit ist, die einen symbolischen Weg darstellt den Menschen verstehen zu lassen, dass er Teil der Natur ist (Komter 2004: 210). Betrachtet man nun die Erntedankfeste, die bei vielen Völkern zu

finden sind, erkennt man auch darin den Ausdruck von Dankbarkeit gegenüber der Natur und der Erde. Manchmal sind Menschen aber auch dankbar für Gaben und Geschenke, welche einfach ausgestreut sind und jeder kann davon nehmen und sich daran erfreuen, wie etwa an schöner Musik oder an einer Blumenwiese. Es ist eine gegenstandslose Form des Dankes. Es ist der Dank, bei dem wir einfach für etwas danken, das uns gar nicht persönlich zugedacht ist (Schwarz 1992: 15).

Zu erwähnen ist auch die Dankbarkeit in Form von Taten als Erwidierung auf ein Geschenk. Sie setzt jedoch nicht nur die Persönlichkeit des Dankenden und die Bezogenheit auf ein Geschenk voraus, sondern sie besitzt eine zweite Voraussetzung. Seifert bezeichnet dies als eine „*intentionale Gerichtetheit auf*“ die Person, der wir danken (Seifert 1992: 80). Sie ist also als ein fremdpersonaler Akt zu verstehen, da man unmöglich sich selbst danken kann (Seifert 1992: 80). Dankbarkeit beinhaltet also im Rahmen ihrer Objektbezogenheit die Dimension des „*Dankes für*“ und die Dimension des „*jemandem Dankens*“, wobei diese Bereiche als ineinander verwoben zu betrachten sind (Seifert 1992: 82). In manchen dieser Fällen ist die Dankbarkeit mit einer nach außen hin sichtbaren Aktion verknüpft.

Balduin Schwarz fasst Dank demzufolge als Gesinnung und Tat auf, die einem anderen Menschen gelten. Mit Gesinnung meint Schwarz die Person als Ganzes, die in ihrer Freiheit aufgerufen ist – mit ihrem Welthorizont und als Selbst in der Welt. „Danken“ ist Tun, aber es geht über die reine Information hinaus und umschließt den Bereich der „Anerkenntnis“ (Schwarz 1992: 16). Hinzu kommt, dass Dank aber auch immer eine Antwort auf eine andere Person ist und ich ihr danke für ihr Wohlwollen und ihre Liebe und nicht ausschließlich für das materielle oder immaterielle Gut, welches ich erhalten habe. So kommt zum Ausdruck, dass die Person letzten Endes der eigentliche Gegenstand der Dankbarkeit ist (Seifert 1992: 82). Das Danken ist also eine Mit-Teilung, ein Teilnehmen lassen von etwas, das in meinem Inneren entspringt und womit ich mich dann dem Anderen zuwende (Schwarz 1992: 16). Wegen des personenbezogenen Wesenszuges der Dankbarkeit wird der Adressat der Dankbarkeit laut Seifert immer als freie Person gefasst, da diese frei von Zwang handelt. Würde diese Person aus Zwang handeln, so könnte ich nicht mehr ihm, sondern höchstens für ihn dankbar sein (Seifert 1992: 85).

„So ist mein Danken eine Manifestation meines personalen Seins und die Quellen des Dankens liegen in der Tiefe des menschlichen Wesens.“ (Schwarz 1992: 16)

7.3.3. Dankbarkeit – eine Tugend

“So, the more grateful, more gratitude will come at your will.”
(Edwin Y., I-9)

Dankbarkeit wurde von einigen großen Denkern (Aristoteles, Seneca, Smith, Goethe, Thomas von Aquin etc.) und wird nach wie vor in vielen Religionen nicht nur als eine menschliche Lebenseinstellung betrachtet oder als ein Akt im geselligen Leben, sondern auch als eine große Tugend anerkannt. Eine Tugend die, wie Otto Friedrich-Bollnow schreibt, nicht als einfache Naturanlage in dieses Leben mitgebracht wurde, sondern eine Tugend, die sich im Laufe des Lebens ausbildet – oder auch nicht ausbildet. Um sich diese Tugend zu eigen zu machen ist ein besonderer Reifungsprozess notwendig (Bollnow 1992: 37). Was Bollnow als einen Prozess darstellt wurde von Aristoteles (384 - 322 v. Chr.) – er zählt zu den bekanntesten und einflussreichsten Philosophen überhaupt – so dargelegt, dass eine Tugend erst dann zu einer Tugend wird, wenn man sie auf angemessene Art und Weise auf die richtigen Menschen und auf die richtigen Dinge richtet (Aristoteles 1893: book 2, chapter 6).

Für die Dankbarkeit gilt folglich, dass sie nur dann zu einer Tugend wird, wenn sie bestimmten latenten, aber dennoch sehr klaren „Gesetzmäßigkeiten“⁴⁰ folgt. Hinsichtlich der gesellschaftlichen Komponente ist auch Adam Smith – Begründer der klassischen Nationalökonomie – davon überzeugt, dass Dankbarkeit im Vergleich zu anderen Tugenden bestimmte Regeln befolgen muss. Vor allem dann, wenn ich eine Wohltat erhalte, sollte ich sie auf angemessene Art erwidern. „Of all the virtues I have just mentioned, gratitude is that, perhaps, of which the rules are the most precise, and admit of the fewest exceptions.“ (Smith 1976: 174)

Einer meiner Interviewpartner, Edwin Y., erwähnte etwas Ähnliches wie Adam Smith. Edwin geht dabei nicht auf die gesellschaftliche Komponente ein, sondern auf die

⁴⁰ Ich gehe hier von einem positiven Ansatz von Tugendhaftigkeit aus. Einem Zustand also, dessen Besitzer, in der Lage ist, Gefühle auszubalancieren und auch distanziert zu hinterfragen. „Gesetzmäßigkeit“ in diesem Zusammenhang unterstellt in keinsten Weise ein festgeschriebenes Gesetz, sondern meint gewisse Spielregeln des sozialen Lebens, die ein friedvolles Gemeinschaftsleben propagieren.

individuelle Ebene. Er glaubt, dass Dankbarkeit im Leben so wichtig ist, dass es zu einem Problem wird sie *nicht* zu fühlen.

“Gratitude, the same, is very very very important to everybody. If you don't have it, it becomes a problem to you. It becomes a problem. Do you know that? Gratitude [not having it] becomes a problem. It's important to have it towards others. Everything becomes released: I am empty, I am free. His heart is free. So this is how gratitude is very important. Very very. Very important. [...] So I say: Anybody who thinks gratitude is not important to his life is creating a lot of problems to himself. Yeah, it is very very important.” (Edwin Y., I-9)

7.3.4. Dank als Dankesschuld und Verpflichtung

Der Dank gehört zu den Taten im alltäglichen Leben, die uns geläufig sind und über den Tag verteilt wird er über unzählige Male mit Selbstverständlichkeit gegeben und empfangen. Der Mensch weiß meist mit unangefochtener Sicherheit, wann er danken sollte und er weiß gleichermaßen wann wir erwarten, dass der andere uns dankt (Schwarz 1992: 15). Um Dankbarkeit aber erst richtig erfassen zu können, muss man laut Seneca – einem römischen Philosophen, Schriftsteller und Stoiker um die Zeit Christus – erst verstehen, dass es sich um eine Beziehung handelt in der es einen Geber und einen Empfänger gibt und dass es von der Intention des Gebers und Empfängers einer Wohltat abhängt, wann gegebene Wohltaten eine Dankesschuld erzeugen und wann dies nicht der Fall ist (Seneca 1905). Funktioniert das Danken und Dank empfangen in unserem Leben reibungslos, so verschwenden wir wahrscheinlich so gut wie nie einen Gedanken darüber. Erst wenn der Dank verweigert wird und fehlt, regt sich etwas in uns, das als unangenehm empfunden wird und negative Auswirkungen hat (Schwarz 1992: 15). Balduin Schwarz beschreibt fehlenden Dank mit folgenden Worten: „Es scheint fast, als ob hier jemand sich gegen die Menschheit, gegen das Menschliche stellt, wenn er den Dank ausdrücklich verweigert.“ (Schwarz 1992: 15)

Aafke Elisabeth Komter schließt sich dieser Ansicht an und geht sogar davon aus, dass Personen, die als undankbar wahrgenommen werden, das Risiko eingehen von der Gruppe isoliert und entfremdet zu werden (Komter 2004: 196). Zu unterscheiden sind die Rahmenbedingungen des Dankes, da nicht jeder Umstand die gleiche Intensität von Dank spenden oder empfangen in uns wachruft oder „verlangt“. Es gibt Situationen, die bald

wieder vergessen sind, gleichgültig ob uns nun Dank verweigert wurde oder nicht. In gleicher Weise ergeben sich aber auch manchmal Umstände, welche von einer andersartigen – man könnte sagen „tiefer reichenderen“ – Natur sind. Derartige Verhältnisse schaffen nahezu ein Verlangen danach seinem Dank, vielleicht sogar seiner Dankbarkeit, Ausdruck zu verleihen. Neben den vielen kleinen Gelegenheiten in denen wir Dank zum Ausdruck bringen (sollten), gibt es mithin das, was man den "großen Dank" nennen könnte. Es handelt sich laut Balduin Schwarz um einen Dank, von dem wir empfinden, dass wir ihn schulden, weil uns in entscheidenden Dingen Hilfe zuteilwird – wenn unser Leben gerettet wird oder wenn wir Hilfe in schwierigen Situationen erfahren haben (Schwarz 1992: 15).

Alle bisherigen Ausführungen lassen den gesellschaftlichen Rahmen erkennen, in dem wir uns bewegen. Innerhalb dieses Rahmens wird der Dank gewissermaßen eingefordert und trägt zu einem gesellschaftlichen Gleichgewicht bei. Wenn wir uns in diesem Bereich bewegen, dann wohnt der Dankbarkeit ganz eindeutig eine Aktionstendenz inne, nämlich auf die eine oder andere Weise zurückzugeben was man bekommen hat (Lazarus & Lazarus 1994). Dem lässt sich nun entgegenhalten, dass es sich bei „geschuldetem“ Dank an sich nicht immer um wahren Dank bzw. um wahre Dankbarkeit im eigentlichen Sinne handelt, sondern um nichts mehr als eine Begleichung einer „*sichtbaren oder unsichtbaren*“⁴¹ sozialen Schuld. Sowie Dankbarkeit den Charakter einer „Gegenleistung“ (Gadamer 1992: 35) erhält, ist sie schon nicht mehr wirklich, sondern eine Erwiderung auf eine Leistung. Der Dank, welcher in diesem Rahmen vorherrscht, ist somit Teil unseres geselligen Lebens und gehört dementsprechend auf die eine oder andere Weise zu den geltenden Gesellschaftsnormen⁴².

In der Interaktion mit anderen Menschen entsteht eine Form der Dynamik in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens. Dankbarkeit und Dank zu zeigen und zu empfangen ist Teil der Gruppendynamik, was im nächsten Kapitel eingehender diskutiert wird.

⁴¹ *Sichtbar* geht von einer Zuwendung materieller Güter aus, während *unsichtbar* eine Zuwendung meint, die immaterieller Natur ist.

⁴² Dazu zählen etwa Aktionen wie: sich bedanken, um Dinge bitten, Geschenke bei Gelegenheit erwidern, Gefälligkeiten erwidern etc.

7.3.5. Dankbarkeit als „Gruppendynamik“ in der Gesellschaft

Schwarz unterscheidet, wie Seneca, nach der zugrundeliegenden Intention des Gegenübers. Um Dank⁴³ überhaupt erst empfinden zu können, gehört auch das Erkennen (vgl. Kapitel 7.1) der wahren Intention meines Gegenübers dazu und der Glaube, dass diese Person mir wohl will. Ein Aspekt dieses Erkennens betrifft aber auch mich selber, denn über die Zuwendung des anderen erfahre ich mich als bejaht vom anderen (Schwarz 1992: 22). Dieses Erkennen basiert auf einer Deutung der inneren Wirklichkeit meines Gegenübers, es ist sozusagen ein *deutendes* Erkennen (Schwarz 1992: 22), denn ich muss schließlich davon überzeugt sein, dass die andere Person mir Gutes tun will. Sollte ich allerdings erkennen, dass mein Gegenüber mir gar nicht wohlgesonnen ist, so wird mein Dank sofort schwinden. In der Interaktion von Individuen entstehen gegenseitige Verflechtungen, die auf einer sehr subtilen Ebene die Menschen über ihre Aktionen miteinander vernetzt. Balduin Schwarz spricht von einer Zuwendung des anderen, über die ich mich selbst bejahe, vielleicht auch bestätige. Dies lässt mich einerseits als Teil der Gesellschaft verstehen und andererseits auch als respektiertes Individuum, das in der gesellschaftlichen Ordnung seinen Platz hat. Schon Seneca nahm auf die Verbindung Bezug, die über die Dankbarkeit entstehen kann und Menschen aneinanderbindet, unabhängig von ihrer sozial-hierarchischen Stellung in der Gesellschaft (Seneca 1905). Ein wesentliches Charakteristikum von Dank im menschlichen Zusammenleben stellt, wie zuvor diskutiert, der „bindende“ Aspekt dar. Diese Bindung hat oft zur Folge, dass Menschen davor scheuen sich helfen zu lassen, da sie ihre Freiheit nicht einbüßen wollen. Während kleine Kinder beispielsweise Dankbarkeit noch nicht kennen, tritt bei Jugendlichen das Phänomen zu Tage, dass sie eine gewisse Scheu zeigen sich helfen zu lassen bzw. zu bedanken. Sie fürchten etwas von ihrer Freiheit aufgeben zu müssen und wollen alles sich selbst verdanken und aus eigener Kraft leben (Bollnow 1992: 39). Trotzdem lässt sich diese Auflehnung laut Otto Friedrich Bollnow nicht durchhalten, da der Mensch begreifen muss, dass er nur im übergreifenden Zusammenhang der

⁴³ In diesem Kontext geht Dank in Dankbarkeit über. Die Grenzen verschwimmen und angesichts des Facettenreichtums dieses Gefühls und der subjektiv-unterschiedlichen Wahrnehmungen wird es nicht möglich sein eine kollektive Grenzlinie zu ziehen, die bei ihrer „Überschreitung“ anzeigt, dass Dank in wahren Dank bzw. in Dankbarkeit übergegangen ist. Jeder Mensch weiß das vermutlich in sich und für sich selbst.

Gemeinschaft⁴⁴ leben kann und dass er schlussendlich von dem lebt, was er anderen verdankt. Diese Haltung setzt jedoch eine gewisse Reife voraus und zeigt den besonderen Charakter dieser Tugend auf, denn Dankbarkeit kann auch von dem nicht erzwungen werden von dem sie erwartet wird (ebd.:1992: 39).

Während Balduin Schwarz einen sehr positiven Ansatz verfolgt, vertrat Hobbes (1588-1679), englischer Mathematiker, Philosoph und Theoretiker als auch Verfasser von *Leviathan*, zu seiner Zeit nachfolgende Position. Dankbarkeit ist eine notwendige Voraussetzung für das Funktionieren einer Gesellschaft und deshalb weniger ein Phänomen zwischen zwei Personen als vielmehr ein gesamtgesellschaftliches Phänomen. Eigennützte Menschen würden auf uneigennützte Art und Weise für jemand anderes oder die gesamte Gesellschaft agieren (Harpham 2004: 27).

Dankbarkeit scheint auch Menschen miteinander zu verbinden, gleich ob es sich dabei um Freunde oder andere soziale Bande handelt. Das ist ein essentieller Faktor und könnte als eine „soziale Ressource“ (Fredrickson 2004: 151) gedeutet werden, die besonders dann zum Tragen kommt, wenn Individuen Hilfe und Unterstützung benötigen. Als Beispiel könnte man die Nachbarschaftshilfe anführen, die oft in Notsituationen zum Tragen kommt, den ÖAMTC⁴⁵ und ARBÖ⁴⁶, oder auch die Feuerwehr. Hauptberufliche Feuerwehrarbeiter verdienen zwar ihren Lebensunterhalt, helfen aber zugleich auf eine uneigennützte Art der Gesellschaft. Auch werden viele derartiger soziale Bereiche von ehrenamtlichen Mitarbeitern abgedeckt. Das sind zum Beispiel Seelsorge, Kinderbetreuung, Tierschutz usw. Es entsteht daher ein Netz an Dankbarkeitsgefühlen, das gegenseitiges Nehmen und Geben erzeugt und eine gesamte Gesellschaft auch zusammenhält. Manche dieser Systeme sind aus einer zeitlichen Entwicklung heraus entstanden wie beispielsweise das Krankenversicherungssystem und das Pensionssystem. Georg Simmel (1950: 388) bezeichnete Dankbarkeit als „the moral memory of mankind“, ohne deren Bestehen eine Gesellschaft auseinander brechen würde. Er führt ein Gedankenexperiment durch, bei dem er sich vorstellt, was passieren würde, wenn alle zu Dank aufrufenden Aktionen der Vergangenheit gelöscht würden. Sein Ergebnis ist, dass eine Gesellschaft sodann auseinanderbrechen würde, da Dankbarkeit sie nicht nur

⁴⁴ Ich glaube dies ist ein essentieller Gedanke, da jeder Mensch zumindest zum Zeitpunkt seiner Geburt auf die Hilfe eines anderen Menschen angewiesen ist. Er mag in der Folge seines Lebens als einsamer Eremit in den Bergen leben, dennoch ist er über das Leben selbst mit der Gemeinschaft und den Menschen, die ihm in das Leben „geholfen“ haben, verbunden.

⁴⁵ ÖAMTC – Österreichischer Automobil-, Motorrad- und Touring Club

⁴⁶ ARBÖ – Auto-, Motor- und Radfahrverbund Österreichs

zusammenhält, sondern auch zwischenmenschlichen Beziehungen Sanftheit und Lieblichkeit verleiht (Komter 2004: 203f; Simmel 1950). Bezugnehmend auf die Lieblichkeit, in einer gesellschaftlichen Gestalt, ist auch Edwin Y. zu nennen, der die Nächstenliebe in Verbindung zum Herzen bzw. dem Körper, setzt:

„I think I have to say, as a human, I think as a human you have to love yourself. Because if you don't love yourself, you don't love others. Love your neighbor as you love yourself. So if you don't love yourself it is very difficult for you to love your neighbor. Yeah, if you don't love yourself it is very difficult to love your neighbor. Because you know why? Because this is what we are missing in the whole world. This is what we are missing in this whole world. Why are we fighting ourselves? Why are we creating problems to ourselves? Why? Love your neighbor as you love yourself. [...] So, everything comes from the heart. I am telling you: Everything comes from the heart. Everything. So the heart plays an important role in our lifes.“ (Edwin Y., I-9)

7.3.6. Dankbarkeit und Wirtschaft. Wie passt das zusammen?

Auch wenn es sonderbar erscheinen mag, möchte ich in diesem kurzen Unterpunkt entgegen einiger kritischer Anmerkungen, die Rolle der Dankbarkeit in der wirtschaftlichen Ordnung darlegen. Die Kultur- und Sozialanthropologie befasste sich bereits eingehend mit den wirtschaftlichen Energien bei den verschiedensten Gesellschaften und Menschen, in den unterschiedlichsten Ländern und Orten der Welt. Wirtschaftliches Funktionieren ist wichtig für jede Form von Zusammenleben und innerhalb dieses Funktionieren gibt es eine Reihe von zwischenmenschlichen Verhaltensregeln, -mustern, -einstellungen usw. Jeder, der meinen könnte Wirtschaft⁴⁷ sei unwichtig, hat sich getäuscht. Müsste er alleine als Eremit in einer Höhle hausen, so muss auch er sich das Essen einteilen, die Wasserration, seine Körperkräfte dorthin lenken, wo er sie am meisten benötigt oder gerne haben möchte.

Adam Smith⁴⁸ (ca. 1723-1790) war ein aus Schottland stammender Aufklärer, Moralphilosoph und gilt als Begründer der klassischen Nationalökonomie. Seine Gedanken zu diesem Thema ziehe ich als grundlegende Argumentationslinie heran.

⁴⁷ Wirtschaft ist abzugrenzen von Kapitalismus.

⁴⁸ Adam Smith gilt als der Begründer der klassischen Nationalökonomie. Vor allem sein Werk *The Wealth of Nations* beeinflusste weitere Theorien bis heute nachhaltig. Es ist umso erstaunlicher, dass er sich in dem davor verfassten Werk *The Theory of Moral Sentiments* mit dem Thema der Dankbarkeit grundlegend auseinandersetzte.

Dankbarkeit ist laut Smith eine der Empfindungen, die über uns hinausweist und es uns dadurch ermöglicht auch die Gefühle – Glück oder Elend – anderer Menschen spüren zu können. Zugleich regt uns Dankbarkeit dazu an, diejenigen, die uns Gutes getan haben, zu belohnen (Smith 1976). Im wissenschaftlichen Diskurs ist das eine sehr interessante Tatsache, da viele Geschäfte aufgrund von Sympathie als auch „geschuldeten“ Gefallen bzw. Dank abgewickelt werden. Die Dynamik, die hierin für ein Individuum und eine Gesellschaft entsteht, ist also nicht zu unterschätzen. Um im folgenden Smiths' Ansatz zur Dankbarkeit verstehen zu können, muss man einen kurzen Ausflug in seine Analyse der Sympathie machen.

Adam Smith argumentiert, dass es die Sympathie für die Mitmenschen ist, welche uns schlussendlich dazu bewegt zu entscheiden welche Handlungen und Motive falsch oder richtig sind. Er geht weiter davon aus, dass wir uns über das sympathisieren mit einer anderen Person in deren Lage versetzen und dadurch ihre Situation besser verstehen und nachvollziehen können. Das Vermögen die Situation von anderen Menschen zu spüren ist schlussendlich der Weg über den wir urteilen welche Emotionen, Gefühle oder Handlungen angemessen oder unangemessen sind (Harpham 2004: 29). Die von Adam Smith sogenannte beidseitige oder wechselseitige Sympathie beschreibt den Wunsch der Menschen, dass andere Personen die gleichen Gefühle und Vorstellungen haben wie die Ihrigen es sind (Harpham 2004: 29).

„But whatever may be the cause of sympathy, or however it may be excited, nothing pleases us more than to observe in other men a fellow-feeling with all the emotions of our own breast; nor are we ever so much shocked as by the appearance of the contrary“ (Smith 1976: 13)

Diese Einsicht von Smith hat wirtschaftlich gesehen große Folgen, wenn man davon ausgeht, dass Menschen wollen, dass andere so denken, fühlen und handeln wie sie selbst. Der kleine Exkurs über die Betrachtung dieser Sympathieebene war wichtig um nun die Komponente der Dankbarkeit mit einfließen zu lassen.

Seiner Idee der wechselseitigen Sympathie folgend erklärt Smith sodann, dass das Dankbarkeitsgefühl von einzelnen Individuen über das Urteil von anderen Gesellschaftsmitgliedern modifiziert und verändert werden kann. Ein Individuum will, dass andere gleich fühlen wie es selbst, wenn aber andere dies nicht können so wird dieses Individuum folglich damit beginnen seine eigenen Vorstellungen, Gefühle etc. so zu

verändern, dass sie von den anderen anerkannt und auch angenommen werden können (Smith 1976). Das bedeutet diesem Ansatz folgend also, dass sogar Dankbarkeit in der gesellschaftlichen Dynamik betrachtet, erlernt wird. Harpham beschreibt dies ganz eindeutig: „(...) I learn to be grateful in socially appropriate and socially approved ways.“ (Harpham 2004: 31)

Obwohl Adam Smith, in seinem einflussreicheren Werk *The Wealth of Nations*, davon ausgeht, dass Eigennützigkeit⁴⁹ eine sicherere Grundlage für die Erlangung der wesentlichen wirtschaftlichen Notwendigkeiten einer Gesellschaft darstelle, als Wohltätigkeit und Dankbarkeit es vollbringen könnten, streicht er in *The Theory of Moral Sentiments* heraus, dass gerade positive Gefühle, unter ihnen die Dankbarkeit, einen wesentlichen Teil dazu beitragen die Allgemeinheit zu bereichern (Smith 1976).

„All the members of human society stand in need of each others assistance, and are likewise exposed to mutual injuries. Where the necessary assistance is reciprocally afforded from love, from gratitude, from friendship and esteem, the society flourishes and is happy.“ (Smith 1976: 85)

Er überlegt sich des Weiteren, dass der Schlüssel zu Wohlstand und wirtschaftlichem Wachstum auf einer extensiven Arbeitsteilung beruhe.

Trotz der Umstände, dass Eigennützigkeit und Arbeitsteilung die wirtschaftliche Lage begünstigen, merkt er an, dass Eigennützigkeit Dankbarkeitsgefühle verzerren oder gar verdrehen kann. Starke Arbeitsteilung reduziert die menschlichen Kompetenzen einiger Personen auf simple Arbeitsabläufe was zur Folge hat, dass diese beginnen eng zu denken. Die moderne Wirtschaft kann dadurch die psychologischen Kräfte, die naturgemäß Dankbarkeit erzeugen würden, untergraben. Dankbarkeit hat ihren Platz in der modernen Welt und den Tendenzen die sie untergraben, sollte durch Bildungsarbeit der öffentlichen Institutionen und der Vermittlung von Wissenschaft und Philosophie, besonders in der Arbeiterklasse, entgegengewirkt werden (Smith 2005, Smith 1976, Harpham 2004: 31ff).

⁴⁹ Smith beschreibt den Zusammenhang von Wohltaten und Eigennützigkeit in einem Abschnitt in *The Theory of Moral Sentiments* etwas ausführlicher (1976: 304f).

7.3.7. Dankbarkeit „im“ Recht

Das Kapitel dient der Vermittlung eines Gedankenanstoßes, nicht aber einer genauen Recherche aller internationalen Rechtslagen. Die Verpflichtung zu Dank ist in gewöhnlichen Alltagssituationen selbstverständlich und dort wo der Dank nicht erfolgt, entsteht allenfalls Enttäuschung oder Ärger⁵⁰. Obwohl es verhältnismäßig wenige Abhandlungen zur Thematik Dank und Dankbarkeit gibt, ist sie dennoch im Alltagsleben sehr präsent.

Es stellt sich nun die interessante Frage, ob Dankbarkeit im Recht eine Rolle spielen kann, da man auf das, wofür man dankbar sein muss, gar kein Recht hatte (Waldstein 1992: 135). Damit meint Waldstein, dass ein Geschenk oder eine Wohltat vor der Vollbringung weder zum Besitz des Beschenkten zählte, noch konnte er in vielen Situationen wissen, dass bzw. welche Wohltat er erhalten würde. Im Folgenden werden ein paar sehr zum Nachdenken anregende geschichtliche Entwicklungen, aber auch gegenwärtige Gesetze untersucht, die alle mit Dankbarkeit auf die eine oder andere Weise in Verbindung stehen. Die Dankesschuld für ein Geschenk kann insofern rechtliche Folgen haben, wenn sie durch Zuwendungen mit einem rechtswidrigen Ziel, wie etwa der Bestechung oder durch fremdes Gut begründet wurde (Mauss 1997: 100; Waldstein 1992: 135).

Tatsächlich konnte und kann auch heute noch ihr Gegenteil – die Undankbarkeit – rechtliche Folgen haben. Sie war bereits im alten römischen Recht verankert und ist gegenwärtig weiterhin im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) zu finden⁵¹. Das stimmt nachdenklich und wirft ein besonderes Licht auf die Dankbarkeit bzw. den Dank. Wie viele andere Gefühle sind rechtlich festgeschrieben und *verlangen* – wenn auch auf unterschiedlichen Niveaus – nach solch einem augenscheinlichen Ausdruck? Es folgt nun ein knapper historischer Überblick, sowie ein kurzer Einblick in die moderne Rechtslage.

Im römischen Recht gab es eine Anklage die auf *ingrati accusatio* lautete. In kurzen Worten geht es dabei um die Anklage eines frei gelassenen Sklaven wegen Undanks, was zur Folge haben konnte, dass der Freigelassene wieder zum Sklaven wurde (Waldstein

⁵⁰ Gewöhnliche Alltagssituationen stehen hier im Mittelpunkt und Extremsituationen werden außen vor gelassen. Sie bedürften einer gesonderten Betrachtungsweise.

⁵¹ Vgl. z.B.: ABGB Zweiter Teil. Vom Sachenrechte.

Das untermauert die (zwingende) Bedeutung von (verpflichtendem) Dank (vgl.: Kapitel 7.1.4) in der Gesellschaft.

1992: 135). Waldstein betonte, dass es für das Verständnis der *ingrati accusatio* wichtig sei ein paar Aussagen in der Einführungskonstitution der Digesten⁵² – einem, für die europäische Rechtsentwicklung wesentlichen Gesetzgebungswerk – zu reflektieren. In der Einführungskonstitution der Digesten finden sich Aussagen zur Dankbarkeit von Kaiser Justinian, der für das Zustandebringen eines solchen Werkes dankt. Darüber hinaus fordert er auch alle anderen dazu auf, Gott für dieses heilsame Werk zu danken (Waldstein 1992: 137). Der Grund für gute Gesetzte dankbar zu sein wird umso deutlicher, wenn man mit schlechten und ungerechten Gesetzten konfrontiert ist. Demzufolge ist die erste Beziehung zwischen Recht und Dankbarkeit die, dass man für eine gute Rechtsordnung dankbar sein muss (Waldstein 1992: 138).

Rechtlich gesehen kann Undankbarkeit zum Verlust bestimmter Rechte führen, die aufgrund freiwilliger Zuwendungen erworben wurden oder von der Rechtsordnung zuerkannt wurden (Waldstein 1992: 138). Einige dieser Rechtslagen, welche im römischen Recht entstanden, bestimmen nach wie vor die gegenwärtige Rechtslage.

Der *Codex Justinianus* beinhaltet einen eigenen Titel über den Widerruf von Schenkungen, in den 10 Konstitutionen von 249 bis 530 n.Chr. aufgenommen wurden (Waldstein 1992: 138). Die Ursache für den Widerruf einer Schenkung ist, dass sich der Beschenkte gegenüber dem Schenkenden als undankbar erweist und dies in einer groben Verfehlung gegenüber dem Geschenkgeber zum Ausdruck kommt. Im österreichischen ABGB⁵³ ist gegenwärtig im Paragraphen §948⁵⁴ folgende Bestimmung nachzulesen:

§ 948. Wenn der Beschenkte sich gegen seinen Wohlthäter eines groben Undankes schuldig macht, kann die Schenkung widerrufen werden. Unter grobem Undanke wird eine Verletzung am Leibe, an Ehre, an Freyheit, oder am Vermögen verstanden, welche von der Art ist, daß gegen den Verletzten von Amts wegen, oder auf Verlangen des Verletzten nach dem Strafgesetze verfahren werden kann.

⁵² Die Digesten sind ein Gesetzgebungswerk, welches aus einer Zusammenstellung aus den Werken römischer Rechtsgelehrter aufgebaut ist. Sie wurden 533 n.Chr. von Kaiser Justinian I in Konstantinopel verkündet (Codex Justinianus 1991: 23f). Die Digesten beinhalten den größten Anteil des Erbes der Leistungen der klassischen Rechtswissenschaft und bilden somit den wichtigsten Teil der Überlieferung des römischen Rechts. Wichtig sind sie, als Teil des Codex Justinianus und der römischen Rechtsgeschichte, auch für das Verständnis der römischen Sklavereigesellschaft und der Rechtsentwicklung der meisten Länder Europas. (Codex Justinianus 1991: 5; Waldstein 1992: 136)

⁵³ In Deutschland findet sich eine ähnliche Rechtsprechung vgl. Rückforderung wegen groben Undanks gem. §530 BGB in Verbindung mit §§812ff BGB

⁵⁴ Von dem Sachenrechte. Zweite Abteilung: Von den persönlichen Sachenrechten. 18. Hauptstück: Von den Schenkungen.

Der Folgeparagraph⁵⁵ legt weiter fest, dass der Undankbare den Rechtsgrund für seinen Besitz und u.a. den guten Glauben verliert, wodurch eine verschärfte Haftung für die Sache im Sinne des §335⁵⁶ ABGB eintritt (Waldstein 1992: 139).

§ 949. Der Undank macht den Undankbaren für seine Person zum unredlichen Besitzer, und gibt selbst dem Erben des Verletzten, in so fern der letztere den Undank nicht verzeihen hat, und noch etwas von dem Geschenke in Natur oder Werthe vorhanden ist, ein Recht zur Widerrufungsklage auch gegen den Erben des Verletzers.

Auch im Erbrecht, im Besonderen im Rahmen des materiellen Noterbrechts, spielt Undankbarkeit eine wichtige Rolle, denn es ist möglich groben Undank als Enterbungsgrund anzugeben (Waldstein 1992: 139).⁵⁷ Im römischen Recht waren außerdem Kinder auf Lebzeiten unter väterlicher Gewalt und alles was sie erwarben, erwarben sie für den Vater. Dieser konnte das Kind aber aus der väterlichen Gewalt durch *emancipatio* entlassen, damit es eine unabhängige Existenz aufbauen konnte. Nun gibt es eine Bestimmung mit dem Titel *De ingratis liberis* im *Codex Justinianus* aus dem Jahre 367, die besagt, dass emanzipierte Kinder, die sich gegen ihre Eltern hartnäckig widersetzlich verhielten, sie schmähten oder beleidigten, sich dieser Freiheit als unwürdig erwiesen, was zu dem Verlust der selbigen führte (Waldstein 1992: 139f).

C.J. 8,49,1⁵⁸ Ungehorsame Söhne und Töchter, die sich an ihren Eltern durch heftige Schimpfworte oder irgendein anderes schreckliches Unrecht vergangen haben, werden gemäß den Gesetzen mit Aufhebung der Emanzipation und dem Verlust der unverdienten Freiheit bestraft.

Im römischen Recht wirkte im allgemeinen daher die Dankbarkeit in der Familie gegenüber den Älteren. Somit waren die Kinder zur Dankbarkeit verpflichtet, was auch die Ahnen miteinschloss. Dazu zählte auch die Dankbarkeit, den Wünschen gegenüber

⁵⁵ *Von dem Sachenrechte*. Zweite Abteilung: *Von den persönlichen Sachenrechten*. 18. Hauptstück: *Von den Schenkungen*.

⁵⁶ **§ 335.** Der unredliche Besitzer ist verbunden, nicht nur alle durch den Besitz einer fremden Sache erlangte Vortheile zurück zu stellen; sondern auch diejenigen, welche der Verkürzte erlangt haben würde, und allen durch seinen Besitz entstandenen Schaden zu ersetzen. In dem Falle, daß der unredliche Besitzer durch eine in den Strafgesetzen verbotene Handlung zum Besitze gelangt ist, erstreckt sich der Ersatz bis zum Werthe der besondern Vorliebe.

⁵⁷ Für vertiefende Lektüre, um die Sinnhaftigkeit von Dankbarkeit im Recht zu verstehen, bietet sich z.B. die deutsche Zeitschrift ErbR an: *ErbR. Zeitschrift für die gesamte erbrechtliche Praxis. Jahrgang 5, Heft 12/2010*.

⁵⁸ C.J. Codex Justinianus, 8. Buch, 49. Titel, § 5

dem Testator, also dem Erblasser, weitgehend nachzukommen. Auch bei der Gewährung von Legaten⁵⁹ gab es eine Dankbarkeit für erwiesene Freundschaft, Dienste oder Gunsterweisungen, die im Zuge des Erbverfahrens berücksichtigt wurde um nicht als *ingratus* ("ein Undankbarer") dazustehen (Vom Felde 2000).

7.3.7.1. Die *ingrati accusatio*

Ein Sklave hatte nach dem römischen Zivilrecht zwei Möglichkeiten die Freiheit zu erlangen. Einerseits konnte er sich frei kaufen⁶⁰ und andererseits konnte er von seinem Patron die Freiheit erlangen. Ausschließlich im letzteren Fall konnte, wenn die Freilassung also durch den Eigentümer freiwillig erfolgte, die *ingrati accusatio* zur Anwendung kommen (Waldstein 1992: 142). Die Freilassung wurde als große Wohltat angesehen, da die Sklaven sodann zu römischen Bürgern wurden. Allerdings haben sich die Patrone oft die Freilassung durch drückende Gegenleistungen der Freigelassenen abgelden lassen, woraufhin erstmals im Jahre 118 v. Chr. ein Schutz der Freigelassenen gegen übermäßige Forderungen erlassen wurde. Anscheinend kam es aber dadurch zu anmaßenden Überheblichkeiten⁶¹ der Freigelassenen ihren Patronen gegenüber, was wiederum zu der Gegenmaßnahme führte, dass ein bereits freigelassener „undankbarer“ Sklave – der *ingratus libertus* – angeklagt werden konnte. Seine Vergehen und die Beschwerden der Patrone mussten aber einer peniblen Prüfung unterzogen werden, bevor der Sklave bestraft werden konnte. Diese Vorgehensweise hatte aber noch nichts mit einer Wiederversklavung zu tun (Waldstein 1992: 142). Erst aus dem Jahr 326 gibt es Bezeugungen (C.J. 6,7,2; C.J. 6,7,3; C.J. 6,7,4), dass ein Freigelassener zwecks Undankbarkeit gegenüber seinem Patron wieder in dessen Besitz zurückgeführt werden konnte (Waldstein 1992: 144).

⁵⁹ Ein Legat beschreibt ein Vermächtnis des Erbrechtes. Dabei erhält der Erbe nicht einen Anteil des Erbes, sondern nur einzelne Gegenstände (Rechtslexikon.net). Das *Damnationslegat* wurde aus dem römischen Recht übernommen. Es begründet für den Vermächtnisempfänger lediglich eine Forderung auf Leistung des vermachten Gegenstandes. Vgl. ABGB Zweiter Teil: Von dem Sachenrechte. Das 11. Hauptstück handelt von den Vermächtnissen.

⁶⁰ Das stellt eine interessante Entwicklung der Juristen damaliger Zeit dar, da ein Sklave rechtlich kein eigenes Geld hatte (Waldstein 1992: 142).

⁶¹ Freigelassene haben laut Berichten sogar die Faust gegen ihre Patrone erhoben und ihnen geraten, nicht einmal an eine Bestrafungsmaßnahme zu denken (Waldstein 1992: 43).

C.J. 6,7,2 Sollte ein Freigelassener gegen seinen Freilasser undankbar gewesen sein, sich frech und trotzig gegen ihn aufgelehnt oder sich einer leichten Verletzung desselben schuldig gemacht haben, so soll er wieder unter die Herrschaft und Gewalt des Freilassers zurückfallen, wenn die vor dem ordentlichen Richter oder dem vom Magistrat gestellten Richter vorgebrachten Beschwerde denselben als undankbar darstellt. [...]

Diesen Ausführungen zufolge wurde Dankbarkeit als eine Form der gesellschaftlichen Etikette angesehen – was sich bis heute wie die Paragraphen §948 und §949 des ABGB zeigen – in dem Bereich der Schenkungen nicht verändert hat.

7.3.8. Dankbarkeit als transzendente und spirituelle Erfahrung

Die Betrachtungen bis hierher waren sehr intensiv auf die zwischenmenschliche Interaktion konzentriert. Dankbarkeit ist aber nicht nur als ein soziales Phänomen zu betrachten, als ein festgeschriebenes Gesetz oder als Ausdruck in Alltagsritualen – ein Kernthema in der Dankbarkeit stellt u.a. die spirituelle⁶² Komponente dar. Ein beachtlicher Teil der Literatur fokussiert auf die Verbindung von Dankbarkeit und Spiritualität, wobei der Grundgedanke einer eines transzendenten Dankes ist.

Hans-Georg Gadamer bietet einen guten Einstieg in die spirituelle Ebene der Dankbarkeit. Er rechnet alle Phänomene, die in den Sphären des Danke-sagens und der Danksagung gelegen sind, als auch deren Erwidierung, sowie andere Formen des Ausdrucks von Dank, nicht zur Dankbarkeit. Das eigentliche Dankbarsein liegt für ihn eine Stufe tiefer als der *Ausdruck* der Dankbarkeit (Gadamer 1992: 30). Er beschreibt Danken als eine Erfahrung der Transzendenz, die über den Horizont hinaus geht an dem menschliche Erwartungen ihre gegenseitige Bilanz aufstellen (Gadamer 1992: 30).

Auf transzendenter Ebene unterscheiden wir, ihrem Sinn folgend, zwischen dem geschuldeten und erwarteten Dank unseres geselligen Lebens auf der einen Seite und einer Dankbarkeit, die aus einem selbst entsteht, auf der anderen Seite. Der Charakter der „Gegenleistung“ ist es, der bei dieser Art der Dankbarkeit wegfällt (vgl. Kapitel 7.1.4). Ich möchte für diesen Abschnitt noch einen Denkansatz Hans-Georg Gadamer's heranziehen, welcher für die nachfolgenden Gedanken essentiell sein wird: „Die

⁶² Ich verwende bewusst den Ausdruck „spirituell“, um nicht die Verbindung zu einer bestimmten Religion oder religiösen Einstellung zu suggerieren, auch wenn einige theologische Abhandlungen herangezogen wurden.

Dankbeziehung ist überhaupt nicht primär die Haltung des Urteilens über ein Verhalten. Dankbarkeit ist vor allen Dingen etwas, was in einem selber wächst [...].“ (Gadamer 1992: 35)

7.3.9. Dankbar, aber wem?

Ich gehe in meiner Betrachtungsweise nun noch einen Schritt tiefer. Meist ist es im gesellschaftlichen Kontext klar, wem ich danken sollte, aber was passiert, wenn ich in eine Lage komme, in der ich keinem anderen Menschen für etwas danken kann, mich aber in einer dankenswerten Situation befinde? (Schwarz 1992: 23). Ein derartiger Umstand betrifft meist tiefgreifende Erlebnisse in unserem Leben, wo ein geliebter Mensch überlebt, unser Leben gerettet wird, wir aus großer Bedrängnis befreit werden etc. In diesen Momenten danke ich nicht *dem* anderen, sondern ich danke *für* ihn (Schwarz 1992: 23). Ich fühle mich beschenkt, dass es der anderen Person gut geht oder dass ich selbst vielleicht eine schwierige Situation überstanden habe. Wenn solch entscheidende Geschehnisse in mein Leben treten, dann weiß ich, dass mein Dank nicht einfach damit bereinigt ist, wenn ich nicht den finde, dem der Dank gebührt (Schwarz 1992: 23). Demzufolge argumentiert Schwarz, dass transzendenter Dank als ein geschuldeter⁶³ erlebt wird *gerade* in seinem transzendenten, über mich hinausweisenden Charakter. Wem gebührt mein Dank, meine Dankbarkeit?

Es gibt viele Phänomene, die man dem Bereich des transzendenten Dankes zuordnen könnte. Eines dieser Phänomene, vielen Menschen vielleicht nicht unbekannt, ist der „Lebensdank“, der „Dank da zu sein“, der Dank für unser „Sosein“. Analog zu den vorherigen Überlegungen stellt sich auch an dieser Stelle erneut die Frage, *wem* wir dankbar – für uns selber – sein sollen (Styczen 1992: 69).

Diese intensive Auseinandersetzung mit der Frage nach dem „Wem gebührt meine Dankbarkeit, wenn es keine andere Person sein kann?“, impliziert natürlich, dass sich eine Reihe von Ausführungen zu dem Thema Dankbarkeit dem Gedanken zuwenden, Gott, zu danken. Bevor ich nun näher auf die Gott-Mensch-Dankbarkeitsbeziehung eingehe,

⁶³ Man könnte einen Parallelgedanken zu dem „geschuldeten“ Charakter der Dankbarkeit des gesellschaftlichen Lebens erkennen. Dennoch kratzt die hier diskutierte Art der Dankbarkeit nicht nur an einer derartigen Oberfläche. Die Gedanken im nächsten Abschnitt (Geschenkcharakter) bringen diesbezüglich mehr Klarheit.

möchte ich mich im nächsten Abschnitt dem geschenkhaften Charakter der Dankbarkeit zuwenden.

7.3.10. Ich bin mir geschenkt, das macht dankbar

In den Betrachtungen zu dem geschenkhaften Charakter der Dankbarkeit kommt der Ansatz der menschlichen Kontingenz⁶⁴ seiner Existenz zum Tragen. Diese Kontingenz meiner eigenen Existenz offenbart, Styczen zufolge, ihren radikalen Geschenkcharakter.

„Ich war nicht und ich bin. Ich mußte nicht sein und ich bin. Ich hatte keinen Einfluß darauf, daß ich existiere und ich bin. Ich bin also, weil ich mir geschenkt worden bin. Ich bin deshalb auch derjenige, der ich bin, weil ich mir geschenkt wurde. Weil ich ein Geschenk bin, bin ich.“ (sic! Styczen 1992: 69f)

Josef Seifert schließt sich dem Kontingenzgedanken an und verknüpft mit der menschlichen Dankbarkeit die metaphysische Einsicht, dass wir weder unser Sein noch unser Gutsein rein aus uns selber besitzen. Diese Ansicht teilen auch einige meiner Interviewpartner.

"Erstens einmal, freue ich mich, dass ich überhaupt auf der Welt bin. Und zweitens akzeptiere ich meinen Körper so, wie er ist. Und er hat insofern diese Wertigkeit, dass ich überhaupt den Segen gehabt habe auf die Welt zu kommen." (Anna W., I-2)

Dankbarkeit ist somit auch immer Dankbarkeit für das Geschenk des Eigenen Seins, sowie für das Geschenk der eigenen Person (1992: 92).

"Ich bin dankbar, dass ich bin, dass ich als Mensch sein kann." (Stephan R., I-7)

Shelton (2004: 273) hat im übrigen festgestellt, dass wahre Dankbarkeit eine innere Tiefe ist, die wir erfahren und die uns gleichsam klar macht, dass wir beschenkt sind. Ausdruck verleihen wir dieser inneren Erfahrung über unser Handeln und über eine offene Art mit der Welt in Verbindung treten. Frau Gisela P. schließt sich diesem Gedanken an, denn auch sie meint, *"dass ich die Dankbarkeit nur innerlich in meinem Herzen wahrhaftig empfinden kann. Ohne diese Empfindung wäre sie für mich lediglich ein abstraktes leeres Wort." (Gisela P., I-4)*

⁶⁴ Kontingenz beschreibt etwas das ist, aber nicht hätte sein müssen - so wie die menschliche Existenz es ist.

Die Idee aber, dass uns unser Leben geschenkt ist, ist nichts Neues und wurde bereits von Epiktet (ca.50-125) – ein antiker Philosoph und einflussreicher Vertreter der späten Stoa – als Thematik aufgerollt. „Und da murrst du, wo du alles, selbst deine eigene Person, von einem anderen empfangen hast...“ (Seifert (Hg.) 1992)

Hinsichtlich dieser Überlegungen stellt sich nun die Frage, wann ein Geschenk eigentlich zu einem Geschenk wird und vor allem wann ein Mensch sein Leben und sich selbst als Geschenk empfindet? Vielleicht wollen manche Menschen gar nicht leben und hätten nur zu gerne darauf verzichtet hier zu sein. Hinsichtlich schlimmster Momente, die viele Menschen durchleben, stellt es sich als schwierig heraus über solch ein Thema zu diskutieren, ohne dass Gemüter verletzt werden oder sich jemand betroffen fühlt. Trotzdem wurden auch zu der Frage, wann ein Geschenk zu einem Geschenk wird, Überlegungen angestellt und Gedanken analysiert. Hölderlin etwa – einer der bedeutendsten deutschen Lyriker – schreibt in seinem Gedicht *Dichterberuf* „Ihn kennt der Dank“ (Hölderlin 1970: 436).

Genau an dieser Stelle kann der Bogen zu dem tiefen innewohnenden Sinn der etymologischen Bedeutung einiger Dankbarkeitsbegriffe (vgl Kapitel 7.1 und 7.2) gespannt werden und sogleich mit dem geschenkhafte Charakter der Dankbarkeit verknüpft werden. „Das heißt, der, der bereit ist anzuerkennen, kennt.“ (Schwarz 1992: 24). Die zugrundeliegende Bedeutung ist, dass nur über das dankbare Annehmen ein Geschenk zu einem Geschenk wird (Schwarz 1992: 24), was sinnfolgend aus dem altdeutschen Sprichwort "*Man kann einem Undankbaren nichts schenken*" herausgelesen werden kann. Es besteht eine eigentümliche Beziehung zwischen Dankbarkeit und einem so „wertvollen“ Geschenk wie dem Leben selbst, da es zum einen um die „Anerkenntnis“⁶⁵ geht, dass ich Hilfe von jemand anderes nötig hatte und zum anderen betrifft es die metaphysische Dimension – nämlich die Annahme der „Wahrheit“ unseres menschlichen Wesens.

„Es geht um die Wahrheit, daß wir uns selbst geschenkt sind, daß unser Freies-Person-Sein nicht von uns selbst gesetzt ist. Es ist uns aufgegeben, uns anzunehmen, als die Geschöpfe, die wir in Wahrheit sind.“ (sic! Schwarz 1992: 25)

⁶⁵ Schwarz führt hier noch näher aus, dass es einer gewissen Bereitschaft bedarf anzuerkennen, dass ich die Hilfe von jemand anderes nötig gehabt habe. Dies könnte als demütigend empfunden werden und meinem Stolz einen Abbruch tun die eigene Schwäche anzuerkennen (Schwarz 1992: 24). Diese zahlreichen und komplexen Verbindungen zur Dankbarkeit will ich hier allerdings nicht näher ausführen.

Es ist interessant dem Gedanken zu folgen, dass es des Menschen Aufgabe ist, seine Wahrheit, seine menschliche Größe, sein Glück, seinen Frieden, seine Bestimmung, seine Freiheit etc. zu entdecken. Im Grunde sind wir, sobald wir in dieses Leben eintreten, „gezwungen“⁶⁶ zu leben. Um all die genannten Dinge zu erreichen bleibt uns nicht viel anderes übrig, als zu lernen und zu erfahren, für das Geschenk „Leben“ dankbar zu sein. Diese Form der Dankbarkeit öffnet zwar den Weg zu uns selbst, ist aber auch Voraussetzung dafür. Es geht um ein Gleichgewicht der Kräfte – gemeint ist eine Zusammenführung von innerer Bestimmung und freier Entscheidung – d.h. ich lerne „freiwillig“ dankbar zu sein und weiß zugleich, dass es nur diese Möglichkeit gibt. Frau Gisela P. formuliert diesen Gedanken treffsicher:

"Anfangen von der gesamten Schöpfung, von allem, was wir mit unseren fünf Sinnen und auch intuitiv (also unbewusst) wahrnehmen, bis hin zu Umständen, Begegnungen, Erfahrungen gibt es so gut wie nichts, was wir voll und ganz selbst in der Hand haben." (Gisela P., I-4)

Die Dankesbeziehung zum eigenen Selbst und Leben wird in ausgewählter Literatur oft in Zusammenhang zur Gottesbeziehung gesetzt. Zugleich geht aber der geschenkhafte Charakter unseres Lebens in diesen Betrachtungen zu meist nicht verloren. Interessant wird es vor allem dann, wenn Gott als ein Geschenk betrachtet wird, das sich dem Menschen selbst schenkt.

Im anschließenden Kapitel werden derartige Überlegungen im Mittelpunkt stehen.

7.3.11. Gott, der Mensch und die Dankbarkeit

In den folgenden Betrachtungen fällt auf, dass Gott⁶⁷ in diesem Kontext immer als etwas dem Menschen Innewohnendes verstanden wird. Der Mensch ist sozusagen ein Geschöpf, das sich frei entscheiden kann und sich demnach auch dafür entscheiden kann, co-kreativ mit Gott zu sein (Schwarz 1992: 26). Es ist die Rede von einer Einheit von Mensch und Gott zugleich, die sich im geschenkhafte Charakter des Lebens

⁶⁶ Das Verb „gezwungen“ klingt sehr hart und provozierend. Es dient dazu aufzuzeigen, dass es einen Überlebenswillen im Menschen gibt, auch wenn diesem sein eigenes Leben gar nicht zusagt.

⁶⁷ Der Ausdruck „Gott“ wird hier anlehnend an die Literatur verwendet. Er kann aber durchaus in einem weiteren Sinne verstanden werden, der im Grunde „das Göttliche, das Ewige, das All-Eine etc.“ umschließt. Genauso kann er durch andere Gottesbezeichnungen ersetzt werden.

widerspiegelt. Tadeusz Styczen beschreibt das mit folgenden Worten: „[...]indem Gott der Schöpfer uns mit uns selber beschenkt, gibt er uns sich selber zugleich ganz und gar mit als Geschenk.“ (1992: 72). Erst über die Annahme des Geschenkes „Leben“ und des Geschenkes „Mensch zu sein, der Gott in sich trägt“, können wir wahre Dankbarkeit empfinden, denn dies impliziert, dass wir zu unserem Selbst finden. In diesem Fall bedeutet das, dass der Mensch auch die „Größe“ und „Stärke“ besitzen muss, um ein so edles Geschenk zu erkennen, anzuerkennen, und anzunehmen – ohne dass er je etwas dafür getan⁶⁸ hat – um zu wahrer Dankbarkeit zu finden. Alfred P., schickte mir dazu folgendes Gedicht, das er selbst im Sinne der Dankbarkeit verfasste:

*Warum bin ich zu kurz gekommen?
Die andern sind viel besser dran!
Blieb stets im Tal, hab' nie den Berg erklommen,
nicht gedacht, daß ich das kann!*

*Die Schuld, die lag bei Gott,
daß ER mich wie ein Knecht ließ leben.
Ich gab nie Dank, sondern nur Spott
und sah nur Arbeit, nie die Reben.*

*Dann fühlte ich, wie ER erst sprach:
„ICH werd' dir zeigen, was es heißt: zu kurz gekommen sein!“
Dann spürte ich, wie ER mich brach,
mein Stolz zerrann, ich wurde klein.*

*So ahnte ich, ich sollte fassen,
daß jeder seinen Teil erhält.
Statt mein Zu-kurz-gekommen-sein zu hassen,
sollt' ich lieben meine Welt.*

*Nun danke ich für kleine Sachen,
und Wunder kommen in mein Leben.
Diesmal höre ich IHN lachen:
„Jetzt werd' ICH dir die großen Wunder geben!“*

(Alfred R. Stielau-Pallas ©1998) (Alfred P., I-5)

Die spirituelle Dankbarkeit vereint also zwei Aspekte der Dankbarkeit in meiner eigenen Person. Zuerst anerkenne ich mich als Selbst und danke dafür, das heißt ich nehme das

⁶⁸ Ich fasse hier das Wort „tun“ pragmatisch im Sinne von „einer Arbeit verrichten“ auf. Betrachtet man hingegen den Buddhismus oder andere Lebensphilosophien, so hat der Mensch sehr viel „getan“, dass er überhaupt sein Leben lebt.

Geschenk, dass ich mir selbst geschenkt bin, an. Der zweite Aspekt wird erst bzw. gleichzeitig über dieses Annehmen meines eigenen Selbst relevant, nämlich dass ich dadurch Gott mit mir beschenke und ihm auf diese Weise danke. Die beiden genannten Aspekte vereint, lassen mich das sein was *ich* wirklich *bin*.

„Nur wenn ich so danke, daß heißt ja: wenn ich so liebe, bin ich.“ (sic! Styczen 1992: 72). Auch David Steindl Rast (2004: 287f) verweist auf die tiefe Erfahrung einer Verbundenheit mit der transzendenten Realität⁶⁹, die zugleich zu dem Bereich der wahren transpersonalen Dankbarkeit hinzugezählt werden kann. Er versucht diese transzendente Realität frei von irgendwelchen religiösen Strukturen auf eine Metaebene zu heben, die allen Menschen auf ihre persönliche Art zugänglich ist.

„To recognize our mystical moments and to accept them for what they are – there lies the challenge. A mystic is not a special kind of human being; rather, every human being is a special kind of mystic – potentially at least.(...) We can realize our mystical potential through grateful living. If we want to live deliberately, the study of gratefulness can become an integral part of our living.“ (Steindl-Rast 2004: 288)

Die bisherigen Ausführungen lassen auch die große Verantwortung des einzelnen Menschen in seinem Verhalten sich selbst gegenüber erkennen, denn es bleibt ihm offen Entscheidungen frei zu treffen. Dieses Kapitel möchte ich mit einem Zitat von Balduin Schwarz schließen, welches die Verbindung des eigenen Verhaltens sich selbst gegenüber zu Gott herstellt. Die Quintessenz der Aussage ist, dass die Beziehung, die ich mit mir selbst unterhalte zugleich Gottesbeziehung ist. Sollte ich in diesem Wissen nicht respektvoll mit mir selbst umgehen?

„Der Mensch ist ein Selbst, das sich zu sich selbst verhält und das sich, indem es sich zu sich selbst verhält, zu einem anderen verhält, nämlich zu dem, der dieses Selbst gesetzt hat. Und es gehört zum Wesen dieses Selbst, daß es in dieser Beziehung steht. Die Gottesbeziehung gehört zum Wesen des Menschen. Sie kommt nicht als etwas Äußerliches hinzu: die Gottesbeziehung ist *Wesensbeziehung*.“ (sic! Schwarz 1992: 25)

⁶⁹ Steindl-Rast geht davon aus, dass das Wesentliche einer jeden Religion die Mystik ist. Unter Mystik versteht er die erfahrene Verbundenheit mit der transzendenten Realität (Steindl-Rast 2004: 287).

7.3.12. Dankbarkeit *und* Körper

Zunächst möchte ich auf das eingehen, was ich in der wissenschaftlichen Literatur zu dem Thema Dankbarkeit für den Körper gefunden habe, auch wenn Forschungs- und Denkansätze hierzu äußerst dünn gestreut sind. Die meisten wissenschaftlichen Forschungsergebnisse fokussieren größtenteils auf die Auswirkung von positiven Gefühlen auf den Körper und betrachten Dankbarkeit *und* Körper nicht exklusiv. Jo-Ann Tsang und Michael E. McCullough (2004: 291-341) stellen in einem Paper beispielsweise diverse Untersuchungsergebnisse vor, die aus Forschungsergebnissen und Experimenten zur Dankbarkeit stammen. Auffallend ist, dass der Körper in Verbindung zur Dankbarkeit von keinem Teilnehmer aller Experimente genannt wurde. Es scheint, als würde man ihn als eine selbstverständliche Tatsache voraussetzen, über die sich viele Menschen wenig Gedanken machen, es sei denn, er funktioniert nicht so wie er sollte. Oft richten sich aber in derartigen Problemsituationen wahrscheinlich eher negative Emotionen gegen den Körper als ein Dankbarkeitsgefühl.

In einer Studie von Moore (zit. nach Tsang; McCullough 2004: 321), zu den Dingen, für die U.S. Bürger in ihrem Leben am dankbarsten sind wurde an erster Stelle die Familie genannt, gefolgt von der eigenen Gesundheit, der Karriere, den Kindern usw. Der Körper als solches kam in den Nennungen nicht vor, was abermals zeigt, dass er als Selbstverständlichkeit hingenommen wird. Ohne ihn aber wären all die genannten anderen Dinge gar nicht erst möglich. Unter Umständen ist es gar nicht notwendig immer an den Körper zu denken. Ela B., eine Interviewpartnerin, beispielsweise, hat eine sehr positive Einstellung zu ihrem Körper und schätzt ihn sehr. Sie ist ihm auch sehr dankbar für all die Dinge, die er für sie leistet. Bewusst denkt sie an ihn „*[Lacht] Beim Duschen. Ja, oder beim Schminken.*“ (Ela B., I-3). Passiert diese bewusste Hinwendung in diesen Situationen intensiv und mit einer positiven Einstellung, so ist das wahrscheinlich genug, um sich zufrieden zu fühlen.

Auch die Diskussionen zu dem Punkt, dass positive Emotionen das eigene Wohlbefinden steigern würden, bestehen schon des Längeren und sind vielleicht dem einen oder anderen Leser bekannt. Es stellt sich nun die Frage, ob es dazu bereits wissenschaftliche Arbeiten gibt? Diese Frage kann eindeutig mit einem Ja beantwortet werden.

Rollin McCraty und Doc Childre deuten darauf hin, dass aufgrund positiver Emotionen, zu denen sie auch eine aktive Dankbarkeit zählen, mehr Klarheit und Harmonie mit einem

selbst, anderen Menschen und der Umgebung entstehen würde. „Your body feels regenerated – your mind, clear.“ (McCraty, Childre 2004: 231).

Seit den 90er Jahren des vorigen Jahrhunderts verbreitete sich unter anderem die Akzeptanz des Ansatzes, dass der Körper und das Gehirn in einem Wechselspiel zueinander stehen und dass der Körper mit Emotionen genauso viel zu tun hat, wie das Gehirn selbst (McCraty, Childre 2004: 232).

Nach einigen kritischen Überlegungen, da Forschungen in diesem Bereich noch nicht weit verbreitet sind und derart komplexe Themen in Diplomarbeiten bestenfalls unvollständig in ihrer Gesamtheit erfasst werden können, entschloss ich mich trotz allem zu erwähnen, dass es bereits Forschungsergebnisse gibt, die sogar zeigen, dass das Herz ein sensorisches Organ ist...

„[...] and an information encoding and processing center, with an extensive intrinsic nervous system sufficiently sophisticated to qualify as a ‚heart brain‘. Its circuitry enables it to learn, remember, and make functional decisions independent of the cranial brain.“ (Armour 2003; Armour & Ardell 1994, zit. nach McCraty, Childre 2004)⁷⁰

Das ist ein sehr wichtiger Ansatz für die Möglichkeit positive Emotionen zu fühlen, denn sie können nicht ausschließlich über Nachdenken und kognitive Prozesse erzeugt werden. Die wahre Dankbarkeit für den Körper, die äußeren Einflüssen gegenüber resistent ist, wäre wahrscheinlich auch in keinem rationalen „sich schön finden“ oder oberflächlichem „ja passt schon wie es ist“ zu finden. Sie kommt vermutlich einer Einstellung im Inneren eines Menschen gleich, die in ihrer „ehrlichen Authentizität“ nicht vom Verstand erzwungen oder suggeriert werden kann.

„[...]research in the neurosciences has made it quite clear that emotional processes operate at a much higher speed than thoughts and frequently bypass the mind’s linear reasoning process entirely. [...] In other words, not all emotions follow thoughts; many (in fact most, in certain contexts) occur independently of the cognitive system and can significantly bias or color the cognitive process and its process and its output or decisions.“ (LeDoux 1994, 1996; zit. nach McCraty, Childre 2004: 242).

⁷⁰ Für weitere Informationen: <http://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/introduction.html>

Die zuvor dargestellten Überlegungen werfen die Frage auf, ob es nicht sinnvoller und effektiver wäre positive Emotionen und Einstellungen auf der Ebene der Emotionen selbst und des Körpers zu „erlernen“, insofern der Betreffende das wünscht. Wie bereits von Otto-Friedrich Bollnow (vgl. Kapitel 7.3.3) erwähnt ist Dankbarkeit ein Reifungsprozess, für welchen sich manche Menschen bewusst entscheiden. Gisela P. macht sich die Dankbarkeit für ihren Körper bewusst, "indem ich mir klar mache, dass mir ein gesunder, schöner Körper geschenkt wurde, ohne dass ich dazu etwas beitragen konnte, empfinde ich große Dankbarkeit." (Gisela P., I-4)

Eine weitere sehr wichtige Aussage zu dem Bereich wie unser Körper funktioniert und Informationen verarbeitet kam von einem meiner Interviewpartner. Da er unter anderem Vorträge zu diesem Gebiet hält ist es ihm vertraut. Auf meine Frage hin: "Wann denken Sie bewusst an Ihren Körper und wissen Sie was beispielsweise Ihre Nieren oder Ihre Lunge gerade machen?" antwortete er folgend:

"Nein ich weiß nicht was sie gerade machen und ich sage Ihnen auch warum ich es nicht weiß. Weil es niemand weiß. Weil wir alle sind stammhirngesteuert und es ist mir somit nicht bewusst. Wenn einem Menschen das bewusst ist, dann macht er das quasi nur über Umwege. Aber die Körperorgane selber können uns nicht bewusst sein, denn Bewusstsein funktioniert im Neocortex – in der Großhirnrinde – und da hinauf gibt es keine direkte Verbindungen vom Stammhirn. Ich gebe da genau eine Antwort drauf, weil ich so viel darüber nachdenke und so viel rede über diese Dinge. Und ich glaube schon, dass jemand sagt er hat einen Zugang zum Herz und zu den Nieren, das läuft aber immer nur über Umwege." (Stefan V., I-8)

Das stellt ein unglaublich interessantes Thema dar, denn es wirft die Frage auf: Was sind diese Umwege? Sind es die Emotionen? Sind es verkörperte Gefühle? Ist es Kontemplation?

Ich möchte anschließend auf die Auswirkungen positiver Emotionen, zu welchen die Dankbarkeit gezählt wird, und die soeben angesprochenen Umwege, nicht weiter im Detail eingehen. Es geht mir darum aufzuzeigen, dass es bereits Bemühungen gibt in diese Richtung Fragen zu stellen und zu belegen, dass der Körper des Menschen eine ebenso essentielle Rolle spielt wie das Gehirn.

8. Zusammenfassung – Die Dankbarkeit

Dankbarkeit ist ein sehr persönlicher Begriff und mit Sicherheit verbindet jeder Mensch etwas anderes mit diesem Konzept. Mein Hauptaugenmerk im theoretischen Teil zur Dankbarkeit richtete sich daher darauf, ihre Vielgestaltigkeit zu erfassen.

Aus diesem Grund ist die vorherrschende Literatur zu diesem Begriff sehr unterschiedlicher Natur. Um sich in die Materie einarbeiten zu können war es mir ein Anliegen aufzuzeigen in wie vielen Bereichen Dankbarkeit ein Thema ist. Zuerst betrachtete ich die etymologische Herkunft der Wörter Dank und Dankbarkeit in den Sprachen Englisch, Deutsch, Latein und Französisch. Allen diesen Sprachen ist die positive Bedeutungsebene der Begrifflichkeiten rund um Dank gemeinsam. Im Folgekapitel ging ich auf eine grundlegende Analyse von Dankbarkeit ein und diskutierte die Frage ob Dankbarkeit eine Emotion ist, die so schnell verschwindet wie sie entstand oder ob es auch eine Dankbarkeit gibt, welche einer Lebenseinstellung entspricht. Nach der Frage an wen sich die Dankbarkeit richtet wurden seitens der Literatur zwei grundsätzliche Ebenen vorgeschlagen. Erstens beinhaltet sie die Dimension des „Dankes für etwas“ als auch der Dimension des „Jemandem Dankens“. Zweitens ist sie aber auch ein Gefühl, das aus den Tiefen des menschlichen Wesens emporsteigen kann.

Der nächste große Themenblock behandelt den Dank und die Dankbarkeit in der Gesellschaft. Hierhinein fallen Themen wie die Dankesschuld, welche entsteht wenn es einen Geber und einen Empfänger von Wohltaten gibt. Genauso wird Dankbarkeit als Thema in der Wirtschaft aufgerollt als auch in der historischen sowie der gegenwärtigen Rechtsprechung. Dankbarkeit in der Wirtschaft ist ein seltenes Thema, dennoch hat Adam Smith – Moralphilosoph und Begründer der modernen Nationalökonomie – dazu gearbeitet. Für ihn sind Dankbarkeit und andere positive Gefühle etwas, das eine gesamte Gesellschaft bereichern kann. Ein sehr wichtiges Thema stellt auch die moderne Rechtsprechung dar. Ein großer Teil unserer Rechtsprechung entwickelte sich aus dem römischen Recht. So finden sich damals wie auch heute noch Gesetze zur Dankbarkeitsverweigerung im Recht. Undankbarkeit kommt heutzutage vor allem noch im Sachenrechte zum Tragen.

Eine große Frage vieler Kulturen und Gesellschaften betrifft die religiöse und spirituelle Dimension. Es gibt unzählige verschiedene spirituelle Meinungen, religiöse

Überzeugungen und auch „sinnliche und übersinnliche“ Erfahrungen und Erfahrungsberichte. Im religiös-spirituellen Bereich etablierte sich die intensivste Diskussion zu Fragen rund um die Dankbarkeit. Dankbarkeit wird vor allem als etwas verstanden, das aus einem selbst erwächst, wobei der Charakter der Gegenleistung wegfällt. Dabei wird unter anderem die Frage erörtert, wem der Mensch eigentlich dankbar ist, sofern es nicht andere Menschen sind. In diesem Kontext entsteht der Gedanke, dass wir uns selbst geschenkt sind und unser Dasein ein Kontingentes ist. Das Göttliche fließt ebenfalls in diesen Diskurs mit ein. Es wird als etwas dem Menschen innewohnendes verstanden. Das bedeutet, dass die tiefe Beziehung des Menschen zu sich selbst zugleich auch eine Gottesbeziehung ist.

Als letzten Punkt zum theoretischen Teil der Dankbarkeit, reflektierte ich die Dankbarkeit für den Körper in der Literatur. Die meisten literarischen Ansätze zur Dankbarkeit und ihre Auswirkungen auf die Psyche bzw. den Körper beziehen sich auf die positiven Gefühle, die dadurch entstehen können. Im Zuge dessen ist zu erwähnen, dass der Körper genauso viel mit Emotionen zu tun hat, wie das Gehirn selbst.

9. Dankbarkeit für den Körper

Ich danke Gott und freue mich

Wie's Kind zur Weihnachtsgabe,

Daß ich bin, bin! Und daß ich dich,

Schön menschlich Antlitz! Habe.⁷¹

(Matthias Claudius)

Bisher habe ich mich vorwiegend an die Theorien anderer Wissenschaftler zu den Themen Dankbarkeit und Körper gehalten und diese vorgestellt. Nun wende ich mich der Zusammenführung der beiden Konzepte Körper und Dankbarkeit zu.

Wie kann Dankbarkeit in Relation zum Körper gesehen werden? Welchen Einfluss hat Dankbarkeit für den Körper? Was hat der geschenkhafte Charakter des Körpers mit Dankbarkeit zu tun? In welcher Relation steht Dankbarkeit für den Körper in einer zeitlichen Perspektive?

Auf der Suche nach Antworten zu diesen Fragen stütze ich mich einerseits auf die Erfahrungen und Meinungen meiner Interviewpartner und andererseits auf meine eigenen Ausarbeitungen. Von meinen Gedanken klar zu differenzieren sind die Auswertungen der Interviews, welche in den Text einfließen – diese werden explizit durch farbigen, kursiven Text hervorgehoben. Die Aussagen der interviewten Personen wurden nicht verändert. An einigen Stellen musste ich aufgrund des Textflusses die Satzstellung verändern und kleine grammatikalische Fehler ausbessern. Jedes einzelne Zitat kann im Anhang in den Originalinterviews eingesehen werden. Die Interviews im Anhang sind um persönliche Kommentare der interviewten Personen gekürzt. Meine Interviewpartner gehören nicht einem speziellen Berufsfeld oder einer bestimmten sozialen Schicht an. Sie sollen eine Auswahl darstellen, die ein möglichst breites Spektrum an Mannigfaltigkeit aufweist. In diesem Thema ist jeder Mensch Experte und jede Meinung und jedes Gefühl zählt. Gerade die anthropologische Perspektive lässt es zu, dass jeder Mensch – derartige Materien betreffend – als „richtig“ in seiner Weltanschauung und seinem Zugang zu den

⁷¹ Erste Strophe des Gedichtes: „Täglich zu singen“ von Matthias Claudius.

Gefühlen, dastehen darf. Aus diesem Ansatz heraus rechne ich den empirischen Teil meiner Arbeit dem anthropologischen Kontext zu. Etwaige Interpretationen zum Thema Körper und Dankbarkeit im Verlauf der Arbeit obliegen völlig meiner eigenen Verantwortung.

Im folgenden Verlauf der Arbeit werde ich die Form „ich“ für die Person des Dankenden verwenden. Es erlaubt mir einerseits den Leser einzubinden und es kann auf einen weiteren Terminus verzichtet werden.

9.1. Methoden

Mein Vorhaben, den Körper in Relation zur Dankbarkeit zu setzen, stützt sich auf drei Formen der Datengewinnung, die zueinander in Bezug gesetzt wurden. Der erste Block der Arbeit basiert vorwiegend auf einer intensiven Literatur- und Quellenrecherche. In diesem Block der Arbeit, dem empirischen Teil, werden in erster Linie eigene Ansätze, sowie die Auswertung einer qualitativen Erhebung mittels leitfadenstrukturierter (Experten) Interviews vorgestellt. Die drei Formen der Datengewinnung sind zusammenfassend:

- die Literatur- und Quellenrecherche,
- leitfadenstrukturierte Interviews, sowie
- eigene Interpretationen der Thematik.

9.1.1. Von der Empirie zur Literatur- und Quellenrecherche

Die wissenschaftliche Vorgehensweise im Falle der vorliegenden Arbeit erfolgte in umgekehrter Reihenfolge.

Die Ideen zum empirischen Teil der Arbeit entwickelten sich zeitlich vor der Literatur- und Quellenrecherche. Sie ergaben sich zum einen Teil aus eigenen Erfahrungen und Ideen und zum anderen Teil aus Beobachtungen und (Interview-)Gesprächen mit den verschiedensten Menschen. Somit verfolgte ich in diesem Sinne zuerst mein „konkretes“ Forschungsfeld und arbeitete an meinen eigenen empirischen Überlegungen. Im Laufe dieses Prozesses begann ich Literatur und Materialien online und in den

Bibliothekskatalogen zu recherchieren und mehr und mehr mit meinen Ansätzen zu verknüpfen. Die Notwendigkeit der Literaturrecherche entstand vor allem um den Zeitpunkt der ersten Verschriftlichungen, um die Arbeit auf ein wissenschaftliches Fundament setzen zu können. Die anthropologische Literatur zu Körperkonzepten und vor allem Artikel zur Dankbarkeit lieferten für meinen Arbeitsvorgang grundlegende Hintergrundinformationen, die wiederum Ideen in mir entstehen ließen. Interviews wurden während des Schreibens und der fortdauernden Literaturrecherche geführt und analysiert. Der soeben beschriebene Ablauf wiederholte sich folgend immer wieder aufs Neue, was darauf schließen lässt, dass ich mich im Prozess der *Grounded Theory* wiederfand.

9.1.2. Die *Grounded Theory* in meinem Forschungsprozess

Die „grounded theory“ wurde in den 50er und 60er Jahren von B.G. Glaser und A.L. Strauss entwickelt und bezeichnet ein Verfahren, welches während der Datenerhebung Schritte der induktiven Theoriebildung zulässt. Es geht also darum, parallel zur Datenerhebung die Datenauswertung durchzuführen und den theoretischen Bezugsrahmen, der sich herausbildet im Laufe des Prozesses zu modifizieren und zu vervollständigen. Sobald der Bezugsrahmen genügend Aussagekraft besitzt, kann die weitere Datenerhebung abgebrochen werden und die wesentliche Auswertungsarbeit ist bereits getan (Mayring 2002: 103f). B.G. Glaser und A.L. Strauss gehen davon aus, dass Konzepte und Hypothesen nicht nur aus Daten stammen, sondern im Laufe einer Forschung in Bezug auf die Daten ausgearbeitet werden.

„Theorie zu generieren, ist ein Prozess. Der Ursprung einer Idee oder gar eines Modells muss nicht in den Daten liegen. [...] Doch die Generierung von Theorie aus solchen <<Einsichten>> heraus muss in Beziehung zu den Daten gebracht werden – ansonsten besteht die Gefahr, dass Theorie und empirische Welt nicht zueinander finden.“ (B.G. Glaser; A.L. Strauss 2005 [1967]: 15f, orig. Hervorhebungen)

Wird die Gegenstandsbezogene Theoriebildung in einem Forschungsprozess angewandt, so ist das zentrale Instrument der Merktzettel. Jedes Mal, wenn der Forscher auf einen wichtigen Aspekt stößt, sollte er sich ein Memo dazu anlegen, um seine Ideen und

Erkenntnisse sofort festzuhalten. Wichtig ist dabei, dass die Kontextbedingungen zum Zeitpunkt der Entstehung des Memos, festgehalten werden. Der Forscher wird versuchen die neuen Aspekte, welche er durch Memos festgehalten hat, weiter zu analysieren und zu vervollständigen. Dies gibt wiederum einen Impuls zu erneuter Datenerhebung. Auch Memos, die zur Bildung von Auswertungskategorien führen, können Einfluss auf die weitere Datenerhebung haben. Diese Kreisprozesse führen schlussendlich zur Entstehung der theoretischen Konzepte zur gegenstandsbezogenen Theoriebildung (Mayring 2002: 105f). Die *Grounded Theory* ist besonders für Feldstudien von Relevanz und erfordert somit das gleichzeitige Lesen von Dokumenten, Interviewen und Beobachten (B.G. Glaser; A.L. Strauss 2005 [1967]: 15f). Ich fasse nun die Schritte der *Grounded Theory* noch einmal zusammen und stelle dar, wie ich dazu gearbeitet habe. Wichtig für das Verständnis dieses Themas ist auch, dass die *Grounded Theory* etwas Prozesshaftes ist und somit nicht eine Methode im klassischen Sinne darstellt, sondern einen methodischen Zugang (Seminar: Dabringer; Trupp, Uni Wien SS 2011). Es bleibt noch zu erwähnen, dass diese Kreisprozesse nicht nur einmal, sondern in vielen aufeinanderfolgenden Schleifen stattgefunden haben. Die folgenden Abbildungen sollen die Herangehensweise bildlich darstellen und das Verständnis eines externen Betrachters dafür erleichtern.

- Schritt 1: Ursprung der Idee. Als Methode, um der Idee Form zu verleihen, begannen Selbst- und Fremdbeobachtungen.

Idee und Auswahl der
Methode im Feld

Abb. 3.1: Schritt 1 meines Prozesses

- Schritt 2: Notizen und Memos erstellen. Ich hatte vor allem zu Beginn oft ein kleines Notizbuch bei mir, in das ich notierte, was ich beobachtete und worüber ich mich mit Leuten diesbezüglich unterhielt. Im späteren Verlauf kamen die Interviews hinzu.

Idee und Auswahl der
Methode im Feld



Notizen und Memos,
Interviews

Abb. 3.2: Schritt 2 meines Prozesses

- Schritt 3: Analyse von dem Beobachteten und Erfahrenen.

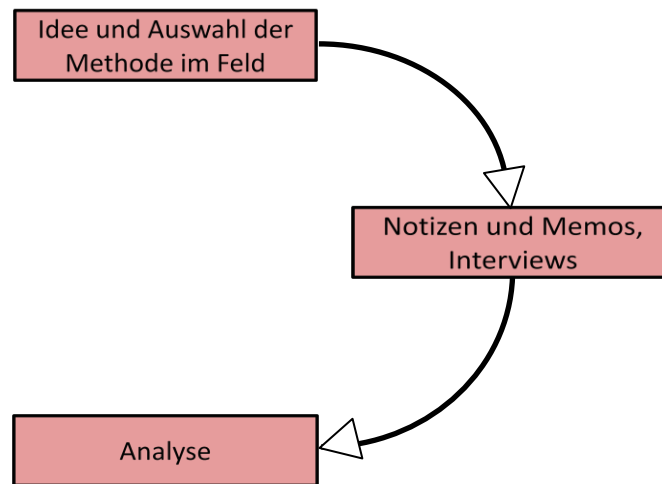


Abb. 3.3: Schritt 3 meines Prozesses

- Schritt 4: Man geht zurück ins Feld und der Prozess beginnt von vorne. In meinem Fall konnte es passieren, dass sich diese Schleifen innerhalb eines Tages wiederholten und manchmal auch nur innerhalb von Wochen. Besonders zum Zeitpunkt der Literaturrecherche verweilte ich lange im Schritt 1, da ich sehr viel zum Aufarbeiten hatte.

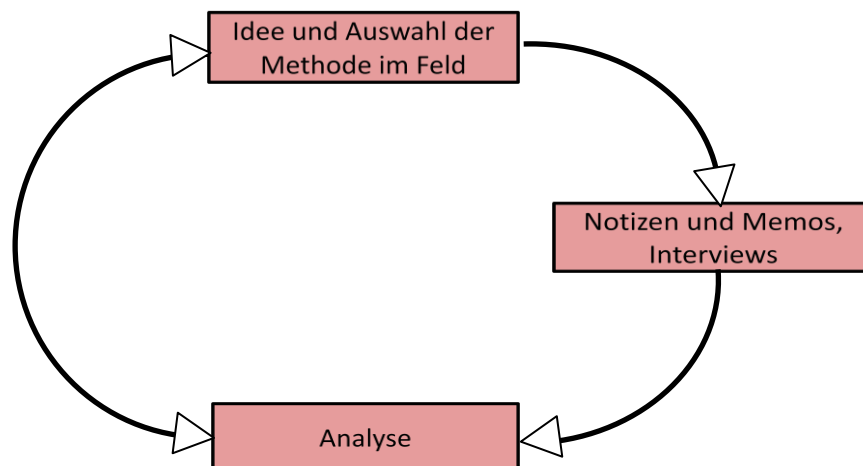


Abb. 3.4: Schritt 4 meines Prozesses

Das nächste Methodenkapitel handelt von den von mir durchgeführten Interviews.

9.1.3. Leitfadenstrukturierte Experteninterviews

Insgesamt habe ich 9 leitfadenstrukturierte Interviews mit verschiedenen Personen in der Zeit von Februar bis Juli 2012 geführt, welche transkribiert und zitiert wurden. Der Interviewleitfaden kann im Anhang A eingesehen werden. Die Auswahl der Interviewpartner sollte vor allem einen unterschiedlichen Personenkreis darstellen und auch Menschen miteinschließen, die sich nicht notwendigerweise mit diesem Thema explizit beschäftigten. Ich wählte daher vier Personen, die bereits über ihren Beruf Zugang zu diesem Thema haben. Eine dieser Personen, Michaela G., unterrichtet intensiv Yoga und leitet gemeinsam mit ihrem Mann ein Fitnessstudio. Sie zählt zu meinem Freundeskreis. Ein weiteres Ehepaar, Gisela und Alfred P., halten Coachingseminare und beschäftigen sich explizit mit dem Thema der Dankbarkeit. Aufgrund eines Artikels nahm ich Kontakt zu ihnen auf. Ein weiterer meiner Interviewpartner, Stefan V., hält Vorträge zur Körpersprache und ist aus diesem Grund vertraut mit dem Thema Körper. Auf ihn wurde ich durch einen Zeitungsartikel im Kurier vom 16. April 2011 aufmerksam.

Die anderen fünf Interviewpartner haben beruflich nichts mit den Themen Körper und Dankbarkeit zu tun und ich wusste auch nicht ob sie diese zu ihren persönlichen Interessen zählen. Frau Anna W, ist bereits 86 Jahre alt und erlebte den zweiten Weltkrieg. Sie war Bäuerin und Hausfrau. Ich kenne sie aus meiner Familie. Eine weitere Interviewpartnerin war Ela B.. Sie ist Mutter von drei Kindern und war vorher Ordensschwester. Sie zählt zu meinem Freundeskreis. Herr Stephan R., war Student der Wirtschaftswissenschaften und arbeitet zur Zeit in einer Steuerkanzlei. Er war vormals ein Studienkollege von mir.

Alexandra N., ist Mutter von zwei Kindern und leitet eine Marketingabteilung eines großen Unternehmens mit den Headquarters in Wien und 26 weiteren internationalen Niederlassungen. Außerdem interviewte ich noch Edwin Y.. Er ist Magazinverkäufer in Wien und kommt aus Nigeria/Afrika.

Die Dauer der Interviews war sehr unterschiedlich. Sie reichte von 20 Minuten bis zu 60 Minuten. Die Interviewpartner waren oftmals überrascht von den gestellten Fragen und ich zog es vor, sie ihnen in der Regel nicht vorab zu schicken. Dies sollte bezwecken, dass ich ihre tatsächliche, spontane Einstellung zu dem Thema erfassen konnte. Zugleich stellte dies eine Herausforderung für mich und meine Interviewpartner dar, da es nicht so

einfach war/ist sich über derartige Themen spontan und offen zu äußern. Zwei Interviewbögen bekam ich schriftlich beantwortet, da die interviewten Personen im Ausland leben. Ein Interview wurde über Skype geführt und ebenso wie die anderen aufgezeichnet.

Ich hielt mich nicht streng an meinen Leitfaden, da die Interviews sehr offen geführt wurden und auch manche Fragen bereits zu Beginn von den Betroffenen selbst beantwortet wurden. Auch konnte es passieren, dass einige Fragen von den betreffenden Personen nicht als relevant erachtet wurden. Die Interviews wurden von mir selbst transkribiert, wobei ich mich entschloss die Sätze in der Form des Gesagten zu übertragen, jedoch nicht den Dialekt zu berücksichtigen. Sie wurden daher im Standarddeutsch verschriftlicht. Das Analyseverfahren der Interviews selbst gestaltete sich sehr offen. Zum einen, weil ich es nicht als sinnvoll erachtete irgendwelche Vergleiche anzustellen und zum anderen, weil es meiner Ansicht nach gar nicht zweckmäßig gewesen wäre derartige Gespräche zu kodieren. Die Zahl der interviewten Personen machte es mir möglich qualitativ vorzugehen. Die Diplomarbeit und die transkribierten Interviews schickte ich an meine Interviewpartner um Rücksprache zu halten, ob ich sie namentlich oder anonym veröffentlichen darf.

Die vollständig transkribierten Interviews möchte ich veröffentlichen, da jedes für sich so einmalig die unterschiedlichen Herangehensweisen aufzeigt. Jedes einzelne von ihnen ist besonders. Die Interviews sind allerdings um private Äußerungen gekürzt, die nicht veröffentlicht werden sollen. Auch gibt es Passagen, die sehr schnell, einmal aus dem Zusammenhang gerissen, falsch interpretiert werden können und darum entschied ich mich dazu, die vollständigen Interviews im Anhang B aufzuzeigen, damit der Leser sich selbst des originalen Zusammenhanges versichern kann. Ich beschränkte mich für den Fließtext darauf, bestimmte Teile aus den Interviews herauszunehmen und in den Text in Form von Erklärungen oder Zitaten einfließen zu lassen. Jeder Person wurde eine Farbe zugeteilt, damit die Aussagen leichter abzugrenzen und zu erkennen sind. Dieselbe Farbe markiert auch diejenigen Teile der Interviews im Anhang B, welche aus dem Originaltranskript entnommen wurden.

9.2. Einleitende Gedanken

Balduin Schwarz geht davon aus, dass man sich selbst nicht danken kann, denn zum Dank gehöre das Gegenüber einer Person und sogar eine gewisse Distanz, denn beim Dank sei eine eigene Dimension der Liebe im Spiele (Schwarz 1992: 21).

Balduin Schwarz ist nicht der einzige Wissenschaftler, welcher diesem Gedanken folgt (Vgl. z.B.: Seifert, Josef 1992: 80; Sammelband: Emmons, A. Robert 2004). Meine Herangehensweise unterscheidet sich jedoch in dem genannten Punkt von Balduin Schwarz' Darstellung. Ich gehe von der Möglichkeit aus, dass „wahre“ Dankbarkeit auf sich selbst als lebendes Individuum gerichtet bzw. fokussiert sein kann. Denn ich bin als Mensch in der Lage mich selbst zu beobachten und zu reflektieren. So kann ich mir selbst als Du gegenüberstehen und dadurch das Gefühl der Dankbarkeit für mich empfinden.⁷²

"Es ist einfach da. Einfach da. Es ist etwas das nicht entsteht, sondern sie [die Dankbarkeit] ist einfach da." (Stefan V., I-8)

Sie ist nicht ausschließlich ein Gefühl, das von außen angeregt wird und sie muss auch nicht unbedingt ein Gefühl sein, das erst wegen irgendeines materiellen Anreizes entsteht. In Anbetracht dieser Annahme will ich davon ausgehen, dass Dankbarkeit aus dem Individuum heraus entstehen kann und ein Gefühl ist, dass jeder für sich selbst empfinden kann. Meine Aufmerksamkeit gilt dabei der Analyse des Körpers und der Art und Weise wie er in Relation zu der „für sich selbst empfundenen“ Dankbarkeit gesetzt werden kann. Es bleibt anzumerken, dass der Körper nicht getrennt von anderen Teilen des Menschlichen betrachtet werden soll. Um ihn aber zum Gegenstand meiner Untersuchung machen zu können und ihn in Relation zur Dankbarkeit zu setzen, musste ich ihn notwendigerweise aus seinem Gesamtkontext⁷³ herausnehmen und gesondert betrachten, da alles andere den Rahmen einer solche Arbeit sprengen würde. Der Körper, das Körperliche, hat die Menschen seit jeher beschäftigt. So sehr er aber auch zu

⁷² Dieses Argument sollte als Gegenargument für die Ansätze dienen, welche behaupten ein Mensch könne keine Dankbarkeit für sich selbst fühlen. Ich glaube aber, dass es nicht einmal notwendig ist, sich selbst als Du gegenüberstehen zu müssen um für sich dankbar sein zu können.

⁷³ Unter dem Gesamtkontext ist all das zu verstehen was den Mensch als Menschen ausmacht. Dazu zählen nicht nur seine Wesenhaftigkeit, sondern auch die unzähligen Verbindungen zu anderen Menschen, zur Umwelt, zu (Gott?)... Im Hinterkopf soll die Tatsache vermerkt bleiben, dass Elemente, die von ihrer Natur her verbunden sind, nicht getrennt oder auseinandergerissen werden können. Ein wichtiger Hinweis betrifft auch die Gegebenheit, dass der Körper *ist*. Er ist sozusagen ein Naturphänomen, ein Urphänomen. In manchen Kulturen ist es üblich „verschiedene“ Realitäten in die Lebenswelt mit einzubeziehen – Ahnen und Geister leben unter und mit den Menschen und besitzen lediglich eine andere Form von Körper. Im Zentrum dieser Arbeit steht allerdings der stoffliche, greifbare und sichtbare Körper.

manchen Zeiten und an manchen Orten, zum Teil auch noch gegenwärtig, abgewertet wurde und wird, besteht eine Tatsache offensichtlich: er *ist* einfach präsent – und er verdient unsere Dankbarkeit.

9.3. Was bedeutet „Dankbarkeit für den Körper“?

Dankbarkeit ist ein weitreichendes Konzept und es stellt sich als komplex zu fassen und zu beschreiben dar. Sobald ich eine Facette der Dankbarkeit berührte, taten sich zeitgleich unzählige weitere Facetten auf. Glaubte ich einen Bereich verstanden zu haben, so verflüchtigte sich dieser wieder mit dem nächsten gelesenen Artikel, oder mit einer nächsten Lebenserfahrung.

Der Körper ist der sichtbare Teil des Menschen und doch sehr oft, solange er stillschweigend funktioniert und die an ihn herangetragenen Erwartungen gehorsam erfüllt, ein vergessener Teil. Es wird ihm selten dafür gedankt, dass er jeden Moment unser Leben organisiert und uns somit geistig entlastet. Tagtäglich bringt er dadurch seine eigene inhärente Intelligenz zum Ausdruck.

Viel häufiger wird dem Körper auf Grund einer *vollbrachten* Leistung gedankt, zum Beispiel *weil* er gesund ist, *weil* er ein besonderes Talent verkörpert usw. Selten erfährt er „Anerkenntnis“⁷⁴ dafür, dass er einfach *ist*. Damit will ich zum Ausdruck bringen, dass dem Körper, wenn er sich nicht über Schmerz, dem Überschreiten von Grenzen oder dem Vollbringen einer Leistung bemerkbar macht, sondern einfach nur im Leben steht, kaum Aufmerksamkeit zu Teil wird. Nicht nur der Körper allein macht den Menschen als unergründliches Wesen aus, dennoch spielt er eine entscheidende Rolle in jedem einzelnen Moment des Lebens und verdient für sein stilles und selbstverständliches *Funktionieren* Dankbarkeit. Michaela G. erklärt dies mit folgenden Worten:

"Lerne dich zu akzeptieren - dass du das spürst, dass du so bist wie du bist, du hast deinen Körper weil du, die und die und die Erfahrungen gemacht hast. Du bist der Mensch der du jetzt bist, weil du durch den ganzen Weg gegangen bist, den du gegangen bist. Und deswegen schreibst du die Arbeit, die du jetzt schreibst über Dankbarkeit. Wenn du das überlegst, dann hat alles einen Sinn - das Dunkle und das Licht. Also, das erkenne ich, ich erkenne jetzt Momente in

⁷⁴ (Vgl. Kapitel 7.1) Das „an“ im Anerkennen soll die persönliche Stellungnahme ausdrücken. Ich *erkenne* was der Körper für mich tut, und *erkenne* es somit auch *an*.

meinem Leben, wo ich sage: Wow, du bist durch das und das gegangen, damit ich jetzt, das und das sein kann. Deswegen kannst du die Dankbarkeit mit deinem Körper nicht trennen, weil du brauchst deinen Körper um die Erfahrung zu machen. Ohne Körper, welche Erfahrung machst du dann? Als spirituelle Wesen, wer weiß was dann ist, weil dann schwebst du, und dann hast du so keine Erfahrung. Deswegen glaube ich in keinstem Fall, ich persönlich kann Körper und Dankbarkeit, in keinem Fall trennen. Das gehört direkt miteinander verbunden. Aber um das zu erlernen sind wir körperliche Wesen, damit du das einmal spürst, damit du das einmal erfährst. [...]leben ist einfach lernen." (Michaela G., I-6)

Die Dankbarkeit, von der ich ausgehe, ist nichts was von außen kommt, sondern stellt eine Form der Dankbarkeit, die erst in einem Auseinandersetzungsprozess mit dem eigenen Leben gewonnen werden kann, dar. Das bedeutet: Ich erarbeite mir die Dankbarkeit für meinen Körper und mache mich dadurch unabhängig von negativen als auch positiven Meinungen der Umwelt. Diese Form der Unabhängigkeit bzw. Freiheit lässt mich die Realität meines Leibes als das *anerkennen* was sie *ist*. Ich bin, was ich bin – nicht mehr und nicht weniger. Mein Körper ist, wie er ist – und er ist genau richtig für mich. Freilich sieht sich der Mensch im Leben oft schwierigen, nahezu unüberwindbaren Situationen ausgeliefert. Otto-Friedrich Bollnow beschäftigte sich mit diesen schwierigen Hindernissen im Leben und beschreibt:

„[...] daß, das Leben vieler und vor allem alter Menschen [...] von Enttäuschung und Verbitterung geprägt ist. Demgegenüber ist zu bedenken, daß die letzte Dankbarkeit dem Menschen nicht als Geschenk zufällt, sondern, [...], erst in einer ernsten Auseinandersetzung gewonnen werden muß.“ (sic! 1992: 60)

Gleichsam bedeutet diese Dimension der Dankbarkeit, dass man Verantwortung für das Wohlbefinden des Körpers übernimmt und sich nicht resigniert fallen lässt. Die Schwierigkeit in diesem Ansatz liegt in der Tatsache der „Selbst-kontrolle“ und Disziplin verborgen. Eine Interviewpartnerin weist auf diese Eigenverantwortung hin, denn jeder Mensch muss das Schöne in seinem Leben selbst erkennen.

"Da wünsche ich mir überhaupt, dass die Menschen mehr Dankbarkeit wären. Und zwar: Jedem einzelnen Körper sich gegenüber, dass er gesund ist, dass er einen gesunden Verstand hat. Man braucht nur viele Kranke betrachten oder Verkrüppelte oder sonst irgendetwas, weil da gehört schon einmal die Dankbarkeit her, dass du das hast. Das ist die erste Dankbarkeit und die

andere Dankbarkeit ist einfach der ganzen Natur gegenüber, was die Natur eigentlich...du brauchst nur die Augen auf machen. Es gibt so viel Schönes im Leben und es ist auch nicht selbstverständlich, dass das rundumherum schön ist. Nur musst du es selber sehen." (Anna W., I-2)

Als weiteres Beispiel sei die Neigung zu schneller Gewichtszunahme angeführt. Nehme ich schnell zu, so ist das meine Realität und ich lerne, mich damit auseinanderzusetzen und damit umzugehen. Die Dankbarkeit für den Körper kann in erster Linie mein Gefühl der Selbstverachtung maßregeln und verhindern, dass ich in Extreme kippe. Ich werde daher versuchen nicht übermäßig zu essen, aber genauso wenig übermäßig zu fasten. Sollten diese Vorhaben nicht sofort gelingen, dann schlägt meine Stimmung nicht sogleich um, sondern akzeptiert den Ist-Zustand. Aus dieser Perspektive ist die Dankbarkeit eine Geisteshaltung, in der man die zugrundeliegende Einheit vom sichtbaren und dem unsichtbaren Teil des Menschen erkennt. Unabhängig von Kultur, Religion, Weltanschauung, Lebensphilosophie, Bildung, theoretische Herangehensweise an den Körper etc. glaube ich, dass es wichtig ist, für den sichtbaren Körper dankbar zu sein.

9.4. Einfach dankbar für den Körper, weil ich ihn brauche

Dankbarkeit für den Körper zu empfinden kann viele Gründe haben. Einer der augenscheinlichsten Gründe ist, dass ich den Körper brauche. Ohne ihn kann ich nicht leben.

„It is the body that makes me to be alive. It is the body that makes me to see you. It is the body that makes me to drink that coffee. It is the body that makes me to come to Europe. If I don't have body, I can't do anything. So I feel gratitude. That's my answer." (Edwin Y., I-9)

Dazu gehört auch, dass der Beruf mancher Menschen extrem von ihrem Körper abhängig ist. Michaela G. beispielsweise reflektiert ihren Wunsch in der Vergangenheit dünne Beine haben zu wollen. Jetzt weiß sie, dass sie genau diesen Körper hat um ihre Berufsaufgabe erfüllen zu können. Sie unterrichtet jede Woche viele Stunden Yoga, Aerobic und Tanz.

"Ich wollte immer ganz dünne Beine haben. Ok. durch mein Training habe ich muskulösere Beine. Jetzt weiß ich, dass die Beine die ich habe, sie sind so,

damit ich meinen Job so machen kann - nicht so wie ich es erwarte, sondern wie er fließt [...]. Ohne die Vorgeschichte, ohne dem Körper, den ich mir aufgebaut habe - aber jetzt nicht bewusst, sondern auch unbewusst teilweise, durch das Training das ich gehabt habe - habe ich den Körper den ich jetzt habe und mit diesem Körper kann ich jetzt meine Berufung erfüllen [...]. Ich überlege mir auch oft, dadurch dass ich so viele Stunden unterrichte und auch gebe - brauch ich meinen Körper. Mein Körper ist eine Art von Kapital, aber nicht von finanziellem, sondern ich merke das einfach: der Beruf den ich habe ist wirklich eine Berufung. Und ich denke mir oft, wenn ich eine Verletzung habe, oder wenn mir etwas passiert, körperlich, dann müsste ich mir echt überlegen: was mache ich dann? [...]Und auch wenn ich meine Kurse mache: Wow das macht mein Körper, was der alles leistet. Also ich glaube, ich habe einen sehr großen Bezug mit Dankbarkeit für meinen Körper. Ich brauch ihn für das was mein Lebenssinn im Moment ist." (Michaela G., I-6)

Ein Thema für viele Frauen ist auch, dass ihr Körper Leben schenkt. Wo drückt sich das Wunder des Lebens intensiver aus, als in der Zeit der Schwangerschaft? Gerade Frauen haben dadurch einen natürlich gegebenen, besonderen Bezug zu diesem Leben. Ob es jeder einzelnen Frau bewusst ist oder auch nicht, so trägt jeder dieser weiblichen Körper das Geheimnis des Lebens in sich.

"Ich empfinde und ich schätze sehr meinen Körper weil ja – ich habe drei Kinder zur Welt gebracht und ich bin dankbar, dass mein Körper das geschafft hat." (Ela B., I-3)

"Und vor allem, dass wieder anderes Leben aus meine Körper entstanden ist. Es ist eine herrliche Familie, was hinten nachgekommen ist und das ist eine große Wertigkeit meines Körpers. Es hätte auch nichts sein können." (Anna W., I-2)

Dankbarkeit ist nichts Statisches. Sie verändert sich mit all den Erfahrungen, die man macht. Der Körper erst ermöglicht es mir diese Erfahrungen zu machen, denn er ermöglicht mir dieses Leben.

"Also jetzt, ok....Ich habe gerade Schwierigkeiten die Frage zu kriegen. Dankbarkeit für den Körper zu fühlen. Hmm. Ähhh. Naja, das ist, das ist, aha, ja....durch durch Lebenserfahrung. Das ist etwas, Dankbarkeit fühlen, das entwickelt sich, finde ich, und verändert sich im ganzen Leben – ständig, mit den Erfahrungen, die man macht, was man sieht, was man hört, was man fühlt, was man nicht-fühlt auch."(Stephan R., I-7)

Diese Form der Dankbarkeit - ich bin meinem Körper dankbar, weil ich ihn brauche - ist bereits eine anerkennende Haltung gegenüber meinem Körper. Ich weiß, dass ich ohne ihn nicht sein kann und schenke ihm dadurch meinen Respekt und auch meine Liebe.

9.5. Schmerz erinnert mich an meinen Körper – erzeugt dies Dankbarkeit?

Dem Menschen bleiben oft physisch- und psychisch-leidvolle Erfahrungen nicht erspart. Darüber zu urteilen oder diese zu bewerten ist nicht mein Recht. Dennoch können mir gerade leidvolle Erfahrungen, die sich auf mein Aussehen richten oder meinen Körper diskriminieren, die Augen öffnen. Sie bringen mich zum Reflektieren und können mich an mich selbst erinnern. Wenn ich es vollbringe für meinen Körper dankbar zu sein, dann stellt sich die Erkenntnis ein, dass mein Körper nie falsch ist – er tut seine „Pflicht“. Die Macht zur Veränderung liegt im (nicht-) Denken verborgen. Dort kann ich eine Einstellungsänderung herbeiführen ganz nach dem Satz von Descartes: „Ich denke, also bin ich.“

*"Ich glaube auch, dass Krankheiten manchmal da sind, auch schwere Krankheiten, weil die Leute vergessen haben an sich zu denken. Alles ist wichtiger im Moment. Ich glaube wenn du krank bist, oder wirklich Schmerzen hast, dann holt der Körper dich sofort ins Hier und Jetzt herein."
(Michaela G., I-6)*

Mir steht also die Möglichkeit offen, meinen Körper als Geschenk zu betrachten, auch wenn es für andere Menschen als ein wertloses Geschenk erscheinen mag. Er ist *mein* Geschenk und nicht das einer anderen Person. Diese Zugangsweise würde einen gewissen Zug von Unabhängigkeit schaffen – unabhängig von „äußeren“ Meinungen und auch unabhängig von innerem Zweifel. Gleichgültig ob mein Körper beispielsweise kritisiert oder als hässlich betrachtet wird, tut er was er zu tun hat – das Herz schlägt, das Blut fließt, die Lungen atmen...

In diesem Lichte ist jeder einzelne Körper *besonders* und *am Leben*. Oft sind es Kleinigkeiten, welche mich aus dem Gleichgewicht bringen und mich meinen Körper auf das Äußere hinterfragen lassen. Manchmal ist es nur der Blick einer anderen Person, der in mir sofort das Gefühl weckt, dass irgendetwas an meinem Körper nicht der Norm

"entspricht". Trotz all dieser schmerzlichen Erfahrungen steht es mir selbst offen das größte, persönliche, materielle Geschenk auf dieser Welt dankbar anzunehmen oder dies nicht zu tun. Oft sind es genau diese schmerzliche Erfahrungen wie Kritik, *Ent*-Täuschung, Verlust, Krankheit und Tod, die uns die Besonderheit des „lebendigen Körpers“ in Erinnerung rufen. Gerade dann, wenn wir aufs schmerzlichste verletzt werden, kann dies zu einer Lektion in Dankbarkeit werden. Bert Nagel bringt diesen Gedanken auf den Punkt:

„Aber auch für leidvolle Erfahrungen, die uns die Augen öffnen, uns reifen lassen und unsere Weltkenntnis weiten, sollten wir dankbar sein. Fehlschläge und Enttäuschungen bringen uns zum Nachdenken, während dauerndes Glück oft gedankenlos macht. Vielleicht haben wir gerade denen am meisten zu danken, die uns nicht verwöhnen, sondern durch Kritik unsere Selbstkritik wecken und den Hang zur Selbstgerechtigkeit zügeln.“ (Nagel 1992: 110)

Schmerzvolle Erfahrungen bewirken außerdem oft, dass den Betroffenen nichts mehr anders übrig bleibt, als sich ab einem bestimmten Zeitpunkt einem Gefühl des Vertrauens hinzugeben. Ein Vertrauen, dass es "so wie es ist und kommt" schon irgendwie in Ordnung ist. Dankbarkeit und Vertrauen treten daher oft in Kombination miteinander auf.

„I lost my father last year [Edwin was not able to go home because it is too expensive] [...] Let me just talk about the pain it costs me. It is very painful, but one thing, one thing I most assure you: You have to keep your head up! No matter the problem! No matter the circumstances! If not it keeps damaging your life. Yeah! It can damage your life. I am telling you that. It keep damaging your life! I thought I can't hold my head up but somebody who knows me came and said: 'Hey Edwin, whats up? You lost your father, Yea, but everybody we die one day!' If you don't keep your head up, very soon you will go mad. But today I am ok, I am fine. So, bad moments is not what somebody would like to experience but if you experience them, please, bitteeee, try to go via it. Don't continue taking it, feeling it, doing it, - you get crazy. Understand me? Bad moment is not a moment you need to let it come up twice. Difficult moments can increase your gratitude.“ (Edwin Y., I-9)

Hinsichtlich des Körpers bedeutet dies im Extremen, dass der Mensch irgendwann sterben muss – aber bis dahin vertraut er meist „blind“ der täglichen Arbeit seines Körpers und viele Menschen vertrauen und hoffen auch darauf, dass sie nach dem Tod weiterhin auf die eine oder andere Weise geborgen sind.

Alle Dankbarkeit setzt somit Vertrauen voraus, dass man „irgendwie“ getragen wird (Bollnow 1992: 60). Meiner ältesten Interviewpartnerin sind viele leidvolle Erfahrung im Laufe ihres Lebens nicht erspart geblieben und gerade das bewegt sie zu tiefer Dankbarkeit und Zufriedenheit.

"Und ich sage: Es war kein Himmelreich auf Erden, aber für mich ist es heute wie ein Paradies. [...]Und ich bin auch dem Himmelvater⁷⁵ so dankbar, weil ich sage immer wieder: Der hat uns alle doch gerne gehabt. Du kannst schauen wie du willst: Schau, ich habe drei wirklich liebe Kinder. Und ein jeder muss seinen Weg gehen und sein Leben gestalten und ich habe zwölf allerliebste Enkelkinder.

Was brauchst du mehr?

Jovita, und den Weg musst du vom ersten Tag bis zum letzten Tag jeder alleine schreiten. Und wenn es noch so große Gräben sind, oder Berge sind, da muss jeder selber durch.

Du kannst dich anlehnen an irgendetwas oder irgendwo einen Rat holen, wenn du glaubst du brauchst einen Rat. Du kannst den Rat holen, du kannst aber den Rat für dich verarbeiten, zusätzlich für dich einbeziehen oder auch sagen: Für meinen Weg passt er nicht. Oder er passt. Und da ist schon das, wo du was für dich herausholen kannst.

Aber gehen muss jeder Mensch von Anfang bis zum Ende alleine. Und dafür hat der Herrgott jedem Menschen den Verstand gegeben, dass er den Verstand nützt und gestaltet, dass er auch den Verstand mit dem Herzen verbindet.

Und wenn er den Verstand mit dem Herzen verbindet, Jovita, da ist dann so viel Segen drinnen. So viel Segen drinnen. Da hat von außen nicht mehr so viel Platz. Und da kannst du nur noch umarmen. [lacht] ." (Anna W., I-2)

9.6. "Ich denke, also danke ich"

Otto Friedrich Bollnow beschreibt einen wesentlichen Grund für das Fehlen der Dankbarkeit im neuzeitlichen Denken. Sie findet keinen Platz mehr, da gerade die Philosophie, ob idealistischer oder realistischer Prägung, eine Philosophie der Subjektivität ist. „d.h. eine Philosophie, die von einem isolierten Bewußtsein ausgeht, um von ihm her in schrittweisem Fortgang ihre Welt aufzubauen.“ (sic! Bollnow 1992: 62 [grammatikalische Veränderung zur besseren Verständlichkeit durch die Autorin])

⁷⁵ Auf Nachfrage erfahre ich: Dieser gewohnte Begriff unterscheidet nicht zwischen einem männlichem und weiblichem Gott. Sie sagt, Gott ist einfach was es ist – er hat keine bestimmte Form, sondern ist einfach „das Göttliche“.

Diese Form der Isolation bewirkt auch, dass ich mich getrennt von allem was existiert wahrnehme und darüber beginne mich mit anderen zu vergleichen. Der Mensch neigt dann dazu, seinen Körper mit den Körpern der anderen zu vergleichen. Er sieht und beurteilt die Differenzen zwischen seinem und den anderen Körpern. Meist gleicht er sie sodann mit dem ab, was er aus den Medien kennt. Primär sieht er die Differenz und bewertet sie auch – meist negativ oder zumindest nicht urteilsfrei. Die simple Tatsache der Gemeinsamkeit, dass wir alle einen Körper haben, bleibt dabei jedoch unbeachtet. Zusätzlich wird der Verstand als isoliert und als wertmäßig über dem Körper stehend behandelt. So kann der Verstand aus dem Stillen heraus von einer „privilegierten“ Position ausgehend, bewerten, vergleichen und urteilen. Dies führt mich zu der wohlbekannten Aussage von einem der prägendsten Philosophen der westlichen Welt, René Descartes, zurück. Er prägte den Satz „Ich denke, also bin ich“.

Wenn das Wort *danken* von *denken* kommt (vgl. Kapitel 7.1), so ist auch ein intensives, konzentriertes „bei der Sache sein“ ein Denken, das hinter die Fassaden zu blicken vermag. Es entspricht damit einem Denken, das vielmehr kontemplativ bzw. kreativ als rationalistisch ist (Schwarz 1992). Genau, in diesem Graubereich, wo Denken und intensive Konzentration sich vermischen, beginnt das *Gedenken*, d.h. etwas zu verinnerlichen und dadurch am Leben zu erhalten (vgl. Kapitel 7.1).

Das Gedenken meint, dass bestimmte Gegebenheiten nicht vergessen werden (Nagel 1992: 99), sondern in meine Art und Weise zu leben, integriert sind. Ich *bewahre* sie demnach in mir, in meinem Gedächtnis und meinen Gefühlen, als eine *Wahrheit* auf.

Zu unterscheiden ist dies von einem rationalen "sich Gedanken machen *über*" und einem "Nach-Denken". Das *Nach*-denken ist eine Art des Denkens, die eine Ebene tiefer geht und bereits nach dem eigentlichen Denken kommt. Das Denken ist etwas Alltägliches und jeder Mensch braucht es, um seinem Leben Gestalt zu verleihen. Diese Art des Denkens ist organisatorischer und rationaler Natur. Auch wenn ich meinen Körper nicht spüre, kann ich denken und mir über Dinge "Gedanken machen". Das Nach-Denken liegt, wie das Wort selbst beschreibt, eine Ebene tiefer, denn es kommt nach dem Denken. Damit nähere ich mich bereits dem Spüren von mir selbst. Ohne mich selbst zu spüren, ist es mir unmöglich mich als Mensch für *wahr* zu nehmen bzw. meine Gefühle wahrzunehmen, zu erkennen, zu lieben. Die folgenden beiden Abbildungen fassen die Überlegungen visuell zusammen.

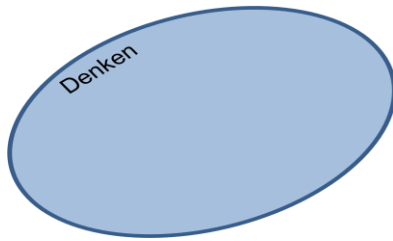


Abb.4.1: Zwiebelmodell 1. Das Denken befindet sich im äußeren Kreis und hilft dabei das Leben zu gestalten.

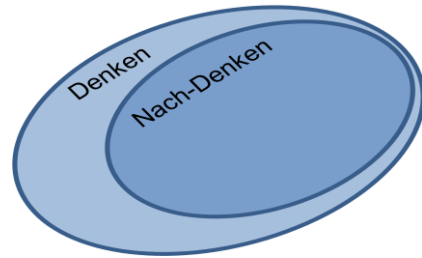


Abb.4.2: Zwiebelmodell 2. Das Nach-Denken liegt bereits eine Ebene unter den alltäglichen Gedanken.

Im Deutschen gibt es den Ausdruck: „ich gedenke deiner.“ Das meint nicht ausschließlich, dass ich an die Person denke, sondern ich gehe einen Schritt weiter und meine Gedanken vermischen sich mit meinen Gefühlen und meinem Spüren. Geht man nun davon aus, dass ich dies meinem Körper sage: „ich gedenke deiner“, dann bedeutet dies schlicht und einfach, dass ich ihn nicht vergesse, sondern im Gedächtnis bewahre und ihn von Zeit zu Zeit bewusst wahrnehme. Das Spüren und Fühlen liegt noch eine Ebene tiefer als das Denken, denn ich kann mich spüren auch ohne zu denken. Das verbindende Element zwischen diesen Schichten stellt die *Wahrnehmung* dar. Sie beschreibt meine persönliche Wahrheit. Ganz gleich in welcher Schicht ich mich bewege, ob ich in einer festsitze oder sie alle miteinander verbinde - wo auch immer ich mich befinde und was ich wahrnehme wird mein persönliches Weltbild und meine persönliche Wahrheit sein. Über eine bewusste Verbindung der Schichten ist es mir jedoch möglich mich selbst immer mehr als Einheit zu begreifen. Die nächste Abbildung ist um die Ebenen des Spürens und der Wahrnehmung erweitert.

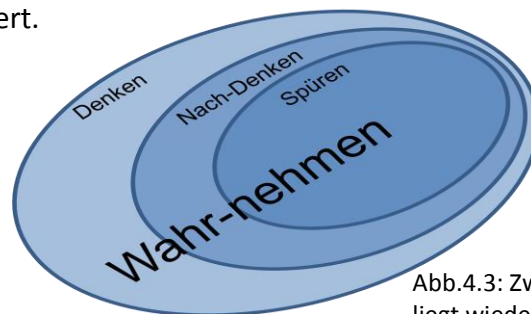


Abb.4.3: Zwiebelmodell 3. Das Spüren liegt wiederum tiefer als das Denken. Die Wahrnehmung beschreibt das, was ich für *wahr* nehme.

Über diese bewusste Hinwendung erst, kann ich meinen Gedanken eine Richtung vorgeben. Das heißt, Körper und Geist und Verstand, verbinden sich zu einer Einheit. Im gleichen Moment nehme ich meine Trennung zur Umwelt nicht mehr so stark wahr, sondern ich erkenne die Einheit hinter den Gegensätzen und Formen. Die innerste Schicht, die mich gleichsam mit allem verbindet das existiert, ist das Leben und das Sein schlechthin. Ich erkenne, dass ich lebe und dass alles um mich herum und in mir selbst ständig in Bewegung ist und fließt.

Ich erkenne, dass ich nicht *allein* bin, sondern immer *all-eins*, mit allem was ist.⁷⁶ Alle diese Zusammenhänge finden in meinem materiellen als auch nicht-materiellen Körper statt. Die Möglichkeit das Leben vollkommen wahrzunehmen ist mir jedoch von meinem Körper geschenkt. Gibt es mehr Grund zur Dankbarkeit?

Die letzten beiden Abbildungen veranschaulichen die Gedankengänge zu diesem Thema. Die Essenz von allem ist das Leben und Sein für sich, was der Körper in diesem Leben ermöglicht. In diesem Lichte werden so viele Kleinigkeiten, die Unzufriedenheit erzeugen, unwichtig.

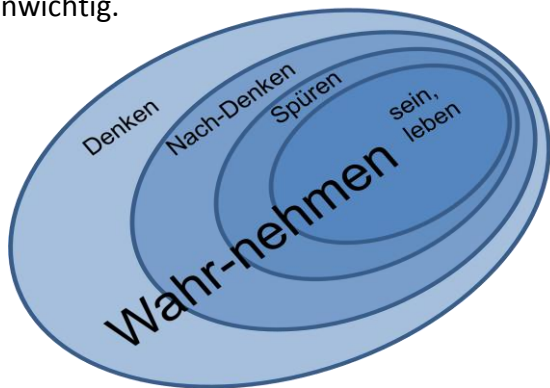


Abb.4.4: Zwiebelmodell 4. Die Ebene des "einfach leben" kommt hinzu.

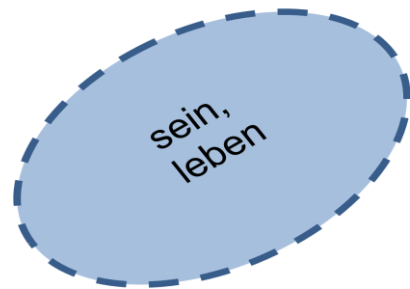


Abb.4.5: Zwiebelmodell 5. Die Essenz von allem: Einfach da zu sein, zu leben.

So sollte im Grunde auch die Aussage von Descartes „Ich denke, also bin ich“ in mir keine Trennung zwischen Geist und Körper suggerieren, sondern die Macht des Geistes aufzeigen, zu denken, zu gedenken, nicht zu vergessen, am Leben zu erhalten. Descartes formulierte mehrere Thesen (Descartes 2008; Nagel 1992: 99f). Die wichtigste lautet: „Cogitans sum“: „Denkend bin ich“, also als ein denkendes Wesen *bin ich*. Seine zweite Formulierung: „Cogitatio est, ergo sum“: „Denken ist Sein, Sein ist Denken“. Die dritte These bringt dies in kurzer Form auf den Punkt: „Cogito sum“. Seine meist zitierte, aber auch meist missverstandene These (Nagel 1992: 100) lautet: „Cogito, ergo sum“: Ich denke, also bin ich. An dieser letzten These möchte ich kurz halt machen, um das Thema Dankbarkeit für den Körper darzulegen.

Viele kennen vielleicht den Zustand, wenn man glücklich ist und „glücklich denkt“. Man sieht sich sodann im Spiegel an und kann sich annehmen und selbstbewusst in die Augen blicken. Aber auch das Gegenteil ist der Fall – denke ich mich „klein“ d.h. verweile ich mit meiner Aufmerksamkeit in dem Gefühl der Wertlosigkeit – so werde ich in den Spiegel

⁷⁶ Aus einem Gespräch mit Claudia Stückler 2012.

blicken und den Blick wieder abwenden wollen oder mich irgendwie schmerzlich berührt fühlen: „Ich denke mich klein“, „Ich bin es nicht wert“, „Ich bin hässlich, dumm und langweilig“,... Ein weiteres Beispiel ist der Erfolg im Beruf. Oft denke ich erfolgreich und kreiere ein angenehmes Gefühl. Ganz gleich wie messbar erfolgreich ich tatsächlich bin – es geht hier um eine innere Einstellung, die sich wahrscheinlich sogar auf meinen direkten Erfolg übertragen kann. Häufig beschäftigen sich meine Gedanken mit negativen Szenarien und Auswirkungen einer Situation. Warum?

Verhältnismäßig oft passiert dieses negative Hinterfragen außerdem in Hinblick auf den Körper – dabei geht die Dankbarkeit für den Körper völlig unter, die anerkennt, dass es unmöglich wäre, ohne ihn in dieser Welt zu agieren. Denn erst der Körper schafft die Grundvoraussetzung im stofflichen Leben mit dem Geist arbeiten zu können. Der Körper entlastet mich in Bezug auf alle lebenserhaltenden Funktionen und erzeugt dadurch einen Freiraum für das Denken, Spüren, Reflektieren, logische Hinterfragen etc. In diesem Sinne ist auch die Dankbarkeit für meinen Körper etwas, das ich mir dabei ins Gedächtnis rufe und mir somit auch auf dieser kognitiv-logischen Ebene⁷⁷ immer wieder bewusst mache. Nagel verweist auf ein Sprichwort: „Wer dankt, denkt weiter.“ (Nagel 1992: 115). Das Sprichwort liefert den Hinweis, dass eine derartige Form des Denkens bereits einer Kontemplation ähnelt. Womit man wieder den Bereich des Fühlens berührt. Klar erkennt man hier, dass es gar nicht möglich ist Prozesse wie Denken, Fühlen, Kontemplieren, Nach-denken etc., die von Natur aus zusammengehören, zu trennen. Da der Begriff *Danken* von *Denken* abstammt, will ich als eine Verknüpfung und Zusammenführung dieser oft getrennt gesehenen Bereiche, folgende Idee anbieten:

Ich denke, also bin ich.

Denn damit sei gemeint: Ich verweile mit meinen Gedanken (kontemplativ), also bin ich.

Ich danke, weil ich, ich bin.

Ich danke, weil ich, so wie ich bin, richtig bin.

Ich danke, weil ich so wie ich bin Ausdruck finde.

Ich danke meinem Körper für meinen persönlichen Ausdruck.

Ich danke meinem Körper für sein stilles Funktionieren.

Ich denke, also danke ich.

⁷⁷ Dankbarkeit kann auch vom ganzen Körper gefühlt werden – das Denken ist in diesem Falle nicht mehr der einzige Zugang zur Dankbarkeit.

9.7. Das Geschenk Körper

Gedanken, die im Theorieteil zum Geschenk – dass „Ich, Ich bin“ – bereits diskutiert wurden, möchte ich hier aufgreifen, weiterentwickeln und mit dem Gedanken, dass auch der Körper ein Geschenk ist, verknüpfen. Natürlich kann das gesamte Geschöpf Mensch, als Geschenk betrachtet werden. Deziert wird ein Teilaspekt dieses Geschenkes im Alltagsleben dargestellt – nämlich die Geschenksverpackung⁷⁸, der Körper. Für ein außergewöhnliches Geschenk bin ich dankbar und glücklich, auch wenn es für jemand anderes gar keine Bedeutung haben sollte – es hat sozusagen einen besonderen, individuellen Wert. Stellt man nun den Körper – die stoffliche Geschenkverpackung – in den Fokus der Dankbarkeit, so kann man von zwei Dankbarkeitsebenen ausgehen, die sich gleichsam überschneiden, aber auch ergänzen:

Ruft man sich die Bedeutung des lateinischen *gratia* in Erinnerung erkennt man die ihm zugrundeliegende Doppelbedeutung. Es bezeichnet zum einen das *frei-Gewährte* an und für sich, als auch die *Gesinnung* in der das frei-Gewährte empfangen wird. Folgt man dieser zweifachen Bedeutungsebene, dann bedeutet dies, dass ich meinem Körper in erster Linie meine Dankbarkeit *freiwillig* zugestehe bzw. sie ihm schenke. Es handelt sich sodann um ein Gefühl, das über das Notwenige hinausgeht und frei gewährt wird. Die zweite, etwas tieferliegende Bedeutungsebene des Wortes *gratia* bezeichnet die Gesinnung in der ich das Gewährte annehme. Es geht bei letzterem also darum *wie* ich meinen Körper annehme. Mit anderen Worten heißt dies, dass auch im *Annehmen* selbst Dankbarkeit liegen kann (Schwarz 1992: 24).

Erst wenn ich diese beiden Aspekte, das frei-Gewähren und das dankbare-Annehmen, ganz miteinander verbunden habe, komme ich einem Dankbarkeitszustand nahe, welcher die beiden genannten Bedeutungsebenen als Einheit erfährt. Es ist eine Dankbarkeit, die es versteht, das Geschenk Körper – als etwas *mir gegebenes* dankbar entgegenzunehmen.

⁷⁸ Das Bild der Geschenksverpackung soll nur einer Allegorie dienen. Diese Allegorie finde ich sinnvoll, da sich der Körper nach diesem Leben wieder auflöst. Die Seele überdauert diesen Formenwechsel zwischen Leben und Tod höchstwahrscheinlich.

Des Weiteren ist es kritisch den Körper als etwas „äußeres“ – was eine Geschenksverpackung aber leider auch darstellt – zu betrachten. Es gibt kein Außen und kein Innen in diesem Sinne, sondern *Einheit*. Einer meiner Professoren (Manfred Kremser, ca. Juni 2011) äußerte sich hierzu einmal folgendermaßen: „Wahrscheinlich findet man die Seele nirgends im Körper, weil sie dort einfach nicht ist. Vielleicht ist es der Körper, der in der Seele ist.“ Das zu hinterfragen wäre interessant und auf alle Fälle mit einem radikalen Perspektivenwechsel verbunden.

Zugleich erkenne ich im Lichte dieser Dankbarkeit, dass ich sie *meinem eigenen Körper freiwillig schenke*, weil er so ist wie er ist.

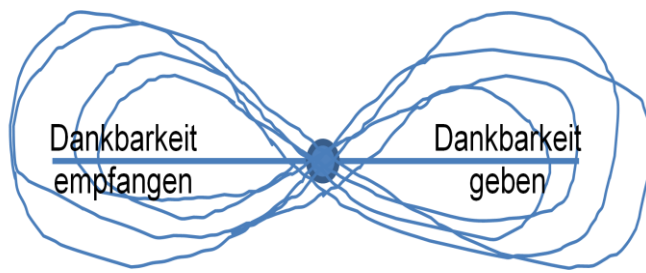


Abb.5: Der zweifache Aspekt der Dankbarkeit: Empfangen und Geben.

Dankbarkeit zu empfangen und sie zu geben führt zu einer Dankbarkeitsschleife. In ihrer Essenz sind diese beiden Aspekte der Dankbarkeit dasselbe, obwohl sie sich nach außen hin unterschiedlich zeigen. Keiner der Aspekte kann ohne den anderen sein. "Wahre" Dankbarkeit erfordert, dass ich sie mir in erster Linie selbst zugestehe.

Wie Abbildung 5⁷⁹ zeigt, gebe ich mir selbst Dankbarkeit für den Körper – eine Geisteshaltung die aus mir für einen Bereich meiner Selbst (meinen Körper) entsteht. Im selben Augenblick bin ich dankbar-anehmend für das Empfangene. Denn mein Körper wurde mir gegeben, geschenkt. Mein Blick richtet sich also einerseits auf das Empfangen eines Geschenkes und andererseits auf das (Zurück-)Geben von Dankbarkeit. Obwohl die Dankbarkeit sich auf das Empfangene (meinen Körper) richtet, bleibt sie nicht hier stehen. Sie sucht ihren Ausdruck gleichermaßen wieder im Geben. So gebe ich mir infolgedessen diese Dankbarkeit „zurück“. Dadurch vollzieht die Dankbarkeit diese verschlungenen Beziehungen und Rückbeziehungen von Empfangen und (Zurück-) Geben in einem ständigen Wechselspiel. Michaela G. führt in unserem Interview diesen Gedanken sogar noch weiter, denn sie geht davon aus, dass Dankbarkeit und Körper so sehr ineinander übergehen, dass sie sich verbinden und "eins" werden.

"Du bist ja jetzt als Seele, oder was immer du glaubst, also ich glaube, als spirituelles Wesen bist du ja nur weil du einen Körper hast. Also, ich für meinen Teil kann Körper und Dankbarkeit gar nicht mehr trennen. [...]das ist so witzig dass du sagst, da ist die Dankbarkeit und da ist der Körper - für mich ist das zusammen - sofort." (Michaela G., I-6)

Um die vorherigen Absätze zu veranschaulichen stelle ich ein einfaches Beispiel dar. Ein geliebter Mensch schenkt mir einen wunderschönen Blumenstrauß, erfüllt mir einen materiellen Wunsch, und beschenkt mich zugleich noch mit seiner innigsten Zuneigung.

⁷⁹ Begrifflichkeiten und Konzepte wie das „frei-Gewährte und die Gesinnung der Annahme eines Geschenkes“ entstammen den Ausführungen Josef Seiferts (1992: 84). Der Kontext für den ich sie heranziehe ist allerdings ein anderer.

Ich gehe davon aus, dass dieser Mensch mir die Geschenke vollkommen frei und aus sich heraus geschenkt hat, um mir etwas Gutes zu tun und mich glücklich zu machen. Außerdem nehmen ich an, dass auch ich mich zu dieser Person hingezogen fühle. Des Weiteren bin ich von dem Geschenk völlig überrascht und berührt. Aller Voraussicht nach, könnte eine meiner Reaktionen tiefes Glück und Dankbarkeit sein. Diese Reaktion meines Innenlebens entsteht zum Einen für die Geschenke, zum anderen für die Präsenz dieses Menschen – aus dem einfachen Grund, weil er *hier* ist und weil ich ihn kenne.

Vielleicht fühle ich mich auch dankbar, weil dieser Mensch gerade so viel Aufmerksamkeit *mir* als Individuum schenkt. Dankbarkeit wird mit vielen anderen Gefühlen einen großen Teil des Gefühlsspektrums dieses Ereignisses ausfüllen. Das wirklich Wichtige an diesen Überlegungen ist aber schlussendlich die Tatsache, dass ich all diese Gefühle erst über meinen Körper und somit auch körperlich spüren kann. Jeder Zustand, auch ein seelischer, drückt sich über diesen meinen Körper aus. Diese Begabung des Körpers ist ein Segen und eine Herausforderung im selben Moment.

Die geliebte Person, welche mir einen materiellen Wunsch erfüllt und mich mit ihrer Zuneigung beschenkt sucht und findet diesen Ausdruck auf der Ebene ihres Körpers.⁸⁰ Höchstwahrscheinlich wird sie auch meine körperlichen Reaktionen auf ihre Geschenke bewusst oder unbewusst beobachten und deuten.

Diese Annahmen möchte ich mit der Wahrheit verknüpfen, wie es Balduin Schwarz beschrieb, dass wir *uns selbst geschenkt* sind (1992: 25) und dass wir *beschenkt* sind. Beschenkt mit einem Körper, einem Verstand, einem Geist und diesem Leben. Beschenkt mit der *Möglichkeit* Geschenke von einem geliebten Menschen, wie oben beschrieben, annehmen zu können. Beschenkt mit der Gabe über und mit unserem Körper zu lernen, zu fühlen, zu leben.

Wenn ich mich nun als Geschenk erle(i)be⁸¹, dann kann ich es erlernen meinen Körper und dadurch mein Leben zu genießen und zwar unabhängig von äußeren Einflüssen. Ein Gefühl der Dankbarkeit für meinen Körper zu erzeugen und aufrecht zu erhalten entspricht einem inneren Prozess und ich werde es an manchen Tagen stärker und an anderen schwächer wahrnehmen.

⁸⁰ Das soll nicht heißen, dass nicht auch andere Ausdrucksformen – geistiger oder seelischer Natur – möglich sind.

⁸¹ Für den Ausdruck „erleibe“ vgl. (Platz 2006).

Auf das Beispiel zurückkommend empfinde ich Dankbarkeit und Glück dem geliebten Menschen gegenüber, der mich beschenkt hat. Genauso wie ich die Dankbarkeit auf diese Person richten konnte, ist es mir möglich sie auch auf mich selbst zu richten und mich, mir selbst zu schenken. Diese Form der Dankbarkeit ist frei von jeglichem Entsprechungsdruck und verurteilendem Vergleichen mit den vielen unterschiedlichen Körpern, die uns umgeben. Gleichermaßen ist es ein „Anerkennen“ dessen, dass ich mit mir selbst beschenkt wurde und jeden Moment beschenkt werde.

Sowie ich diesen empirischen Teil begann möchte ich dieses Kapitel schließen. Nämlich mit dem Gedicht von Matthias Claudius, und einer Interpretation von Balduin Schwarz:

*Ich danke Gott und freue mich
Wie's Kind zur Weihnachtsgabe,
Daß ich bin, bin! Und daß ich dich,
Schön menschlich Antlitz! Habe.⁸²
(Matthias Claudius)*

„Dieses Antlitz ist „'schön menschlich'“. Ich bin geschaffen als Person, auch wenn mein Antlitz häßlich ist. Aber es ist ein schön Menschliches, es hat die Größe, es hat die Würde, es hat die Herrlichkeit des Menschlichen, und es ist schön menschlich wie es aussieht. [...]Ich danke nicht einfach für mein Dasein, sondern für mein Dasein als Person, für meine Person.“ (sic! Schwarz 1992: 25f)

Es handelt sich um eine Dankbarkeit, die an der Oberfläche des alltäglichen sich Bedankens kratzt und auf einer tiefer liegenden Ebene zu finden ist. Es ist eine Dankbarkeit, die den Körper urteilsfrei, und wenn notwendig gegenwärtigen Schönheitsidealen entgegengesetzt, so annimmt wie er eben *ist* – groß, klein, rundlich, dünn, schwarz, braun, weiß, gehandikapt...

⁸² Erste Strophe des Gedichtes: „Täglich zu singen“ von Matthias Claudius

9.8. Das Göttliche, die Dankbarkeit und das Geschenk Körper

In diesem Kapitel fließen viele Gedanken, die bereits angesprochen wurden, mit ein. Einige von ihnen werden hier nochmals aufgegriffen, um sie in Bezug zu einer transzendenten Sichtweise zu betrachten.

Zuallererst möchte ich einige Gedanken von Tadeusz Styczen einbringen. Er geht davon aus, dass ich mein Selbst erst erkennen kann, wenn ich mich annehme und als Geschenk betrachte (Styczen 1992: 73). Der Körper ist ein Bestandteil dieses Geschenkes, für das ich danke, und auch ihn gilt es als einen Teilbereich der menschlichen Existenz vollkommen zu erkennen.

„Wenn ich mich also von Gott als sein Geschenk annehme, beschenke ich Gott durch diese Annahme nicht nur mit mir selber ganz und gar, sondern auch, ja vor allem, mit ihm, mit Gott selber, ganz und gar! [...]Nur wenn ich so danke, das heißt ja: wenn ich so liebe, bin ich.“ (Styczen 1992: 73)

Das ist eine bemerkenswerte Aussage, die aufzeigt wie sehr der Mensch untrennbar mit dem göttlichen Prinzip verbunden ist, das alles andere, aber auf keinen Fall statisch ist.

Es erkennt sich selbst im Wechselspiel, über die Erfahrungen der Menschen und befindet sich ständig in Bewegung. Mit der dankbaren Annahme meines Seins, mache ich dem Leben und dem göttlichen Bewusstsein das größte Geschenk. In diesem Moment entfaltet sich das „Ich Bin“ als Ausdruck des Momentes, in dem alles miteinander eins ist. An diesem Punkt des gegenwärtigen *Seins*, gibt es nichts mehr hinzuzufügen und wegzunehmen. Gleichsam findet auch mein Körper in diesem Augenblick genau den Ausdruck, der für den Moment der schönste, der göttlichste und der vollkommenste ist – gleichgültig wie mein Körper aussieht. Das gesamte Leben und auch alles andere, das existiert, besteht im Grunde nur aus diesen Momenten. So findet Gott in mir und in allem anderen was ist und auch nicht ist, genau den Ausdruck, der für den jetzigen Moment richtig ist.⁸³ Zu beachten ist, dass der Ausdruck „Gott“ in diesem Zitat als auch an allen anderen Stellen, als austauschbar zu sehen ist. Wichtig ist das Verständnis des geschenkhafte Charakters meines Lebens und der Dankbarkeit, die ich dafür empfinden kann. Beispielsweise kann der Begriff Gott durch „Leben“ ersetzt werden. „Wenn ich

⁸³ Das bedeutet nicht, dass ich mich als Mensch nun zurücklehne und nichts mehr arbeite. Auch meine Arbeit ist eine Art des Ausdruckes, genauso wie meine persönliche Entwicklung.

mich also vom *Leben* als sein Geschenk annehme, beschenke ich das *Leben* durch diese Annahme nicht nur mit mir selber ganz und gar usw.“ Jeder Mensch verwendet wahrscheinlich einen anderen Ausdruck.

Spezifisch kann Leiblichkeit also als eine Ausdrucksform des Geistes gesehen werden. Eine Art des Ausdrucks, die scheinbar aufgrund der einzelnen Körper voneinander getrennt, in Erscheinung tritt. Vielleicht sind die Menschen jedoch weniger voneinander getrennt als man es annehmen möchte. Das Aussehen der Menschen ist verschieden, ihre Charaktere sind verschieden, ihre Bewusstheit ist verschieden, aber dennoch sind alle über das „(ewige) Sein“ miteinander verbunden. Der Körper spielt hierbei insofern eine wichtige Rolle, da er es mir ermöglicht, mein Gegenüber und die Welt zu be-greifen, zu er-fühlen und zu er-tasten. Das stellt eine Erfahrungsebene und dadurch auch eine Erkenntnisebene dar, die meine Seele und mein Geist ohne meinen Körper nicht zu machen im Stande wären. In diesem Wissen taucht erneut die Grundvorstellung des geschenkhaften Charakters unseres Körpers und Lebens auf, gleichermaßen wie das Wissen, dass jeder Mensch Teil einer „Allgemeinheit“ ist:

„Materie, insbesondere menschliche Leiblichkeit, muß nicht länger als das dem Geiste äußerliche, ihn vereinzelnde und einschränkende gedacht werden; umgekehrt, der Leib wird die Darstellungsform des Geistes selbst, nicht im Sinne von ergänzender Verwirklichung – Materie ist weder Einschränkung noch Verwirklichung des Geistes –, vielmehr als Schenkungsform der Hingabe des Geistes [...]. Als Ausdruck der persönlichen Selbstmitteilung des Geistes stellt die Materie Vereinzelung des Allgemeinen in der Weise der Selbstzurücknahme des Geistes dar. Der persönliche Geist kann die Bestimmungsmacht seines universellen Selbstseins so zurücknehmen, daß er sich in eingefalteter Gestalt – des Leibes – faßbar macht für den anderen, beziehungsweise dem anderen sich selbst in zurückgenommener, eingerollter Weise übergibt.“ (Stockhausen 1992: 191f)

Die Entscheidung das Geschenk des Lebens und des Körpers anzunehmen, bleibt mir selbst überlassen. Paradoxerweise verhält es sich allerdings so, dass mir nicht viel anderes übrig bleibt, als dieses Geschenk zumindest hinzunehmen oder zu ertragen. Das einzige, was ich ändern kann ist meine Einstellung zu dieser „eingeforderten“ Annahme. Dankbarkeit ist hilfreich, die Annahme des Geschenks zu erleichtern, ebenso wie eine spielerische Neugier für die Überraschungen zu schaffen, die in meinem Körper verborgen schlummern. Auch wenn Tadeus Styczen (1992) davon ausgeht, dass die menschliche

Existenz kontingent ist, also nicht hätte sein müssen aber ist, so gibt es doch nichts wirklich Zufälliges oder kein reines Schicksal.⁸⁴ Über die körperliche Form, die ich habe und über mein Leben, bin ich dazu aufgefordert zu lernen. Es ist mir (ich bin mir) sozusagen *zu-gefallen* bzw. *ge-schickt*. In diesem Sinne demnach auch geschenkt. Dankbarkeit für den Körper, so meine These, eröffnet mir den Zugang zu meiner Wesenhaftigkeit, die ihren Ausdruck u.a. auf der körperlichen Ebene sucht.

9.9. Widerstand gegen die Dankbarkeit

Der Körper lässt mich das Leben spüren. Doch oft richtet sich dabei die Aufmerksamkeit auf die Schattenseiten des Lebens und der Verstand versucht darüber hinaus sogar Dramatik ins Leben zu bringen, wo eigentlich gar keine ist. Die wahre Dankbarkeit geht dabei völlig verloren. Søren Kierkegaard (1813-1855), dänischer Philosoph, Theologe und Schriftsteller, bezeichnete die Macht, die den Menschen manchmal davon abhält danken zu können, als eine Verzweiflung des Selbst (Kierkegaard 1956). Eine einfache Zeitungsanekdote bringt dies ironischerweise auf den Punkt:

„Ein Satz ist wahr, aussichtslos, hat mit Allmacht zu tun und lässt der Menschen Verzweiflung ahnen: 'Zum Klavierspielen muss man geboren sein, denn wenn man nicht geboren ist, kann man nicht Klavier spielen.'“ (Telemax: Kronen Zeitung 24.09.2011)

Wen hält jemand im Normalfall ab, Klavier zu spielen? Oft hält nur die betroffene Person sich selbst davon ab. Um Freude am Klavierspiel zu haben, muss man nicht unbedingt auf die Bühne. Warum nicht dankbar sein, dass man geboren wurde, einen Körper hat (bzw. ein Körper ist) und sich dadurch überhaupt erst die Möglichkeit eröffnet Klavier spielen zu können? Die Geburt, einschließlich des Körpers, ist das Wesentliche, denn sie ist das Sein, in dem alle Möglichkeiten liegen. Nicht viel anders verhält es sich mit dem Spüren des Lebens und des Körpers. Zuerst muss man geboren sein, denn wenn man nicht geboren ist, so kann man das Leben nicht spüren. Die kleinen und großen Probleme wie Schlangheitswahn, übertriebener Konsum, Schönheit, etc. entfernen mich vom „Spüren“ meines Körpers und somit vom Spüren des Lebendig-seins. Meine Aufmerksamkeit ist

⁸⁴ Die beiden Wörter Zufall und Schicksal vermitteln bereits worum es geht: Mir wurde etwas *geschickt* bzw. mir ist etwas *zugefallen*.

dadurch immer von einem bestimmten Gedankenzirkus gefangen. Außerdem wird der Körper dabei oft vergessen und nicht-beachtet. Zu diesem nicht-beachten des Körpers äußert sich auch Stefan V. folgendermaßen:

"Das ist eine der größten Volkskrankheiten. Das ist das wichtigste, dass ich weiß wie körperbegabt ich bin. [...], weil der ganze Körper, die Psyche alles funktioniert über Bewegung. Das weiß man ja, weil er evolutionär ein Bewegungsapparat eigentlich immer war. Es wird jetzt aber bereits im Kindergarten damit begonnen ihn zu hemmen. Da geht aber die ganze Körperlichkeit verloren und die Leute, die spüren nicht mehr wenn sie krank sind, sondern sie sind erst dann krank wenn der Arzt ihnen sagt dass sie krank sind. [...] Ja, da gehen die Gedanken auf die Körperlichkeit bezogen total verloren." (Stefan V., I-8)

Es ist als existiere im Menschen selbst irgendeine unterschwellige Art der Verzweiflung, die ihren Anfang schon bei alltäglichen Kleinigkeiten nimmt. Der Verstand des Menschen möchte beschäftigt sein und so schafft er sich selbst Dramen, um viele der eigenen subtilen Gefühle nicht wahrnehmen zu müssen, die im „Jetzt“ sind. Erst mein Körper und das Leben ermöglichen mir, mich so zu spüren wie ich gerade bin, aber genau in diesem „Jetzt“ und dem „Spüren“ scheint sich das Problem zu verbergen. Was ist dieses Problem? Im Grunde genommen gar keines, aber rational betrachtet gibt es das Problem schon. Denn das „Jetzt“ und das „Spüren“ von sich selbst, schließt mit ein, dass ich selbst Stärken und Schwächen habe, dass ich selbst Positives als auch Negatives bin, dass ich selbst Licht als auch Dunkelheit sein kann, dass ich selbst Freude und Wut oder Trauer sein kann und vor allem, dass ich selbst „größer“ bin als alles was ich von mir weiß.

Alle diese Aspekte im Moment anzunehmen würde bedeuten: Wertfrei hinzuschauen, anzuerkennen und auszuhalten was ist und für *wahr-zu-nehmen*.⁸⁵

Das Problem betrifft nun die wertfreie Anerkennung dessen was ist, da die meisten Menschen gelernt haben alles um sie herum, einschließlich sich selbst, zu beurteilen und auch manchmal zu verurteilen. So beurteile und verurteile ich mich selbst und beschäftige mich in Gedanken immerfort mit denselben Kleinigkeiten und Fragen. Schlussendlich bleibt das Spüren der Essenz meines wesentlichen Ichs auf ein Minimales beschränkt. Allem Anschein nach handelt es sich um eine Form des Widerstandes, der es nicht zulassen will, dass ich mich selbst im jetzigen Augenblick wertfrei spüre. Oft ist als wehre

⁸⁵ Aus einem Gespräch mit Claudia Stückler 2012.

sich im Menschen selbst etwas gegen eine zu harmonische Umwelt bzw. ein zu harmonisches Leben mit sich selbst. Wahrscheinlich liegt dieser Verhaltensweise die Angst zugrunde, die eigene „Größe als menschliches Wesen“ zu erkennen und der eigenen, innewohnenden Unendlichkeit in die Augen zu sehen. So sucht ein Teil in mir immer nach diesem „Jetzt“, während sich ein anderer Teil vehement dagegen wehrt und alles Mögliche versucht diesem Augenblick zu entkommen und ihn nicht als solchen einfach anzuerkennen. John Crosby erläuterte Kierkegaards' Ansatz, der genau solch eine Situation beschreibt: „Das verzweifelte Selbst ist gegen sich geteilt, in sich entzweit, und zwar deshalb, weil es nicht der sein will, der es ist. Es weigert sich, sich selbst anzunehmen.“ (Crosby 1992: 174)

So steht es auch mit dem Körper, denn sobald ich mein Selbst nicht annehmen kann, kann ich ebenso wenig meinen Körper annehmen. Wie oft weigert sich ein Mensch innerlich seinen Körper anzunehmen und vor allem zu genießen? Ein Teil dieses Genießens schließt auch das Bewusstsein mit ein, dass mein Körper in einem Gleichgewicht lebt und das erfordert auch ein bestimmtes Maß an Akzeptanz meiner eigenen Grenzen.

„[...] Widerstand... Ich glaube man muss den Körper jetzt genauso wie ökologische Gleichgewichte in der Natur sehen, man muss... Es gibt da dieses Kinderbuch, wo Mäuse aus einem Berg Steine immer herausnehmen, weil diese Wärme geben usw. und irgendwann, weil die Mäuse immer mehr Steine herausholen, bricht dieser ganze Berg zusammen weil er ausgehöhlt ist. Und dann gibt es die andere Mäusegruppe, die sozusagen dem Berg immer wieder was zurückgeben um das Gesamtsystem aufrechtzuerhalten. [...] Es wäre gut wenn man sich da, dessen stärker bewusst ist. Ja, weil manchmal glaubt man halt, der Körper spielt immer mit und tut auch alles. Und, das ist dann oft nicht-dankbar sein und als gegeben hinnehmen, dass es so ist. Und ich glaube, dass das sehr gefährlich sein kann und dass man sich da stärker bewusst sein sollte, dass der Körper ein ungeheures Potential hat, aber auch kein unendliches Potential.“ (Alexandra N., I-1)

Natürlich kommen immer wieder Herausforderungen von außen auf mich zu, die mein Gleichgewicht zum Wackeln bringen und meine gesamte Person in Frage stellen. Das innere Ringen mit sich selbst, die Verzweiflung nicht richtig zu sein und der Gesellschaft nicht zu entsprechen, zerstört den Genussmoment des eigenen Körpers und des eigenen Selbst. Zugleich wird die Wahrnehmung für den eigenen Körper eingeschränkt und ihrer Kraft und Bedeutung beraubt. Wahrnehmung in diesem Sinne bedeutet *etwas für WAHR*

zu *nehmen* und das schließt meinen Körper und was ich mit ihm fühle ein. Es ist meine Entscheidungen die Gefühle, die über meinen Körper Ausdruck finden, als Wahrheit hinzunehmen oder dies auch nicht zu tun. Eines allerdings ist wahr: So, wie mein Körper ist, ist er genau richtig. Um das zu spüren braucht der Mensch natürlich Zeit und Raum.

"...es ist in einer Zeit in der wir heute leben, ist es extrem schwierig da ein Bewusstsein zu entwickeln für seinen Körper und eben dafür dankbar zu sein. Weil es einfach so viel Angebot gibt, die Zeit so schnell verläuft und es da einfach schwierig ist auch diesen vielen Sachen, die da am Sternenhimmel blinken, sich auch selbst noch im Auge zu behalten." (Stephan R., I-7)

Wie etwas weiter oben angedeutet, vermute ich außerdem, dass es vor allem das intuitive Wissen betrifft, dass jeder Mensch „[...] eine Synthese von Unendlichkeit und Endlichkeit, von dem Zeitlichen und dem Ewigen, von Freiheit und Notwendigkeit [...]“ (Kierkegaard 1956: 31) ist, was dem Menschen vor seiner eigenen „Größe“ Angst macht. Der Körper ist zwar nicht der einzige Teil des Menschen, aber er bringt die zuvor genannte Synthese auf unglaubliche Art und Weise zum Ausdruck. Er ist der endliche, zeitlich begrenzte und mit Notwendigkeiten versehene Teil des Menschen und doch finden Unendlichkeit, Ewigkeit und Freiheit in ihm ihren Ausdruck.

Trotz derartiger Überlegungen, die nichts Neues sind, war der Körper durch seine Geschichte hindurch schon oft ein beliebter Ort alle möglichen negativen Einstellungen und Ängste abzuladen. Sei dies nun der weibliche Körper mit all seinen Funktionen, Muttermale als Zeichen für schwarze Magie, Sexualität als Sünde, Hautfarbe als Zeichen von Minderwertigkeit, leibliche Wünsche als Merkmal von Schwäche, Krankheiten wie Bulimie als Ausdruck einer Entsprechungsangst usw. Viel hat sich in der gegenwärtigen Zeit nicht daran geändert – lediglich kam es zu einer Verschiebung des Schwerpunktes. Der Körper tritt dabei völlig in den Schatten seiner Existenz. Seine ureigene Schönheit, seine eigentliche Bestimmung und sein Funktionieren werden dabei nicht anerkannt. Dass es der Körper ist, der uns durch dieses Leben trägt und die Verbindung zwischen der sichtbaren und unsichtbaren Welt des Geistes, oder wenn man so will Verstandes schafft, wird ignoriert. Bezugnehmend auf das gegenwärtig vorherrschende Körperideal bleibt nur zu sagen, dass es vom Kapitalismus⁸⁶ mitgeprägt ist und dadurch die Verzweiflung "falsch" zu sein, schürt. Auf der einen Seite geben Modejournale und Zeitschriften, als auch der

⁸⁶ Kapitalismus ist in diesem Zusammenhang von Wirtschaft zu unterscheiden.

Celebrity-Kult, vor, wie ein perfekter Körper auszusehen hat. Das erzeugt Umsatz für die Kosmetikindustrie, die „Wohlfühlpharmazie“, die angeblichen biologischen Produkte, die Mode etc. und beeinflusst zusätzlich die psychische Verfassung vieler Menschen. Auf der anderen Seite wünscht sich der Kapitalismus Menschen, die nicht hinterfragen, um den Umsatz weiter zu steigern. Aggressiv formuliert bedeutet das: Am besten ernährt sich der Mensch maßlos, läuft auf die Toilette, entledigt sich des Gegessenen, um danach wieder konsumieren zu können. Oder es bedeutet auch mit jeder Modetorheit Schritt zu halten, die neuesten technischen Geräte zu kaufen, obgleich die alten noch funktionieren und viele weitere größere und kleinere Beispiele. Stefan V. glaubt grundsätzlich gar nicht erst, dass es sich dabei um einen Widerstand gegen die Dankbarkeit handelt, sondern er verbindet derartiges Verhalten mit Unzufriedenheit.

"Es muss gar kein Widerstand sein. Sondern es ist ein anderes Gefühl. Dann ist es zum Beispiel das Gefühl der Unzufriedenheit. Ich glaube nicht, dass es ein Widerstand ist. Denn Widerstand würde bedeuten, dass Dankbarkeit da ist, aber ich arbeite dagegen. Ich glaube gar nicht, dass es das unbedingt sein muss. Es kann sein, dass bei vielen Dankbarkeit gar nicht da ist, sondern prinzipiell nur eine Unzufriedenheit. Ja, deshalb." (Stefan V., I-8)

Abgesehen vom fehlenden Respekt dem menschlichen Körper gegenüber, wird auch die Umwelt in Mitleidenschaft gezogen. Es bleibt zu erwähnen, dass jeder Mensch Verantwortung für sein eigenes Handeln trägt, aber erleichtert werden viele Entscheidungen durch derartige Einflüsse nicht. Auf Grund all dieser Bilder, die so stark und dominant von außen auf mich einwirken, schafft schon der Gedanke von Dankbarkeit und Hingabe für meinen Körper Widerstand. Irgendwie stellt sich ein Gefühl der peinlichen Berührung ein, wenn man davon spricht seinen eigenen Körper zu spüren, zu riechen, zu schmecken. Solche Themen werden in die esoterische Ecke geschoben und als „ein bisschen schräg“ abgetan. Ist es nicht das allernatürlichste auf der Welt, sich selbst zu spüren und zu danken?

Friedrich Bollnow beschreibt wie aufgrund einer zu radikalen rationalen Zugangsweise die tieferen menschlichen Bezüge verloren gehen. Dem ist hinzuzufügen, dass gleichsam der eigene tiefe Bezug zu mir selbst darunter leidet.

„Wo jede Ware ihren Preis und jede Arbeit ihren Lohn hat, wo alles miteinander verrechnet werden kann, da bedarf es keines Danks, ja da hat der

Dank keinen Raum. Aber in dieser Welt gehen die tieferen menschlichen Bezüge verloren. [...] dann gilt es, die vernachlässigten Lebensbereiche wieder zu pflegen, die sich der rationalen Lebensbeherrschung entziehen und jenseits von Macht- oder Gewinnstreben ihren Sinn in sich selber haben, nämlich die der höheren geistigen Kultur.“ (Bollnow 1992: 61)

Ich glaube, dass die von Bollnow angesprochene Rationalisierung tatsächlich bewirkt, dass sich der Mensch vom Gefühl der Dankbarkeit entfernt. Denn der Verstand ist damit beschäftigt zu analysieren, zu rechnen, zu vergleichen, wodurch kein Raum für die Aufmerksamkeit mehr vorhanden bleibt, welcher der Dankbarkeit einen Platz einräumen könnte. Das körperliche Spüren hat folglich gar keine Möglichkeit an die Oberfläche zu dringen, da der Verstand bereits voll ist. Somit sind auch der „körperlichen Intelligenz“ und dem „Bauchgefühl“ die Hände gebunden, die spüren, dass Dankbarkeit ein wohltuendes, heilendes Gefühl für den Körper ist und ihm sehr viel „gibt“⁸⁷. Wie Vieles im Leben ist es meist mit einem Entwicklungsschritt verbunden wahre Dankbarkeit in den Alltag zu integrieren. Dankbarkeit als *Grundhaltung* im Leben will erarbeitet sein und setzt keineswegs immer eine perfekte Lebenssituation voraus (vgl. Kapitel 7.1.3). Es ist nicht möglich sich diese Haltung käuflich, durch Kursbesuche oder Religiosität zu erwerben.

Es kommt auf die innere Ausrichtung und Bereitschaft an. Das stößt auf Widerstand, da ich gefordert bin an mir selbst zu arbeiten und mich in mancher Hinsicht auch zu disziplinieren. Manchmal gehört es auch dazu in Stille zu verweilen und meinen Körper „sprechen“ zu lassen und ihm Aufmerksamkeit zu geben. All dies erfordert, dass ich es ganz alleine mit mir selbst „aushalte“ und bei mir bin. Dieser Zustand ist oft schwieriger "auszuhalten", als wenn meine Gedanken ständig von Situationen und Dingen im außen gebunden werden. Als Folge der unzähligen Ablenkungen ist die Verbindung zu meinem inneren Körper mit „Informationen“ überlagert⁸⁸. In-sich zu verweilen würde bedeuten, dass man sich und seinen Körper vollkommen spürt. Darüber hinaus eröffnet sich das Empfinden für den persönlichen inneren Raum der Freiheit, in dem jeder Mensch seine Essenz des Seins berührt und wo Gefühl, Körper, Seele, Materie und Leere miteinander

⁸⁷ Es gibt genügend Studien die untersuchten, dass dankbare Menschen glücklicher wären, als nicht-dankbare Menschen. Zusätzlich wären sie stressresistenter, selbstbewusster und innerlich ruhiger. Vgl. z.B.: (Lyubomirsky, Sonja 2008; Emmons, A. Robert; Hill, Joanna 2001; Emmons, Robert A.; McCullough 2004).

⁸⁸ Es bedeutet nicht, dass man ein Eremit sein müsste um diese Ruhe in sich wahrzunehmen. Auch wenn es laut und hektisch um mich herum ist, oder ich einmal wütend oder traurig bin, kann ich in mir ruhen. Die Ablenkungen kommen oft gelegen und man lässt sie gerne und freiwillig über sich ergehen. Wenn es mir also schwer fällt, mich in einer lauten Umgebung zu konzentrieren und zu spüren, dann werde ich mir zu Beginn an einem stillen Ort wahrscheinlich leichter damit tun.

verschmelzen. Der Dankbarkeit selbst wohnt diese Qualität der Freiheit inne. „[...] dadurch, daß die Dankbarkeit durch eine besondere innere Freiheit charakterisiert ist, setzt sie das Bei-Sich Wohnen in besonderer Weise voraus.“ (Crosby 1992: 185)

Vielleicht haben Viele von uns Angst, diese Art der Freiheit und Dankbarkeit zu spüren, da sie sodann mit ihrer eigenen unendlichen Kraft konfrontiert sind?

9.10. Der Körper und die Dankbarkeit im Jetzt

Der Körper ist von diesem Leben „bewohnt“ – er *ist* nicht der Mensch, und er ist es doch auf eine Art und Weise. Zumindest aber ist er des Menschen materieller Ausdruck. Das wesentliche Missverständnis liegt darin begründet, dass wir sagen: „Ich habe einen Körper“ statt „ich bin“ auch mit allem andren was dazu gehört mein Körper. Ich habe ihn nicht nur als eine leere Form, die von meinem Verstand definiert ist, sondern er *ist* einfach in der Gegenwart, wenn er auch in dieser Welt der zeitlichen Begrenzung unterworfen ist (Tolle 2010).

"Aber ich bin als Mensch. Und als Mensch kann ich da auf der Erde wandeln, da kann ich alles sehen, da kann ich alles hören, da kann ich jede Blume riechen, kann ich reden, kann ich die Blumen ansprechen, kann ich die Viecherlein ansprechen, kann ich den Bienen zuschauen, wenn die Bienen summen und die Hummeln brummen und da die Blüten sich die Nahrung holen oder bestäuben und so. Also, da empfinde ich diese Dankbarkeit dem Körper gegenüber, dass man das alles sehen, erleben und alles kann. Also, ich bin ein Körper als Mensch, der das alles erleben, ergreifen, begreifen, sehen, hören, schmecken, alles kann." (Anna W., I-2)

Bin ich dankbar dafür, dass mein Körper *bis jetzt* nicht krank war, so nehme ich ausschließlich Bezug auf die *Vergangenheit*. Hoffe ich niemals krank zu sein und habe Angst davor, so ist meine Aufmerksamkeit in der Zukunft. Ohne Frage gibt es eine Dankbarkeit, die sich auf die Vergangenheit konzentriert und ohne Frage gibt es eine Dankbarkeit die sich in der Zukunft findet, aber dennoch ist sie ein gegenwartsbezogenes Gefühl. Sie ist, wie das Leben überhaupt, gegenwartsbezogen, weil ich sie ausschließlich *jetzt* fühlen *kann*. Ich kann sie nicht Morgen, *anstatt* jetzt fühlen und ich kann ebenso wenig Gestern, *anstatt* jetzt dankbar sein. Es bleibt mir einzig und allein der Moment übrig, in dem ich sie wahrnehme.

"Ich glaube es gibt keine Zeit im Leben wo sozusagen die Dankbarkeit größer oder kleiner sein sollte [...]Insofern ist für mich die Zeit für Dankbarkeit gegenüber dem Körper eine Konstante. Wenn ich es jetzt auf die Lebensphasen und mein Leben beziehe." (Alexandra N., I-1)

Dasselbe gilt für meinen Körper. Er ist mir in diesem Moment, genauso wie er ist, geschenkt. Obwohl in ihm Informationen der Vergangenheit gespeichert sind, zählt für ihn nur das Jetzt. Es ist in diesem Augenblick unwichtig ob mein Herz vor einer Woche geschlagen hat, oder ob es das Übermorgen tun wird – es muss *jetzt* getan werden. Der Körper kann nicht daran denken, dass er vor einem Monat Wasser durch die Nieren gepumpt hat und er denkt auch nicht daran es übermorgen zu tun. Würde er diese Aufgaben nicht im Jetzt erfüllen, sondern nur kurz pausieren, um darüber nachzusinnen was Gestern war und was Morgen sein wird, so wäre ich nicht überlebensfähig. Darüber hinaus tut er alle diese Dinge *ohne zu vergleichen*, was ihm keinen Vorteil verschaffen würde. Auch wenn der Körper eines Menschen neben mir gerade Wasser durch die Nieren leitet, bringt es meinem Körper nichts sich daran zu orientieren. Mein Körper muss es ganz alleine für sich erledigen und zwar im Moment. Das stellt eine wahrhaftige Besonderheit dar, die uns mit allen anderen Menschen verbindet⁸⁹ und uns zugleich auf uns selbst zurückwirft. Alle Körper erfüllen diese Aufgaben und trotzdem muss sie jeder Körper für sich alleine vollbringen. Wenn ich mit meinem Körper im Jetzt völlig aufgehe, dann wird es auch unwichtig was andere Menschen von mir halten. Dadurch schaffe ich mir einen neutralen Raum, in dem ich mir selbst meinen Wert und meine Dankbarkeit zugestehe, ganz gleich was im außen vor sich geht. Stefan V. sieht dies ähnlich und bringt die Zeit wie folgt in Verbindung zur Dankbarkeit:

"Es hängt von etwas ab: Bin ich dankbar, wenn jemand anderer mir sagt, du hast einen tollen Körper oder bin ich dankbar, weil ich es von mir aus weiß, ohne dass es jemand sagt? Wenn es jemand anderer sagt, dann ist die Zeitabfolge, wenn man dies so in Verbindung bringt, nachgeschaltet. Die Dankbarkeit kommt dann danach. Ich brauch zuerst die Rückmeldung von meiner Umwelt und dann kommt die Dankbarkeit. Wenn ich das nicht habe, weil ich das einfach selbst empfinde, dann brauch ich keine äußere Rückmeldung, dass ich dankbar bin." (Stefan V., I-8)

⁸⁹ Diese lebenserhaltenden Funktionen stellen eine tiefe Gemeinsamkeit aller Menschen dar, ganz unabhängig von ihren Gewohnheiten, Lebensformen und Lebensorten.

Auch wenn der Körper oft das „Schwere“ des Menschen verkörpert, so ist der Schlüssel zur Leichtigkeit und zu geistigen „Leistungen“ irgendwo in ihm verborgen (Tolle 2010). Denn mit seinen Tätigkeiten erinnert er uns ständig an die Gegenwart und lässt uns im Grunde wissen, dass es nur ein Jetzt gibt. Es ist der einzige Moment, in dem das Leben gelebt werden kann – und es ist der Körper, der uns derart bewusst an diesen Moment bindet. Es gibt keine Möglichkeit diesem Jetzt auszuweichen alias den Körper davon abzuhalten im Jetzt zu funktionieren. Alleine der Tatsache wegen, dass der Körper seine Aufgaben derart verlässlich erfüllt, ist Dankbarkeit im Moment, für ihn weit mehr als angebracht. Zusätzlich zu den lebenserhaltenden Funktionen vollbringt der Körper noch etwas überaus Wichtiges: Durch die Filterung all der Eindrücke, Empfindungen und Wahrnehmungen unserer Seele und unseres Geistes schafft er es, uns "zusammenzuhalten".

Er übermittelt gerade so viele Daten auf einmal und sendet nur so viel Information ins Tagesbewusstsein wie ich im Stande bin zu verarbeiten und zu verkraften. Eine Überdosis an Information würde meinen Verstand bis zur Fassungslosigkeit überfordern. In jedem Moment passieren Dinge um uns herum, jedoch kann diese unglaubliche Menge an Informationen nicht verarbeitet werden. Es kommt also nur das im Tagesbewusstsein an, was gerade für mich wichtig ist. Auch das ist eine Aufgabe, mit welcher sich der Körper ständig und immer im jetzigen Moment konfrontiert sieht. Freilich gibt es auch eine Dankbarkeit, die sich auf Vergangenes bezieht, aber auch ihre Entfaltung findet im Augenblick statt. Entscheidend ist dann auch einzig und alleine, wie es Stephan R. ausdrückt, ob ich das Gefühl der Dankbarkeit habe.

"...für mich ist Dankbarkeit etwas gefühlsbasierendes und ähm, Gefühle sind jetzt nicht in einer zeitlichen Relation, sondern die sind jetzt mehr in einer Intensität. Und... also die Relevanz von Zeit in diesem Kontext finde ich persönlich nicht so wichtig – also das Entscheidende ist: Habe ich das Gefühl, oder habe ich das Gefühl nicht." (Stephan R., I-7)

Eine absolute Konzentration auf die Gegenwart – meinen jetzigen Körper – macht es möglich, dass ich all das Positive finde, das umgehend für mich passiert: „Ich bin mir geschenkt“. Biser fasste dies in folgende Worte:

„Dieser Eindruck [dass etwas „für mich“ da ist] füllt den ganzen Bewußtseinsraum derart aus, daß die Frage nach dem „Vorher“ erst gar nicht aufkommt und der Gedanke an das „Nachher“ nicht schmerzt.“ (sic! Biser 1992: 169)

Wenn ich [...] wollte Dank

Für alles Gute sagen,

Ich fände keine Zeit,

*noch über Weh zu klagen.*⁹⁰

(Angelus Silesius, Auslassung durch den Autor)

Gegenwartsbezogene Dankbarkeit ist infolgedessen völlige Hingabe an den Moment. Das schließt aber auch mit ein, dass wahre Dankbarkeit nichts ausschließt. Vor allem schließt sie den Körper nicht aus, sondern nimmt ihn mit all seinen Schwächen und Stärken hin.

⁹⁰Das Originalgedicht lautet: „Wenn ich Gott wollte Dank Für alles Gute sagen, Ich fände keine Zeit, noch über Weh zu klagen.“ Ich glaube aber in diesem Zusammenhang ist der Gottesbezug nicht ausschlaggebend für den Sinngehalt des Gedichtes.

10. Zusammenfassung des empirischen Teiles

Um der Frage auf den Grund zu gehen wie Dankbarkeit in Relation zum Körper gesehen werden kann, war es zuallererst wichtig die Bedeutung von Dankbarkeit für den Körper im Kontext des empirischen Teiles darzustellen. Häufig wird dem Körper erst Aufmerksamkeit zu Teil, wenn er eine bestimmte Leistung vollbracht hat. Selten erfährt er Anerkennung dafür, dass er einfach *ist* und seine täglichen Aufgaben erfüllt. Die Dankbarkeit für den Körper, welche hier in den Raum gestellt wird, kommt von innen und anerkennt dankbar sein stilles Funktionieren.

Es gibt viele verschiedene Kontexte, in denen *Dankbarkeit für den Körper* betrachtet werden kann. In erster Linie kann die Dankbarkeit für den Körper schlicht und klar formuliert die Tatsache betreffen, dass ich ihn brauche. Er steht mir für die tagtäglichen Erfahrungen und Arbeiten zur Verfügung und kompensiert auch Anforderungen. Befindet man sich in einem gesundheitlich guten Zustand, ist es selten notwendig sich besonders zeitintensiv mit dem Körper zu beschäftigen.⁹¹ Dadurch stellte sich auch die Frage in den Raum, ob Schmerz mich an meinen Körper erinnert und meine Dankbarkeit für ihn sogar intensiviert. Schmerzvolle psychische als auch physische Erfahrungen bewirken manchmal, dass derartige Dankbarkeitsgefühle wachsen oder sogar entstehen. Dankbarkeit kann aber auch seitens der Verstandesebene betrachtet werden, die jedoch das gesamte Dankbarkeitskonzept zusammenschnürt und auf eine tiefer liegende Ebene rückt. Was ist damit gemeint? Das Wort *danken* kommt ursprünglich von *denken*, jedoch betrifft dieses Denken vielmehr ein kontemplatives bzw. kreatives als ein rein rationalistisches Denken (Schwarz 1992). So kann ich mit meinen Gedanken kontemplativ, dankbar bei meinem Körper verweilen.

Wäre ich nicht geboren worden, dann hätte ich jetzt wohl keinen Körper. Das zeigt die Kontingenz auf, welche meinem Körper innewohnt. Er ist wie ein Geschenk für mich. Wenn ich ein Geschenk erhalte, das mir gefällt, dann werde ich höchstwahrscheinlich dankbar dafür sein. Der Dankbarkeit für ein Geschenk, liegen zwei Qualitäten zugrunde. Zum einen die Qualität, dass mir etwas frei-gewährt wurde und zum anderen die Qualität *wie* ich selbst dieses Geschenk empfange.

⁹¹ Sport und körperliche Tätigkeiten oder Künste beschäftigen sich sehr intensiv mit dem Körper, aber sie tragen wiederum eine Anforderung an ihn heran, die er erfüllen sollte. Hier ist eine zeitintensive Auseinandersetzung gemeint, die den Körper dankbar betrachtet, ohne etwas von ihm zu verlangen.

Der geschenkhafte Charakter des Körpers und die Dankbarkeit werden in der Arbeit auch in einem transzendenten Lichte betrachtet. Die Grundidee ist, dass der Körper eine Ausdrucksform des Geistes ist. Außerdem beschenke ich Gott mit mir und sogar mit ihm selbst, wenn ich mich selbst als ein Geschenk von ihm dankbar annehme.

Dankbarkeit als eine Lebensform und Lebenshaltung zu leben ist nicht immer einfach, denn gerade sie verlangt es, meine menschliche Würde und Größe vollkommen anzunehmen. Das erfordert zum einen ein gewisses Maß an Disziplin und zum anderen auch Furchtlosigkeit mich selbst zu erkennen. So kann es sein, dass ich mich gegen die Dankbarkeit wehre und einen gewissen Widerstand hinsichtlich dieser Themen in mir wahrnehme. Ein weiterer Umstand eines derartigen Widerstandes liegt vielleicht auch in der Tatsache begründet, dass die Dankbarkeit und der Körper mich an die Gegenwart binden. Sobald dies passiert, hat mein rationales Denken wenig Möglichkeiten sich mit Vergangenem bzw. Zukünftigem zu beschäftigen, was ihm nicht gefällt. Das rationale Denken beschäftigt sich sehr gerne mit vielen unterschiedlichen Dingen, die oft zwecklos sind. Eine Besonderheit dessen betrifft die Tatsache, dass der Körper mich immer mit dem Jetzt verbindet. Denn für den Körper gibt es keine anderen Momente und Zeiten außer dem jetzigen Moment. Dankbarkeit für den Körper, dass er gerade *Jetzt* all seine Aufgaben erfüllt, entfaltet sich auch ausschließlich im Moment.

Gegenwartsbezogene Dankbarkeit ist infolgedessen völlige Hingabe an den Moment. Das schließt aber auch mit ein, dass wahre Dankbarkeit nichts ausschließt. Vor allem schließt sie den Körper nicht aus, sondern nimmt ihn mit all seinen Schwächen und Stärken hin.

11. Conclusio

Wie kann Dankbarkeit in Verbindung zum Körper gesehen werden?

Jeder meiner Interviewpartner konnte von einem Gefühl der Dankbarkeit für den Körper berichten. Eine große Rolle spielte dabei die Tatsache, dass man ohne den Körper nicht leben könnte. Einige Möglichkeiten *Wie* Dankbarkeit und Körper zusammengeführt werden können, wurden im empirischen Teil der Arbeit diskutiert. Herausragend dabei waren vor allem die Akzeptanz und die Anerkennung dem Körper gegenüber, die als Voraussetzung für Dankbarkeit erachtet werden. Auch das Bewusstsein zu pflegen und zu schaffen, dass der Körper und das Leben ein Geschenk seien, wurde immer wieder als Ursache für die Möglichkeit eine tiefe Dankbarkeit zu spüren, genannt. Das tägliche Funktionieren des Körpers und die Anerkennung davon beantworten ebenfalls einen Aspekt der Fragestellung. Die Tiefe der Dankbarkeit für den Körper ist ebenfalls ausschlaggebend, denn es handelt sich hierbei nicht um eine Dankbarkeit, welche schnell und bedenkenlos gespendet wird.

Zusammenfassend war es mir demnach möglich herauszufinden, dass eine „wahre“ Dankbarkeit für den Körper meistens dann empfunden werden kann, wenn die Person es schafft das Funktionieren ihres Körper anzuerkennen. Diese Person ist sich dessen bewusst, dass der Körper und das Leben ein Geschenk sind, ohne die der Mensch nicht sein könnte und sie ist sich im Klaren darüber, dass es keine fordernde und zwingende Dankbarkeit ist.

In Anbetracht der vielen Facetten des Themas ist es unmöglich ein allumfassendes Ergebnis zu präsentieren, das für jeden Menschen auf dieselbe Weise zutrifft.

Auch bestünde die Notwendigkeit eine Wissenschaftsdisziplin mit einzubeziehen, die Dankbarkeit für den Körper, im Körper selbst messen könnte, wie etwa den Neurowissenschaften. In Verbindung mit qualitativer Forschung würde das eine fundierte Basis schaffen und ein äußerst spannendes Thema darstellen.

12. Persönliche Schlussreflexion

Was ich während meines gesamten theoretischen Literaturstudiums nicht verstanden hatte, war die Ansicht einiger Autoren (z.B.: Schwarz 1992: 21), dass man Dankbarkeit nicht auf sich selbst richten könne. Dem widerspreche ich, aber dennoch habe ich durch die Auseinandersetzung mit diesem Thema begriffen, dass die tiefste Form der Dankbarkeit eine ist, die alles zu verbinden vermag und an keiner Form mehr festhält. Dankbarkeit ist imstande jegliche Grenzen zu überwinden und bezieht alles was ist, auch sich selbst und mich als Person, in ihr Gefühl mit ein. Eine wahrhaft dankbare Person hat das nicht nur verstanden, sondern lebt diese Qualität der Dankbarkeit. Am Ende bin ich dankbar für das Leben schlechthin und diese Dankbarkeit geht über die Grenzen dessen hinaus was als „alltägliche“ Dankbarkeit (vgl. Kapitel 7.1.4 und 9.7) definiert wurde. Sie setzt sich auch über Teilaspekte, wie den Körper, hinweg. Ihre Ausrichtung geht in die Tiefe und inkludiert dabei auf einer wertfreien Basis alle Ebenen des menschlichen Lebens. Sie reicht in den Bereich des metaphysischen, wo alles miteinander verbunden ist – auch die Menschen.

Wie kann man Dankbarkeit in Relation zum Körper sehen? Ich glaube, dass es viele Ebenen und somit Möglichkeiten gibt die Dankbarkeit in Relation zum Körper zu setzten. Weitaus mehr, als in dieser Arbeit vorgestellt wurden.

Es gibt so viele Ebenen und Ausdrücke der Dankbarkeit für den Körper wie es Lebensmomente multipliziert mit jedem einzelnen Menschen gibt. Ergo – diese Zahl geht gegen unendlich...

Für mich bedeutet es eine Relation, die tief in mir selbst beginnt und mich immer wieder dazu auffordert bei-mir zu bleiben. Den Körper in Dankbarkeit anzunehmen erfordert Größe und Stärke und vor allem auch einen Blick für die Realität. Es gehört dazu auch das anzunehmen, was sich im ersten Moment als schmerzhaftes Tatsache präsentiert und sich manchmal auch „nur“ als solche verkleidet. Wenn ich keine ebenmäßigen Gesichtszüge habe, so ist das meine Realität – ich kann sie hassen, oder annehmen. Besser wird es mir wahrscheinlich im zweiten Fall gehen.

Ich persönlich glaube Dankbarkeit ist ein holistischer Ansatz, denn im Einzelnen ist auch das Ganze mit eingebunden. Die Dankbarkeit für den Körper ist ein Gefühl, das im

Individuum entstehen kann, aber sich sodann nach außen wendet. In diesem allerweitesten Sinne ist Dankbarkeit für den Körper auch ein Beitrag zur Friedensentwicklung. Erkenne ich die Besonderheit meines Körpers, so erkenne ich sie auch in meinem Gegenüber und kann ihm folglich nicht mehr weh tun.

Dankbarkeit für den Körper zu spüren will gelernt sein und ist gerade in der gegenwärtigen Zeit, in welcher der Körper auf dem Serviertablett zu Präsentationszwecken hergezeigt wird, eine Herausforderung. Das Geschenk einen Körper zu haben und am Leben zu sein wurde mir bereits gegeben. Es gilt dieses Geschenk dankbar anzunehmen, was anscheinend die größere Herausforderung als das Schenken selbst darstellt. Denn jetzt ist Demut gefragt – ich weiß nicht, was das Leben morgen für mich bereit hält.

Ich will mit einem Gedicht von Goethe schließen. Dankbarkeit für den Körper zu empfinden, der uns „zusammenhält“ und so viel ermöglicht, lässt mich auch in weiterer Instanz Dankbarkeit dafür empfinden, *dass ich, ich bin und dass ich am Leben bin* (Michaela G., I-6). Darüber hinaus fühle ich vielleicht auch Dankbarkeit gegenüber etwas Unnennbarem, das tief in mir und außerhalb von mir zu Hause ist.

*In unseres Busen Reine wogt ein Streben,
Sich einem Höheren, Reinern, Unbekannten
Aus Dankbarkeit freiwillig hinzugeben,
Enträtselnd sich den ewig Ungenannten!
Wir heißen's: fromm sein! – Solcher seligen Höhe
Fühl' ich mich teilhaft, wenn ich vor ihr stehe.
(Auszug aus der Marienbader Elegie)*

13. Danksagung

Dankbarkeit für den Körper.

Die Idee dieses Thema zu bearbeiten ergab sich in einer Lebensphase, wo ich meinen Körper nicht mehr ablehnen hätte können. Ich befand mich zu dieser Zeit an einem Ort, wo Frauen fast ausschließlich nach ihrem Äußeren bewertet wurden. Also bewertete ich mich und noch viel schlimmer: Ich machte mich klein. Bis zu dem Punkt an dem ich mir dachte: Was machst du da eigentlich mit dir und auch mit allen anderen, die deinen Weg kreuzen? Von dem Moment an richtete ich mich wieder auf und begann zu suchen...

Ich bedanke mich bei Mag. Dr. Hermann Mückler ao. Univ.-Prof. für seine Unterstützung und vor allem für die Annahme dieses Themas. Allen meinen Interviewpartnern bin ich nicht nur dankbar für die Interviews, sondern ich fand es großartig, dass jeder einzelne sich so sehr auf das Thema eingelassen hat. Ich war fasziniert und begeistert von all den Antworten. Danke!

Auch haben viele viele Freunde meinen Weg seit jeher begleitet und ich bedanke mich bei ihnen allen im Besonderen für ihr Lachen und alles was uns verbindet. Besonders hervorheben möchte ich in diesem Zusammenhang Andrea Sereinig, Astrid Tsai, Carlitos Valdéz, Carolina González Mendoza, Christiane Babinetz, Don Luis und Familie, Fam. Buu Dapa, Fam. Herzog, Fam. Tischler, Günther Burtscher, Jane Cheng, Kennice Liu, Martin Knabel, Michael Gussnig, Michaela Gussnig, Martin Schäffer, Nina Gruber, Oskar Berger, Pater Anton Wanner, Sabrina Seidler, Severinus Korsin, Team Taiwan, Udo Wernig.

Drei weitere Personen möchte ich nennen, denen ich zutiefst dankbar bin. Sie teilten und teilen ihr Wissen selbstlos mit mir. Ich schätze und genieße jedes Mal unser Beisammensein: Gerlinde Simon-Dietrich, Johannes Mucher und Claudia Stückler. Ohne sie würde ich heute nicht da stehen, wo ich bin.

Meine tiefste Verbundenheit und Dankbarkeit spreche ich sodann meiner Familie aus, die an jedem Ort und zu jeder Zeit bei mir ist. Dazu zählen Mama und Papa, Sara Tatschl und David Tatschl mit Familie, Oma und Opa. Sie geben mir Kraft und Mut und haben mich immer getragen und geliebt so wie ich bin.

Aus tiefstem Herzen danke und bedanke ich mich bei meinem Partner Christian Auer. Seine selbstlose Liebe hilft mir zu vertrauen und zu lieben, auch wenn es mal auf und mal

ab geht. Seine Präsenz ist das Schönste was ich bis jetzt erlebt habe. Er war es auch, der die Diplomarbeit schlussendlich dreimal Korrektur las, obwohl dieses Thema nicht zu seinem Fachgebiet zählt. Er hat mich während jeder Phase der Diplomarbeit unterstützt und ermutigt.

Nicht vergessen möchte ich in diesem Sinne auch ein ungewöhnliches aber doch wichtiges Dankeschön, das ich an meinen eigenen Körper richte für all das verlässliche Funktionieren, sei es bei wenig Schlaf, sportlichen Herausforderungen und auch bei all den genussvollen Momenten. Ohne ihn könnte ich jetzt nicht leben und mich nicht spüren - auch wenn das oft unangenehme und schlechte Augenblicke bedeutet.

"Sag deinem wunderschönen Körper Dankeschön. Sag Dankeschön für den Moment, den Augenblick, dass du, du bist und dass du am Leben bist!" (Michaela Gussnig)

14. Quellenverzeichnis

- **Bargatzky, Thomas** (1989): *Einführung in die Ethnologie. Eine Kultur- und Sozialanthropologie*. Hamburg: Helmut Buske Verlag.
- **Binswanger, Ludwig** (1962): *Grundformen und Erkenntnis Menschlichen Daseins*. 3. Auflage. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- **Blacking, John** (1977): *The Anthropology of the Body*. London u.a.: Academic Press.
- **Bollnow, Otto Friedrich** (1992): *Über die Dankbarkeit*. In: Seifert, Josef (Hg.): *Danken und Dankbarkeit. Eine universale Dimension des Menschseins*. Heidelberg: Carl Winter Universitätsverlag, 37-62.
- **Bourdieu, Pierre; Wacquant, J.D. Loïc** (2006[1992]): *Reflexive Anthropologie*. Aus dem Französischen von Hella Beister. Frankfurt am Main: Suhrkamp taschenbuch wissenschaft.
- **Bourdieu, Pierre** (1993[1980]): *Sozialer Sinn. Kritik der theoretischen Vernunft*. Aus dem Französischen von Günter Seib. Frankfurt am Main: Suhrkamp taschenbuch wissenschaft.
- **Csordas, Thomas** (2006[1999]): *The Body's Career in Anthropology*. In: Moore, L. Henrietta (Hg.): *Anthropological Theory Today*. Cambridge u.a.: Polity Press: 172-205.
- **Descartes, René** (1919[1637]): *Abhandlung über die Methode*. Übersetzt von Buchenau Artur. Leipzig: Felix Meiner Verlag
- **Descartes, René** (2008[1904]): *Meditationes de prima philosophia*. Hamburg: Meiner Verlag
- **Douglas, Mary** (1970[1966]): *Purity and Danger. An analysis of concepts of pollution and taboo*. London: Routledge.
- **Douglas, Mary** (1973[1970]): *Natural Symbols: Explorations in Cosmology*. New York: Vintage Books.
- **Emmons, A. Robert; Hill, Joanna** (2001): *Words of Gratitude. For Mind, Body, and Soul*. Philadelphia & London: Templeton Foundation Press.
- **Emmons, Robert A.** (2004): *The Psychology of Gratitude. An Introduction*. In: Emmons, Robert A.; McCullough, Michael E. (Hg.): *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, 3-16.
- **Emmons, Robert A.; McCullough, Michael E.** (Hg.)(2004): *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press.

- **Farnell, Brenda** (1999): *Moving Bodies, Acting Selves*. In: Annual Review of Anthropology 1999, vol. 28: 341-373.
- **Farnell, Brenda** (2000): *Getting out of the Habitus: An alternative Model of Dynamically Embodied Social Action*. In: JRAI (n.s.) 2000, vol. 6: 397-418
- **Fischer, Joachim** (2008): *Philosophische Anthropologie*. Freiburg im Breisgau u.a.: Alber.
- **Fitzgerlad, P.** (1998): *Gratitude and Justice*. In: Ethics, Vol. 109. No.1 (October 1998). The University of Chicago Press, 119-153.
- **Fredrickson, L. Barbara** (2004): *Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds*. In: Emmons, Robert A.; McCullough, Michael E. (Hg.): The Psychology of Gratitude. New York: Oxford University Press, 145-166.
- **Gadamer, Hans-Georg** (1992): *Danken und Gedenken*. In: Seifert, Josef (Hg.): Danken und Dankbarkeit. Eine universale Dimension des Menschseins. Heidelberg: Carl Winter Universitätsverlag, 27-36.
- **Gálvez, P. Jesús** (2010): *Philosophical Anthropology. Wittgenstein's Perspective*. Volume 1. Heusenstamm:ontos verlag.
- **Geurts, Kathryn Linn** (2002): *Culture and Senses. Bodily Ways of Knowing in an African Community*. Berkeley u.a.: University of California Press.
- **Geurts, Kathryn Linn** (2003): *On embodied consciousness in Anlo-Ewe world. A cultural phenomenology of the fetal position*. In: Ethnography 2003, Vol.4, Nr.3: 363-395
- **Glaser G. Barney; Strauss L. Anselm** (2005[1967]): *Grounded Theory. Strategien qualitative Sozialforschung*. Bern: Verlag Hans Huber.
- **Harpham, Edward J.** (2004): *Gratitude in the History of Ideas*. In: Emmons, Robert A.; McCullough, Michael E. (Hg.): The Psychology of Gratitude. New York: Oxford University Press, 19-36.
- **Härtel, Gottfried; Kaufmann, Frank-Michael** (1991): *Codex Justinianus*. Aus dem Lateinischen übersetzt und ausgewählt von Härtel, Gottfried (Hg.); Kaufmann, Frank-Michael (Hg.). Leipzig: Reclam Verlag.
- **Henckmann, Wolfhart.** (2002): *Zur Methaphysik des Menschen*. In: Raulet, G. (Hg.): Max Scheler. L'Anthropologie Philosophique En Allemagne Dans L'Entre – Deux – Guerres. Philosophische Anthropologie in der Zwischenkriegszeit. Paris: Maison des sciences de l'homme.

- **Hölderlin, Friedrich** (1970): *Dichterberuf*. Mieth, Günter (Hg.): Sämtliche Werke und Briefe. Berlin und Weimar. Aufbau-Verlag.
- **Jackson, Michael** (2006[1983]): *Knowledge of the Body*. In: Moore, L. Henrietta (Hg.); Sanders, Todd (Hg.): *Anthropology in Theory. Issues in Epistemology*. Oxford u.a.: Blackwell Publishing.
- **Johnson, Mark** (1987): *The Body in the Mind. The Bodily Basis of Meaning, Imagination, and Reason*. Chicago and London: The University of Chicago Press.
- **Kierkegaard, Søren** (1956[1849]): *Die Krankheit zum Tode. Furcht und Zittern. Die Wiederholung der Begriff der Angst*. Diem, Hermann; Rest, Walter (Hrsg.). Köln: Hegner.
- **Komter, E. Aafke** (2004): *Gratitude and Gift Exchange*. In: Emmons, Robert A.; McCullough, Michael E. (Hg.): *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, 195-212.
- **Lazarus, S. Richard; Lazarus, N. Bernice** (1994): *Passion and Reason: making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- **Lyubomirsky, Sonja** (2008): *Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*. Campus Verlag, Frankfurt/New York: Seite 103 – 116.
- **Mauss, Marcel** (1934): *Vortrag vor der Société de Psychologie: Die Techniken des Körpers*. In: Mauss, Marcel (1997): *Soziologie und Anthropologie 2*. Frankfurt am Main. Fischer Verlag: 199-217.
- **Mauss, Marcel** (1997[1950]): *Soziologie und Anthropologie 2. Gabentausch. Soziologie und Psychologie. Todesvorstellungen. Körpertechniken. Begriff der Person*. Frankfurt am Main: Fischer Wissenschaft.
- **Mayring, Philipp** (2002): *Einführung in die qualitative Sozialforschung*. Weinheim u.a.: Beltz Verlag.
- **McAdams, P. Dan; Bauer, J. Jack.** (2004): *Gratitude in Modern Life. Its Manifestations and Development*. In: Emmons, Robert A.; McCullough, Michael E. (Hg.): *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, 81-99.
- **McCraty, E. Rollin; Childre, Doc.** (2004): *The Grateful Heart. The Psychophysiology of Appreciation*. In: Emmons, Robert A.; McCullough, Michael E. (Hg.): *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, 81-99.
- **McCullough, E. Michael; Kilpatrick, D. Shelley; Emmons, A. Robert; Larson B. David** (2001): *Is gratitude a moral affect?* In: *Psychological Bulletin*, Vol. 127 (2), 249-266.

- **McCullough, E. Michael; Tsang, Jo-Ann.** (2004): *Parent of the Virtues? The Prosocial Contours of Gratitude.* In: Emmons, Robert A.; McCullough, Michael E. (Hg.): *The Psychology of Gratitude.* New York: Oxford University Press, 81-99.
- **Merleau-Ponty, Maurice** (1966[1945]): *Phänomenologie der Wahrnehmung.* Aus dem Französischen übersetzt und eingeführt durch ein Vorrede von Rudolf Boehm. Berlin: Walter de Gruyter & Co.
- **Nagel, Bert** (1992): *Die Dankbarkeit im Spiegel der Dichtung.* In: Seifert, Josef (Hg.): *Danken und Dankbarkeit. Eine universale Dimension des Menschseins.* Heidelberg: Carl Winter Universitätsverlag, 99-115.
- **Nussbaum, C. Martha** (2001): *Upheavals of Thought. The Intelligence of Emotions.* New York: Cambridge University Press.
- **Platz, Teresa** (2006): *Anthropologie des Körpers. Vom Körper als Objekt zum Leib als Subjekt von Kultur.* 10 Bde. [in 24 Teilbänden] Berlin: Weißensee Verlag.
- **Roberts, Robert C.** (2004): *The Blessings of Gratitude.* In: Emmons, Robert A.; McCullough, Michael E. (Hg.): *The Psychology of Gratitude.* New York: Oxford University Press, 58-78.
- **Rosaldo, Michelle** (1986[1984]): *Toward an Anthropology of Self and Feeling.* In: Shewder, R.; Levine, R. (Hg.): *Culture Theory: Essays on Mind, Self, and Emotion.* Cambridge u.a.: Cambridge University Press: 137-157.
- **Scheler, Max** (1966): *Die Stellung des Menschen im Kosmos.* Bern und München: Francke Verlag.
- **Schwarz, Balduin** (1992): *Der Dank als Gesinnung und Tat.* In: Seifert, Josef (Hg.): *Danken und Dankbarkeit. Eine universale Dimension des Menschseins.* Heidelberg: Carl Winter Universitätsverlag, 15-26.
- **Seifert, Josef** (1992): *Phänomenologie der Dankbarkeit.* In: Seifert, Josef (Hg.): *Danken und Dankbarkeit. Eine universale Dimension des Menschseins.* Heidelberg: Carl Winter Universitätsverlag, 75-97.
- **Seligman, E.P. Martin; Csikszentmihalyi, Mihaly** (2000): *Positive Psychology. An Introduction.* In: *American Psychologist*, Vol. 55, No. 1, 5-14.
- **Seneca, L. Annaeus** (1905): *On Benefits.* Translated by Aubrey Stewart, M.A. London: George Bell & Sons.
- **Seneca, L. Annaeus** (1995): *De Clementia. De Beneficiis. Über die Milde. Über die Wohltaten.* Übersetzt von Rosenbach Manfred (Hg.). Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

- **Shelton, M. Charles** (2004): *Gratitude. Considerations from a Moral Perspective*. In: Emmons, Robert A.; McCullough, Michael E. (Hg.): *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, 260-281.
- **Simmel, Georg** (1950[1908]): *Faithfulness and Gratitude*. In Wolff, H. Kurt (Hg.): *The Sociology of Georg Simmel*. New York: Free Press.
- **Smith, Adam** (2000[1770]): *Theorie der Moralischen Empfindungen*. Übersetzt von Christian G. Rautenberg. Virginia: Thoemmes Press.
- **Solomon, C. Roberts** (1993): *The Passions. Emotions and the Meaning of Life*. Garden City, NY: Anchor Press.
- **Steindl-Rast, David** (2004): *Gratitude as Thankfulness and as Gratefulness*. In: Emmons, Robert A.; McCullough, Michael E. (Hg.): *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, 282-289.
- **Storch, Maja; Cantieni, Benita; Hütther, Gerald; Tschacher, Wolfgang** (2010): *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. 2. erweiterte Auflage. Bern: Hans Huber Verlag.
- **Styczen, Tadeusz** (1992): *Danken heißt Beschenken*. In: Seifert, Josef (Hg.): *Danken und Dankbarkeit. Eine universale Dimension des Menschseins*. Heidelberg: Carl Winter Universitätsverlag, 63-74.
- **Tolle, Eckhart** (2010): *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*. Aus dem Amerikanischen übersetzt von Christine Bolam und Marianne Nentwig. Bielefeld: J. Kamphausen Verlag.
- **Tsang, Jo-Ann; McCullough, E. Michael** (2004): *Annotated Bibliography of Psychological Research on Gratitude*. In: Emmons, Robert A.; McCullough, Michael E. (Hg.): *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, 291-341.
- **Turner, Aron** (2000): *Embodied Ethnography. Doing Culture*. In: *Social Anthropology* 2000, Vol. 8, Nr.1: 51-60.
- **Walker, A. D. M** (1981): *Gratefulness and Gratitude*. In: *Proceedings of the Aristotelian Society. New Series*, Vol. 81 (1980-1981), Blackwell Publishing: 39-55.

14.1. Lexika, Wörterbücher

- Duden: Deutsches Universalwörterbuch (2003). 5. Bearbeitete Auflage. Mannheim Leipzig, Wien, Zürich: Dudenverlag.
- Langenscheidt. Großes Taschenwörterbuch Französisch (2008). Berlin und München: Langenscheidt Verlag.
- Langenscheidt. Schulwörterbuch Latein (1997). Berlin und München: Langenscheidt Verlag.
- Langenscheidt. Großes Schulwörterbuch Englisch-Deutsch (2001). Berlin und München: Langenscheidt Verlag
- The Cambridge Dictionary of Philosophy (1999). 2nd edition. Audi Robert as General Editor. Cambridge u.a.: Cambridge University Press.

14.2. Skripte, unveröffentlichte Schriften, Vorlesungen

- **Dabringer**, Maria; **Trupp**, Claudia (SS2011): *Methodenseminar - Ethnographien Materieller Kultur. Methoden im Wirtschaftsethnologischen Kontext*. Eigene Mitschrift: Vorlesung an der Universität Wien. Institut für Kultur- und Sozialanthropologie im Semester 2011.
- **Gruber**, Nina; **Tatschl**, Jovita (2011): *Methodenseminar - Ethnographien Materieller Kultur. Methoden im Wirtschaftsethnologischen Kontext*. Nicht veröffentlichte Seminararbeit im SS 2011. Universität Wien. Institut für Kultur- und Sozialanthropologie.
- **Hadolt**, Bernhard; **Nöbauer**, Herta (WS2004/05): *Sozialanthropologie des Körpers*. Eigene Mitschrift: Vorlesung an der Universität Wien. Institut für Kultur- und Sozialanthropologie im Semester 2004/05.
- **Kremser**, Manfred u.a. (SS 2011): *Jahrzehnt des Bewusstseins – Anthropologische Bewusstseinsforschung in Theorie und Praxis*. Seminar an der Universität Wien. Institut für Kultur- und Sozialanthropologie im Semester 2011.

14.3. Internetquellen

- Aristotle (1893): The Nicomachean Ethics. Translated by Peters F.H., M.A. 5th edition. London: Kegan Paul, Trench, Truebner & Co. Pdf Version. Online unter: http://oll.libertyfund.org/index.php?option=com_staticxt&staticfile=show.php%3Fperson=3787&Itemid=28 [Zugriff am 20.03.2012 um 19:30].

- Cicero, T. Marcus (1913): The Orations of Marcus Tullius Cicero. Translated by Yong, C.D., Vol. 3. London: G. Bell & Sons. Pdf Version. Online unter: http://oll.libertyfund.org/index.php?option=com_staticxt&staticfile=show.php%3Ftitle=587&Itemid=27 [Zugriff am 22.03.2012 um 15:51].
- Csordas, J. Thomas (1990): Embodiment as a Paradigm for Anthropology. In: Ethos, Vol.18, No. 1: 5-47. Online unter: <http://links.jstor.org/sici?sici=0091-2131%28199003%2918%3A1%3C5%3AEAAPFA%3E2.0.CO%3B2-M> [Zugriff am 22.03.2012 um 16:15].
- Csordas, J. Thomas (1993): Somatic Modes of Attention. In: Cultural Anthropology, Vol. 8, No. 2: 135-156. Online unter: <http://www.jstor.org/stable/656467> [Zugriff am 22.03.2012 um 16:30].
- Bundeskanzleramt Österreich. Rechtsinformationssystem 2012. Online unter: <http://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10001622> [Zugriff am 07.03.2010 um 20:34]
- Lauand, L. Jean (1998): Anthropologie und Formen der Umgangssprache – die unserem alltäglichen Sprachgebrauch unterliegenden Aspekte der Philosophie des Thomas von Aquin. Übersetzung ins Deutsche von Greggersen Gabriele: Vorlesung der Universitat Autònoma de Barcelona am 23.04.1998. Online unter: http://www.hottopos.com/mirand6/anthropologie_und_formen_der_umg.htm [Zugriff am 15.02.2012 um 09:10].
- Rechtslexikon.net: "Vermächtnis" Online unter: <http://www.rechtslexikon.net/d/vermaechtnis/vermaechtnis.htm> [Zugriff am 30.06.2012 um 13:10].
- Smith, Adam (1904[1776]): An Inquiry into the Nature and Causes of the Wealth of Nations. Edited by Edwin Cannan. London: Methuen. Pdf Version. The Online Library of Liberty. Online unter: http://oll.libertyfund.org/index.php?option=com_staticxt&staticfile=show.php%3Ftitle=171&Itemid=28 [Zugriff am 19.03.2012 um 16:26].
- Smith, Adam (1976[1759]): The Theory of Moral Sentiments. Edited by Raphael D.D.; Macfie L.A. Pdf Version. Download full version: http://files.libertyfund.org/files/192/0141-01_Bk.pdf [Zugriff am 18.01.2011 um 16:15].
- Vom Felde, Katrin (2000): Gesichtspunkte für die Beurteilung im Erbrecht. Online unter: http://jesz.aik.elte.hu/2000_3.html [Zugriff am 16.02.2012 um 12:30].

14.4. Interviews

I-1: Interview am 04. Juli 2012 (Alexandra N.)

I-2: Interview am 13. Juli 2012 (Anna W.)

I-3: Interview am 23. Juni 2012 (Ela B.)

I-4: Interview am 19. März 2012 (Gisela P.)

I-5: Interview am 16. März 2012 (Alfred P.)

I-6: Interview am 27. Februar 2012 (Michaela G.)

I-7: Interview am 20. März 2012 (Stephan R.)

I-8: Interview am 07. März 2012 (Stefan V.)

I-9: Interview am 23. Juli 2012 (Edwin Y.)

14.5. Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Zugrundeliegendes Konzept der Arbeit. Eigene Darstellung, S. 3

Abb. 2: Aufbau der Arbeit. Eigene Darstellung, S. 4

Abb. 3.1: Schritt 1 meines Forschungsprozesses. Eigene Darstellung, S. 74

Abb. 3.2: Schritt 2 meines Forschungsprozesses. Eigene Darstellung, S. 74

Abb. 3.3: Schritt 3 meines Forschungsprozesses. Eigene Darstellung, S. 75

Abb. 3.4: Schritt 4 meines Forschungsprozesses. Eigene Darstellung, S. 75

Abb. 4.1: Zwiebelmodell 1. Eigene Darstellung, S. 87

Abb. 4.2: Zwiebelmodell 2. Eigene Darstellung, S. 87

Abb. 4.3: Zwiebelmodell 3. Eigene Darstellung, S. 87

Abb. 4.4: Zwiebelmodell 4. Eigene Darstellung, S. 88

Abb. 4.5: Zwiebelmodell 5. Eigene Darstellung, S. 88

Abb. 5: Der zweifache Aspekt der Dankbarkeit. Eigene Darstellung, S. 91

Anhang A - Interviewleitfaden

Der Interviewleitfaden wurde so konzipiert, wie ich die Diplomarbeit verfasste. Zuerst fragte ich allgemeine Fragen zur Dankbarkeit. Im zweiten Interviewblock fragte ich Fragen zum Thema Körper. Der dritte Block führt diese beiden Bereiche zusammen. Natürlich hätte es noch unzählige weitere, spannende Fragen gegeben...

ERSTER THEMENBLOCK - Dankbarkeit

1. Erzählen Sie mir spontan, was Sie unter dem Gefühl der *Dankbarkeit* verstehen.
 - 1.1. Warum würden Sie es als gefühlsmäßiges Konzept beschreiben, warum als verstandesmäßiges?
 - 1.2. Welche weiteren Gefühle, Einstellungen verbinden Sie mit der Dankbarkeit?
2. Welche Bedeutung hat *Dankbarkeit* in Ihrem Leben?
3. Was ist Ihrer Meinung nach eine Voraussetzung dafür, *Dankbarkeit* empfinden zu können? Gibt es eine?
4. Aus welchen Beweggründen glauben Sie, können leidvolle Erfahrungen, wie es viele Menschen beschreiben, zu einer dankbaren Haltung führen?
5. In welchen Lebenssituationen ist für Sie *Dankbarkeit* am intensivsten spürbar?

ZWEITER THEMENBLOCK – Körper

1. Stellen Sie sich vor, ich wäre ein Alien. Ich kann mit ihnen kommunizieren, aber Sie können mich nicht sehen. Beschreiben Sie mir also bitte spontan den menschlichen Körper, da ich keine Ahnung habe, was er ist, wie er aussieht, wozu Sie ihn haben....
2. Beschreiben Sie mir die Stellung bzw. Wertigkeit, die der Körper in Ihrem Leben einnimmt.
3. Haben Sie heute schon daran gedacht, was ihre Nieren gerade machen? Was machen sie *jetzt*? Was machen ihre Lungen *jetzt*? Was machen ihre Zellen *gerade*? Was macht Ihr Hirn *jetzt*? Wie viele Gedanken gehen Ihnen gerade *JETZT* durch den Kopf? Spüren Sie sich in diesem *Moment* als Körper? Wann denken Sie bewusst an Ihren Körper und die körperlichen Funktionen im alltäglichen Leben? Wie oft?
 - 3.1. Woran denken Sie, wenn Sie sich an Ihren Körper wenden bzw. sich an ihn ERINNERN?
 - 3.2. Gibt es ein Vergessen im Sinne eines „Nicht-beachtens“ des eigenen Körpers?

1. Wie kann man *Dankbarkeit für den eigenen Körper* empfinden?
 - 1.1. Kann man diese empfinden?
 - 1.2. Erzählen sie mir was Sie unter Dankbarkeit für den Körper verstehen würden?
 - 1.3. Wenn ja, wie macht sie sich bemerkbar, wie fühlt sie sich an?
2. Sind Sie ihrem Körper dankbar? Wenn ja, *wie* sind Sie es? Wenn nein, dann können wir die Frage überspringen.
 - 2.1. Wo findet Dankbarkeit für den Körper in Ihrem Leben Ausdruck?
3. Wie äußert sich Ihrer Meinung nach ein Widerstand gegen das Gefühl *Dankbarkeit für den Körper* zu empfinden? Gibt es das überhaupt?
 - 3.1. Wenn es einen solchen Widerstand gibt, warum ist das Ihrer Meinung nach so? Kennen Sie das persönlich?
 - 3.2. Glauben Sie, dass es im alltäglichen Leben an Dankbarkeit für den Körper mangelt? Wenn ja, warum?
4. Wie setzen sie die Zeit in Verbindung zur *Dankbarkeit für den Körper*? Einfach spontan beantworten. Es kann über die Frage nachgedacht werden, muss aber nicht. Wenn die Frage zu viel „Kopfweh“ verursacht, dann bitte einfach auslassen.
5. Was möchten Sie noch hinzufügen, das Ihnen persönlich wichtig wäre zu erwähnen?

Anhang B - Interviews

Da jedes einzelne Interview derart einmalig war und so viele verschiedene Aspekte angesprochen wurden, habe ich mich entschlossen, sie im Anhang anzufügen. Dadurch kann sich der Leser auch selbst von den verwendeten Zitaten im Fließtext überzeugen und nachprüfen aus welchem Originalzusammenhang sie stammen.

Jeder Interviewpartner erhielt eine eigene Farbe. Die Zitate, welche ich aus den Interviews entnommen habe, sind im Fließtext als auch im Originalinterview mit dieser jeweiligen Farbe markiert. Damit können sie schnell aufgefunden werden. Für manche Interviewpartner wurden Synonymnamen und Orte verwendet. Die Interviews sind um private Aussagen gekürzt. Für den Fließtext verwendete ich Zitate aus allen Interviews. Jedes von ihnen ist besonders und stellt einen kleinen Aspekt der unendlichen Vielfalt dar.

1. Transkription: Alexandra N.

Interview geführt am 04.07.2012

Alexandra ist eine Frau mittleren Alters. Mutter von zwei Kindern. Head of Marketing einer großen Firma.

Art des Interviews: Persönliches Gespräch

Ort: Bürogebäude in Wien

Kurze Erklärung und Einführung

Wie entstand das Thema etc.

ERSTER THEMENBLOCK - Dankbarkeit

J: Ich würde von dir gerne wissen, was du unter dem Gefühl von Dankbarkeit verstehst. Ganz allgemein.

A: Jetzt nicht bezogen auf den Körper, sondern generell?

J: Ja, ganz generell und allgemein. Was ist Dankbarkeit für dich?

A: Also jetzt auf einer, einer höheren Ebene, wenn ich nun doch den Körperaspekt im Hintergrund habe...ich habe das Gefühl, dass ich ein sehr dankbarer Mensch bin. Ich denke mir sehr oft: Ich habe es im Leben sehr gut getroffen, ja. Nicht nur im gesellschaftlichen Umfeld, in dem ich mich bewege, sondern ich finde es jetzt grundsätzlich sehr schön in Österreich zu leben. Ja und auch, wenn der Begriff zeitlich nicht mehr passt, aber ich bin mir lange Jahre eigentlich immer wie eine, eine Prinzessin vorgekommen. Ich komme mir vor wie eine Prinzessin. Gesegnet. Gesegnet, das klingt jetzt so abgehoben, aber mir geht es total gut, ja, also ich bin froh, ich bin gerne Frau. Ich habe auch kein Problem mit irgendwelchen Benachteiligungen oder so jetzt gegenüber Frauen. Ich bin also gerne Frau sozusagen mir ist so viel Positives in meinem Leben wiederfahren, ja, dass ich für all das wirklich sehr sehr dankbar bin. Ja, und ich hab, ich hadere, es gibt auch in meiner Gesundheit und natürlich auch in meiner, meinem Umfeld auch Dinge, die vielleicht nicht so schön sind oder so. Ja, das kommt aber immer auch darauf an, wie man es sieht und ich bin ein sehr positiver Mensch und grundsätzlich bin ich wirklich dankbar für also – ich finde mein Leben großartig und ich könnte...hmm.

An wen sich jetzt diese Dankbarkeit richtet, weil ich bin jetzt nicht ein übermäßig religiöser Mensch, aber also wenn du mich fragst wem gegenüber ich dankbar bin, dann kann ich das schwer zum Ausdruck bringen, aber ich sage jetzt einmal grundsätzlich bin ich total zufrieden und ich bin dankbar, dass alles in meinem Leben so ist, wie es ist.

J: Du hast es ja bereits ein bisschen angesprochen...welche Bedeutung würdest du diesem Gefühl in deinem Leben geben?

A: Also ich sage jetzt einmal Dankbarkeit impliziert für mich dann immer ein gerichtetes Gefühl. Ja, wenn du mich jetzt fragst, was würde ich der Zufriedenheit geben oder dem

Glück, dann würde ich sagen, ja, das ist sehr hoch. Aber Dankbarkeit, wenn ich jetzt sage das ist hoch, dann stellt sich die Frage wem gegenüber soll ich jetzt dankbar sein. Also, du hast es eh schon gesehen bei der ersten Frage, ich glaube, dass ich Dankbarkeit sehr stark auch mit Zufriedenheit in Einklang bringe. Ja, sozusagen ich nicht wüsste wem gegenüber ich dankbar sein soll, für....ich kann jetzt dankbar sein für den Job und für viele andere Dinge, ja. Manchmal fühle ich oder habe ich schon ein gewisses Dankbarkeitsgefühl gegenüber meinen Eltern, dass sie mir die Ausbildung ermöglicht haben und manchmal denke ich mir: Ich bin froh, das sind oberflächliche Dinge, freue ich mich, dass meine Mutter blond war zum Beispiel, weil ich mir denke: Ich bin gerne blond. Das ist jetzt sehr oberflächlich.

J: *Nein, ist es gar nicht.*

A: Aber das sind so Dinge wo ich...oder manche Charaktereigenschaften, die ich dann meinem Vater oder meiner Großmutter oder so auch zuordne, ja. Und dann ist die Dankbarkeit ein gerichtetes Gefühl, weil dann bringe ich sie mit einem anderen Menschen in Verbindung. Ja, das geht schon und insofern denke ich mir, ich habe mir noch nicht so viele Gedanken dazu gemacht, aber es kommt schon sehr oft vor, dass ich auch meine Erziehung und alles, dass ich jetzt meiner Großmutter zum Beispiel viel verdanke, die schon lange nicht mehr auf der Welt ist. Und da habe ich schon ungeheure Dankbarkeit, ja. Denn ich bin froh, dass sie mir dies ermöglicht hat. Also, ist es schon etwas, das mich immer wieder begleitet und es ist schon ein wichtiges Gefühl. Ja, aber halt eher wenn es gerichtet ist, wenn ich jemanden dankbar sein kann für etwas. Es ist ein Gefühl, das nicht alleine da steht. Es braucht eine Referenzperson. Oder...vielleicht religiöse Menschen referenzieren das dann zu Gott oder zu wem auch immer. Aber ich brauche halt eine Person dahinter. Aber insofern ist es schon ziemlich wichtig.

J: *Glaubst du dass die Dankbarkeit oft mit spirituellen Fragen in Verbindung steht?*

A: Das weiß ich gar nicht. Ich meine, es kommt immer darauf an, wofür dankbar... Also ich glaube, dass viele Menschen das auf ganz profane Dinge auch beziehen würden. Ja, dankbar sein für Dinge, die man erhalten hat. Wie man einem Kind auch lernt: Danke für das und das.

Aber, ich glaube, dass dies Ansichtssache ist, dass das vielleicht nicht alle spirituell sehen oder auch sehen müssen. Ich sehe es jetzt schon auf einer höheren Ebene. Ja.

J: *Gibt es für dich einen Unterschied zwischen einer gerichteten Dankbarkeit für, und einer Lebenseinstellung, einer dankbaren Grundhaltung dem Leben gegenüber?*

A: Ja, das glaube ich schon, die Dankbarkeit für, habe ich mir im Laufe meines Lebens sehr oft gedacht für meine Erziehung, für meine Möglichkeiten, die ich hatte. Ja, und auch generell, dass ich die Jobs gefunden hatte, wo ich mich wohl fühle und wo ich mich weiterentwickeln kann usw. Das ist alles gerichtet. Und ähm, ja, aber wie gesagt, dann gibt es eben auch noch wie gesagt diese andere Art dieser Dankbarkeit, die ich mehr mit Zufriedenheit in Zusammenhang bringe. Sozusagen: Es ist so schön, dass ich in diesem Land wohne, ja, und es ist so schön dass ich, dass mir so auch wirtschaftlich, und

körperlich und gesundheitlich usw. gut geht. Ich bin auch grundsätzlich zufrieden mit mir im Großen und Ganzen. Also ich hadere nicht irgendwo so mit meinem Schicksal und deshalb ist es eine positive Grundeinstellung, die ich habe und dadurch entsteht Zufriedenheit und dadurch entsteht auch dann Dankbarkeit. Ja, aber ich glaube nicht, dass dies ein absolutes Gefühl ist und es kommt sehr stark aus einem selbst heraus, denn man kann es immer so oder so sehen, ja. Und ich habe schon erlebt, dass ich mit Menschen gesprochen habe und Leute, die mich sehr gut kennen und die dann gesagt haben: Aber Moment einmal, du hast doch vielleicht dieses und dieses gesundheitliche Problem und das und das. Und ich sage ja natürlich, ich gehe ja nicht davon aus, dass man nur dankbar oder zufrieden sein kann wenn alles zu hundert Prozent stimmt. Es ist ganz klar, dass es diese Widrigkeiten auch gibt. Ja, aber das Schöne ist, dass man, wenn die Grundeinstellung da ist – die Positive – ja....ich empfinde schon eine hohe Dankbarkeit.

ZWEITER THEMENBLOCK – Körper

J: Stell du dir vor ich bin ein Alien. Ich kann dich nicht sehen und ich habe keine Ahnung wie die Menschen aussehen. Wie würdest du mir, der Alien, den Körper beschreiben? Wofür haben wir ihn? Wie schaut er aus? Und was macht er? Also, ich habe wirklich keine Ahnung davon...wir können lediglich miteinander kommunizieren.

A: Ok! Pfoa – so spontan...ok, dann würde ich sagen wir haben...

Unser Körper besteht aus einem Zentrum, wo unser Herz drinnen ist – also einem Kern. Und an diesem Kern ist oben drauf gesetzt eine runde Kugel, das ist sozusagen das Steuerzentrum. Das nennen wir Kopf und da haben wir Sinnesorgane, wo wir sehen und hören können und auch Nahrung zu uns nehmen können. Das ist also: Wir haben einen starken Kern, der ist größer. Oben drüber ist der Kopf, der uns sozusagen steuert auch unser Gehirn. Und dann haben wir noch Gliedmaßen, also zwei Beine und zwei Hände. Also die zwei Beine helfen uns zur Fortbewegung, die sind sozusagen unten an diesen Kern angeschlossen (lacht).

Und dann haben wir seitlich noch unsere beiden Hände mit denen wir Dinge zuführen, essen und Tätigkeiten verrichten können. Ja und dann sozusagen das sind jetzt einmal rein die funktionellen Dinge. Und dann sozusagen, damit wir uns gegenüber, oder gegenseitig ansprechend und hübsch oder anziehend finden, ja, weil wir ja unseren Trieb sozusagen ähm....der Fortpflanzung aufrecht erhalten haben wir noch sozusagen....damit wir uns bewegen können haben wir Muskeln, aber das Ganze ist eingepackt sozusagen in eine Haut, die man auch gerne berühren möchte, die die anderen gerne berühren möchten und dann gibt es noch andere Merkmale, die uns bei Partnern attraktiv machen sollen. Das sind Haare und Geschlechtsmerkmale und ja...

(Lacht)...sehr überraschende Frage. Schwierig ja...(Wir beide lachen)

J: Welche Wertigkeit hat dein Körper bei dir in deinem Leben?

A: Ähm...also mein Körper ist mir schon sehr wichtig. Ich habe auch, ja sicher, ich bin auch eitel, das gebe ich auch zu. Ich bin schon auch der Auffassung, dass es sehr wichtig ist das

äußere Erscheinungsbild für sozusagen...im beruflichen Kontext oder so sicher sehr wichtig ist. Damit meine ich aber nicht, dass es wichtig ist hübsch oder so irgendwie zu sein, sondern ähm, ich denke: Eine gepflegte, stimmige Erscheinung wichtig ist. Also nichts Gekünsteltes, sondern dass man authentisch bleibt. Man muss jetzt nicht das Schönste Gewand haben oder muss jetzt nicht hübsch in dem Sinn sein, ja, **aber ich glaube es ist wichtig, dass man mit seinem Körper auch etwas ausdrücken kann. Eine gewisse Haltung, gewisse Werte usw. ja. Und das macht es dann aus, dass man mit den inneren Werten auch wenn es mit den Äußeren übereinstimmt, dann ist das ein stimmiger Mensch.**

Und da glaube ich, dass man sehr viel mit seinem Körper auch so noch seinem Umfeld mitteilen kann. Und das deshalb als wichtig erachten sollte. Es ist nicht wichtig, ob man schlank oder dick ist, oder solche Dinge, sondern dass quasi, wenn ich mein äußeres Erscheinungsbild und meinen Körper so mit meinen inneren Werten in Übereinstimmung bringe, dann ist es ein schönes Gesamtpaket und dann kann ich gut kommunizieren mit meinem Umfeld. Und deshalb denke ich, dass es wichtig ist und wenn ich schon sage innere Werte, wenn man jetzt der Überzeugung ist, Sport ist wichtig oder was auch immer, dann natürlich drückt sich das auch dann darin aus, dass man den Sport auch dazu betreibt, damit der Körper auch in Schuss bleibt zum Beispiel. Also, ähm...es gibt aber genauso die Auffassung Sport ist mir nicht so wichtig und ich bin in anderen Dingen aktiv, deswegen habe ich jetzt keinen sportlich gestellten Körper, ja, dann ähm, aber dann drücke ich halt was anderes damit aus, ja, aber ich sage jetzt einmal: **Mir ist der Körper schon sehr wichtig, um diesen Gleichklang von innen und außen auch herstellen zu können.**

J: Wie oft denkst du nicht nur an dein Erscheinungsbild, sondern auch was der Körper für dich macht. Zum Beispiel: Was machen deine Nieren gerade?

A: Also ich finde es gigantisch was mein Körper alles leisten kann. Das ist sozusagen, das finde ich sehr sehr spannend. Ich glaube, dass man das oft nicht bedenkt. Der Körper funktioniert ganz einfach und wenn er dann nicht funktioniert durch eine Krankheit oder was auch immer, ja, dann wird einem das bewusst ja. Und man geht vielleicht auch oft unachtsam damit um und dann wenn einmal was passiert, dann wird einem das immer bewusst. Aber das hat jetzt nicht nur was mit dem Körper zu tun, sondern das hat was mit allen Dingen im Leben zu tun. Du verlierst den Partner und dann erst wird dir klar, wie wichtig er dir war. Oder was auch immer ja. Also das, das geht bei allen Dingen so. Man kann nicht ständig sich da bewusst machen was da alles wichtig oder weniger wichtig ist. Also insofern ist es gigantisch was der Körper leistet. Also das ist, der Mensch ist also anscheinend so ausgerichtet, dass er quasi, das das Schlechte sehr übermäßig – weil das beeinträchtigt natürlich den Menschen, jede Art von Krankheit – und wenn es dann aber wieder positiv ist, dann dass man das gleich wieder als gegeben und normal hinnimmt. Und da ist sozusagen diese Dankbarkeit, wenn wir auf dieses Wort Dankbarkeit zurückkommen, man kann nicht ständig dankbar sein. Eigentlich geht es mir gut und ich könnte heute auch sehr dankbar sein, dass es mir gut geht. Aber das hat man halt nicht so

in seinem Bewusstsein drinnen. Aber grundsätzlich denke ich mir wirklich sehr oft bei Bewegungsabfolgen, oder bei Stresssituationen oder wenn man dann zurückdenkt, ja, was man da und da gemacht hat – das ist schon ein Wahnsinn wie mein Körper das weggesteckt hat. Oder man sieht auch wie ein Körper sich jetzt nicht nur äußerlich verändert, sondern dass man den Körper wirklich einmal dazu gebracht hat, dass man hat einen Marathon laufen können oder so. Ich glaube da steckt eine ungeheure Kraft in diesem Körper und manchmal versuche ich, denke ich mir, man müsste diese Kräfte doch auch anzapfen und besser steuern können. Auch jetzt in Bezug auf eine Krankheit zum Beispiel. Da bin ich schon davon überzeugt, wenn man eine positive Einstellung hat, ja, dass man sehr stark Heilungsprozesse unterstützen kann. Und deshalb glaube ich, dass der Körper ungeheures Potential hat, ja. Und dass das wirklich, das klingt jetzt abgedroschen, aber das das wirklich ein Wunderwerk ist.

DRITTER THEMENBLOCK – Dankbarkeit für den Körper

J: Danke. Das war der zweite Themenblock.

A: (Lacht) Wieviele gibt es?

J: Drei. Der erste Themenblock war die Dankbarkeit. Der Zweite über den Körper. Der dritte führt die beiden Bereiche zusammen.

Wie kann man Dankbarkeit für den Körper empfinden? Wie empfindest du sie für deinen Körper?

A: Also ich versuche sehr sorgfältig und achtsam mit meinem Körper umzugehen. Ich versuche ihm nicht zu viel zuzumuten. Es ist irgendwie, dass ich mir manchmal wirklich denke: Das muss ich jetzt nicht tun! Ich war zum Beispiel bei der Hitze jetzt am Abend einmal laufen, ja, und da habe ich mir dann schon die Frage gestellt: Ist das für meinen Körper gut? Jetzt bilde ich mir in meinem Kopf ein, ich muss heute laufen gehen, ja, aber was sagt mein Körper dazu? Und ich versuche dann schon auch auf die Signale dann hinzuhören und so und das quasi nicht auszubeuten meinen Körper, um da auch wieder was zurückzugeben und auch zu hören auf diese Signale. Ich denke das ist ganz wichtig. Ähm, ich versuche auch diese Dankbarkeit eben durch diese Achtsamkeit und eine gewisse Pflege zum Ausdruck zu bringen.

J: Wie äußert sich deiner Meinung nach, hin und wieder, vielleicht bei dir, vielleicht bei anderen Menschen, vielleicht oft, manchmal oder nie, ein Widerstand gegen die Dankbarkeit für sich selbst?

A: Ich glaub, dass viele fahrlässig mit ihrem Körper umgehen und dass ihnen das nicht bewusst ist, was sie sozusagen ihrem Körper teilweise antun mit, weil du dieses Beispiel gebracht hast, irgendwelche Hungerkuren, wo man denkt, das kann ja nicht normal sein. Man muss ja dem Körper etwas zuführen, ja. Und ähm, Widerstand....Ich glaube man muss den Körper jetzt genauso wie ökologische Gleichgewichte in der Natur, man muss....hmm. Es gibt da dieses Kinderbuch wo Mäuse aus einem Berg Steine immer herausnehmen, weil die Wärme geben usw. und irgendwann, weil die immer mehr Steine

herausholen bricht dieser ganze Berg zusammen weil er ausgehöhlt ist. Und dann gibt es die andere Mäusegruppe, die sozusagen dem Berg immer wieder was zurückgeben um das Gesamtsystem aufrechtzuerhalten. Und das fällt mir jetzt dabei ein. Also das heißt ich muss, wenn ich jetzt einen Marathon laufen möchte und mein Körper gibt das her, dann muss ich auch für die notwendige Regeneration danach Sorge tragen. Und ich glaube, dass Vielen das nicht bewusst ist. In Stresssituationen, dass man sich total auspowert und dann wundert man sich, dass man krank wird oder so. Es wäre gut wenn man sich da, dessen stärker bewusst ist. Ja, weil manchmal glaubt man halt, der Körper spielt immer mit und tut auch alles. Und, das ist oft dann nicht-dankbar sein und als gegeben hinnehmen, dass es so ist. Und ich glaube, dass das sehr gefährlich sein kann und dass man sich da stärker bewusst sein sollte, dass der Körper ein ungeheures Potential hat, aber auch kein unendliches Potential.

J: Die letzte Frage ist sehr philosophisch. Mach dir nicht zu viele Gedanken über das, sondern sag einfach spontan. Wie würdest du Zeit in Verbindung zur Dankbarkeit für den Körper setzen bzw. sehen? Die Zeit, die vergeht oder die Gegenwart, die Vergangenheit, die Zukunft. Du kannst es ganz philosophisch für dich auffassen. Oder auch die nicht-Zeit, wenn du es so willst. Es gibt viele Möglichkeiten....

A: Ich glaube es gibt keine Zeit im Leben wo sozusagen die Dankbarkeit größer oder kleiner sein sollte. Weil, sozusagen, vielleicht neigt man dazu, je älter man wird und der Körper immer weniger das tut was man erwartet oder so aussieht wie man gerne möchte, dass man dann weniger dankbar ist. Und vielleicht wenn man jung ist, das noch zu sehr als gegeben oder normal hinnimmt, dass der Körper funktioniert. Ja, das tolle ist, dass er zu Beginn sehr viel lernen muss, der Körper, sehr viel aushalten muss, wachsen muss usw. Also da ist die Dankbarkeit sehr wichtig für die Entwicklung und sozusagen nachher ist die Dankbarkeit genauso wichtig oder das Bewusstsein dafür, weil sozusagen der Körper auch sehr viel aushalten muss im Laufe des Lebens und auch das was man ihm selbst zumutet. Insofern ist für mich die Zeit für Dankbarkeit gegenüber dem Körper eine Konstante. Wenn ich es jetzt auf die Lebensphasen und mein Leben beziehe. Vielleicht neige ich dann dazu, dass ich dann irgendwann sage: Ah, muss es jetzt so sein. Jetzt bin ich so alt und jetzt kriege ich Falten und weiß Gott was alles, ja, aber ich sage jetzt einmal: Trotzdem ist die Dankbarkeit groß, weil er das alles ausgehalten hat, was ich getan habe. Als junger ist es eben diese Entwicklung. Für mich ist es eine Konstante.

J: Danke Alexandra. Das war es schon. Wenn du noch irgendwas hinzufügen willst, was dir einfällt, wenn du sagst du hast was nicht gesagt oder angebracht oder vergessen dann...

A: Ich finde das Thema sehr spannend. Vielen Dank, dass du mich hier eingeladen hast das zu beantworten, weil es auch gut ist, dass man sich auch darüber Gedanken macht. Und vielleicht auch wieder ein bisschen sein Bewusstsein schärft. Also, es war für mich eine wertvolle Erfahrung, dass ich mir da Antworten überlegen konnte.

(Nachgespräch und Erklärung des weiteren Vorgehens)

2. Transkription: Anna W.

Interview geführt am 13.07.2012

Anna ist eine Frau von 87 Jahren. Mutter von drei Kindern. Sie war Bäuerin und Hausfrau und hat den zweiten Weltkrieg miterlebt.

Art des Interviews: Persönliches Gespräch

Ort: Haus am Land

Kurze Erklärung und Einführung

Wie entstand das Thema etc.

ERSTER THEMENBLOCK - Dankbarkeit

J: Was verstehst du unter Dankbarkeit? Ganz spontan. Was ist sie für dich?

A: Dankbarkeit verstehe ich in der Hinsicht: In jeder Beziehung, dass was einem die Natur bietet dankbar ist, weil es ist nicht selbstverständlich. Und auch dem Körper gegenüber, dass man gesund ist und wirklich gerade Glieder hat und einen Verstand hat und mit dem Verstand kannst du dann auch dein Leben gestalten.

J: Hast du eher einen gefühlsmäßigen oder einen verstandesmäßigen Zugang zur Dankbarkeit?

A: Beides. Absolut beides. Absolut beides, weil ohne Gefühl kannst du auch den Verstand viel weniger leiten. Wenn du innerhalb das Gefühl hast, es bewegt dich irgendwas, dann wirst du auch den Verstand da hin lenken und nachdenken: Warum kommt eigentlich dieses Gefühl oder von wo kommt dieses Gefühl?, dass du das hast. Gefühl und das Denken ist ja eigentlich ein Gemeinsames. Das geht ja meiner Meinung nach Hand in Hand. Weil du kannst nicht gut denken und schlecht tun oder umgekehrt. Gute Gefühle haben und schlecht denken, das geht nicht!

J: Gibt es noch weitere Gefühle, die du mit der Dankbarkeit in Verbindung bringst?

A: Oh ja, und zwar also. Die Gefühle der, in erster Linie, der Familie gegenüber, wenn man die betrachtet. Man freut sich, da kriegt man so viel Freude, wenn du siehst, also die sind wohlgeraten und die tun was und die sind alle gesund, die haben einen gesunden Hausverstand. Und, also, ich verbinde mit dem. Und da kommt die Freude herein und diese Freude...diese Freude ist für mich irgendetwas, was mein Inneres irgendwo sehr hoch haltet. Auch für mich selber habe ich dann das Gefühl im Körper: Es passt alles und der ganze Körper ist irgendwo, also empfangsbereit für eine jede Freude. Also, man lässt sich nicht hängen.

J: Und welchen Stellenwert hat dann die Dankbarkeit in deinem Leben?

A: Absolut. Absolut. *Da wünsche ich mir überhaupt, dass die Menschen mehr Dankbarkeit wären. Und zwar: Jedem einzelnen Körper sich gegenüber, dass er gesund ist, dass er einen gesunden Verstand hat. Man braucht nur viele Kranke betrachten oder Verkrüppelte oder sonst irgendetwas, weil da gehört schon einmal die Dankbarkeit her, dass du das hast. Das ist die erste Dankbarkeit und die andere Dankbarkeit ist einfach der ganzen Natur gegenüber, was die Natur eigentlich...du brauchst nur die Augen auf machen. Es gibt so viel Schönes im Leben und es ist auch nicht selbstverständlich, dass das rundumherum schön ist. Nur musst du es selber sehen.*

Wenn du selber nicht siehst, du kannst dich dem gegenüber verschließen und dann bist du innerlich aber ein unglücklicher Mensch. Machst du aber die Augen auf, und öffnest dich, sagen wir demgegenüber, dann macht dich das alles glücklich. Ich kann zum Beispiel weiß Gott wie lange im Garten draußen was tun, schauen, jeden Tag in der Früh, einen Spaziergang machen. Es ist ganz egal ob jetzt die Bienen kommen oder Hummeln, egal oder jede Blüte, die sich öffnet oder sonst irgendetwas ist ja eigentlich etwas, was ein Wunder ist.

Und da kommt die Dankbarkeit aus mir heraus, dem allen gegenüber. Und das ist eigentlich das drum und dran, wirklich die Dankbarkeit.

J: Was ist deiner Meinung nach, obwohl du hast es auch schon erwähnt, eine Voraussetzung dafür, dass man dankbar ist?

A: Zufriedenheit! Absolute Zufriedenheit. Du musst nicht immer mehr haben wollen. Absolut nicht. Weil wenn du mit dem umzugehen verstehst, was du hast, was du dir erarbeiten kannst, was dir die Natur bietet und das verwendest – richtig anwendest. Hast du alles was du selber brauchst. Und da gehört eine absolute Zufriedenheit dazu. Und wenn du die Zufriedenheit in dir hast, die Zufriedenheit allem gegenüber auch dass was auch, was auch..., sagen wir, Behörden tun, ist ihr Job auch nicht immer leicht. Müsste man auch da viel mehr zufrieden sein. Absolut mehr zufrieden sein. Und man muss zufrieden sein und dankbar sein, dass man in einem so schönen Land ist. Um zufrieden zu sein, was ganz ganz wichtig ist: Für meine Person, egal ob es jetzt Tier oder was anderes ist, dass du dein Gegenüber achtest. Er mag sein wie er ist, was er ist, was er hat ist ganz Wurscht: Er ist so zu beachten und zu achten, wie er ist. Weil dann kannst du mit dem, mit deinem Körper und mit deinem Ich, viel mehr zufrieden sein. Und das ist eigentlich und soll eigentlich eine Grundbedingung sein, also, wirklich zu akzeptieren, alles was dir der Tag von in der Früh bis auf Nacht bringt.

Und wenn du, und wenn der Tag gut vorbei ist, wenn du Schluss machst, dass du dann nachher sagen kannst: Es war ein gesegneter Tag, für den bin ich dankbar. Weil da bist du innerlich so zufrieden...

J: Auch wenn in dem Tag nicht Schönes passiert ist?

A: Ja, dann musst du noch immer denken: Gott sei Dank, es ist nichts Schlimmeres passiert! Es könnte schlimmer sein. Was haben die, die nichts haben, woanders sind, wo

was weiß ich was passiert. Also mir ist das erspart geblieben. Und wenn ich so ummünzte, dass mir noch Schlimmeres erspart geblieben ist, bleibt eigentlich viel Glück übrig.

J: Glaubst du, dass leidvolle Erfahrungen das Gefühl der Dankbarkeit steigern können? Glaubst du das einmal?

A: Ja absolut und zwar absolut und zwar deshalb, weil aus diesen Erfahrungen kannst du ja so viel lernen. Du kannst durch Leid insofern so viel lernen, weil du siehst wie weit das Leid, zu was führen kann. Ein Leid kann ins Gute ausgehen oder auch problematisch enden. Und da liegt schon wieder auch so viel Dankbarkeit drinnen, wenn gut ausgeht. Also, und da, ich sage: In jedem Ding kannst du, wenn du dir... Was ich noch wichtig finde Jovita ist das, dass du dir selber und für dich selber Zeit nimmst. Nichts zu tun, hinsetzen und nur über dich nachdenken. Nachdenken, was du denkst, welche Gedanken dir wichtig sind. Welche Auslegung der Gedanken für dich, für deine Person, für deine Umwelt, für deine Familie wichtig ist oder für deine Beziehung wichtig ist. Weil da kann dann auch dein Herz mitreden, deine Seele mitreden.

Aber wichtig, dass du dir Zeit für dich selber nimmst, um wirklich darüber nachzudenken. Bei Stress kommst du nicht dazu, über dich selber nachzudenken. Und da entstehen die ersten Probleme.

J: In welchen Lebenssituationen ist bei dir jetzt die Dankbarkeit für dich am allerintensivsten zu spüren?

A: Ich würde sagen: Ich bin wahnsinnig dankbar jetzt in der Situation, in dem Alter, wo ich jetzt bin, bin ich eigentlich am glücklichsten, dass ich für den Vatti, wie er so krank war da habe sein können. Weil jedes Leben miteinander bringt viel Auf und Ab, bringt Probleme, bringt Sorgen, bringt Streit, bringt Versöhnungen und alles und dann kannst du auch über deine Fehler nachdenken und dafür, ich sage, die Zeit, die du dann nachdenkst, ist diese [bzw. jene] Zeit jetzt für mich derart wichtig und diese Dankbarkeit derart groß, dass ich für ihn habe da sein können...und da siehst du: Wie er dann zum Sterben war, dass er mit beiden Händen, Jovita, mein Gesicht genommen hat: So..[erklärt die Situation mit einer Geste], hat mich abgebusselt und gesagt hat: „Mutti, du warst mir so eine gute Frau und ich würde noch gerne bei dir sein, aber ich muss leider gehen, ich werde erwartet.“ Wortwörtlich: „Die Maria mit dem Jesukind wartet auf mich, ich muss gehen, ich wäre gerne noch bei euch, aber ich muss gehen. Aber ich habe um dich so Angst. Mutti, ich werde von oben auf dich aufpassen und ich werde auf die Kinder aufpassen, ich werde für alle von oben herunterschauen.“

Das ist für mich das schönste Erlebnis gewesen, die größte Dankbarkeit, Jovita, das begleitet heute mein Leben. Es sind jetzt zehn Jahre und diese Zeit begleitet mich Jahr für Jahr und das ist auch die Dankbarkeit. Und ich bin auch der Mutti [meiner Tochter] so dankbar, dass sie jedes Jahr mit mir nach Gurk fährt, weil da war unsere Hochzeit, da war unser Abschied [sie meint die Hochzeitsfeier zum 52. Hochzeitstag] und da hat er zu mir gesagt: „Mutti, es war schöner als wie bei der Hochzeit und ich bin so dankbar und du warst mir immer eine gute Frau.“

Jovita, das sind die schönsten Erlebnisse und die größte Dankbarkeit. Weil da ist alles andere vergessen, weil dass Zwistigkeiten im Leben kommen und Sorgen im Leben kommen...es kommt ja so viel von außen hinein, die was du selber ja eigentlich gar nicht verursachst. Aber du dich nach außen nicht wehren kannst oder nicht wehren verstehst. Und sie sind dann da und da muss dann von irgendwo die Stärke kommen, dass du dann diese Stärke hast oder beide die Stärke haben, dass man da miteinander mit dem umgeht, miteinander das bewältigt und sich letzten Endes doch die Hand gibt und sagt: Also, das Miteinandersein, sich in Händen zu halten, und miteinander zu sein ist doch das Schönste, wenn man letzten Endes auch Verzeihen kann.

Jovita, es ist schön. **Und ich sage: Es war kein Himmelreich auf Erden, aber für mich ist es heute wie ein Paradies.** Und das sage ich so oft und ich schreibe heute dem Opa aus Dankbarkeit noch Briefe. Heute noch. Und man sieht durch das, dass man dieses Erleben gehabt hat, dass der Opa zu Hause gestorben ist, Jovita – da sehe ich Vieles anders.

Und wenn man dann über sich selber und auch über die eigenen Fehler nachdenkt, sieht man erst oft...tut man auch die eigenen Fehler anders verarbeiten. Tut man die eigenen Fehler nicht mehr klein machen, sondern man tut die Fehler auch anpassen. Am anderen die Fehler anpassen: Also, dass der andere nicht die größeren gehabt hat als du, dass eigentlich alle Fehler gleich groß sind, nur musst du sie natürlich zusammen tun und zusammen verarbeiten. Und das macht letzten Endes das Glücklich sein im Leben aus.

Und ich könnte heute noch die ganze Welt umarmen und euch dazu.

Und ich bin auch dem Himmelvater⁹² so dankbar, weil ich sage immer wieder: Der hat uns alle doch gerne gehabt. Du kannst schauen wie du willst: Schau, ich habe drei wirklich liebe Kinder. Und ein jeder muss seinen Weg gehen und sein Leben gestalten und ich habe zwölf allerliebste Enkelkinder.

Was brauchst du mehr?

Jovita, und den Weg musst du vom ersten Tag bis zum letzten Tag jeder alleine schreiten. Und wenn es noch so große Gräben sind, oder Berge sind, da muss jeder selber durch. Du kannst dich anlehnen an irgendetwas oder irgendwo einen Rat holen, wenn du glaubst du brauchst einen Rat. Du kannst den Rat holen, du kannst aber den Rat für dich verarbeiten, zusätzlich für dich einbeziehen oder auch sagen: Für meinen Weg passt er nicht.

Oder er passt. Und da ist schon das, wo du was für dich herausholen kannst.

Aber gehen muss jeder Mensch von Anfang bis zum Ende alleine. Und dafür hat der Herrgott jedem Menschen den Verstand gegeben, dass er den Verstand nützt und gestaltet, dass er auch den Verstand mit dem Herzen verbindet.

Und wenn er den Verstand mit dem Herzen verbindet, Jovita, da ist dann so viel Segen drinnen. So viel Segen drinnen. Da hat von außen nicht mehr so viel Platz. Und da kannst du nur noch umarmen. [lacht].

⁹² Auf Nachfrage erfahre ich: Dieser gewohnte Begriff unterscheidet nicht zwischen einem männlichem und weiblichem Gott. Sie sagt, Gott ist einfach was es ist – er hat keine bestimmte Form, sondern ist einfach „das Göttliche“.

J: Ok, zweiter Themenblock. Stell du dir vor, ich bin eine Alien.

A: Eine?

J: Eine Alien.

A: Was ist das?

J: Eine Außerirdische.

A: Aha.

J: Und...du kannst mich nicht sehen, aber wir können miteinander kommunizieren. Aber ich als Außerirdische habe noch nie in meinem Leben den Körper gesehen. Ich weiß nicht wie er aussieht. Ich weiß nicht wozu ihr in habt. Und ich weiß auch nicht wie ihr ihn benutzen.

Kannst du mir jetzt erklären was er ist? Was ist der Körper? Wozu haben wir ihn? Wie benutzen wir ihn? Warum ist er überhaupt da für die Menschen?

A: Für Jetzt-Zeit?

J: Für Jetzt-Zeit.

A: Jovita. Um die Erde, die uns geschenkt worden ist zu bearbeiten, zu gestalten. Auch die Erde in sich lebt – von Grund auf. Ob das jetzt vom Wasser ist oder von allem anderen, was jetzt in der Erde geschieht, lebt. Alles lebt. Und der Herrgott, unter Anführungszeichen, hat den Menschen geschaffen, um dieses Kleinod ⁹³ zu bearbeiten...und das ist schön, wenn du an irgendetwas glauben kannst. Und deswegen hast du immer nur eine gewisse Zeit auf dieser Erde zu sein, zu walten, verwalten und dann wieder abzugeben. Dann schwebst du wieder weg. Und ein neuer Geist entsteht, der kommt hinten nach. Das ist eine Wiedergeburt und dem steht als nächsten dann, diese wunderbare Erde zur Verfügung. Und der muss sie dann wieder weiter bearbeiten und weiter sorgen und gestalten was aber für meine Begriffe absolut verpönt sein sollte sind die Streitereien, die Raufereien und die Kriege. Weil das sollte hier nicht geben. Absolut nicht. Weil die Erde ist im Grunde genommen nicht dafür da, dass man sie mit diesen Sachen zerstört. Die Erde ist dafür da, dass die Menschen miteinander leben, sich verstehen. Und Jovita, es ist so schön sich gegenseitig Liebe zu geben. Es ist so schön und es ist immer herrlich. Und wenn der Tag noch so viel lang ist, Gewitter hat, dunkle Wolken herrschen, der Mond dich ab und zu grantig anschaut und alles, oder vor die Sonne die Wolke sich vorschiebt...alles ist irgendwo schön.

Es scheint und lacht auf der anderen Seite wieder alles her...und so kannst auch du mit deinem Leben immer irgendwo von innen heraus lachen.

Und es ist immer schön, wenn du einen Gegenüber anlachen kannst. Immer schön. Und wenn jemand absolut dein Lachen nicht will, den muss ich nicht sehen, da schaue ich weg. Jovita, ich habe lange gebraucht bis ich das gelernt habe, aber ich kann es heute. Und ich bin vollkommen, vollkommen glücklich damit und ich freue mich über jeden Tag. Und das ist das, wo der Mensch von nichts, eigentlich von nichts kommt und wird, für die Gestaltung der Erde da ist, bewahren, weitertun, verwalten, sich des allen was was

⁹³ Kleinod ist ein veralteter Begriff für Kostbarkeit, Juwel, Schmuckstück, Perle

geboten wird sich zu freuen und das so wieder abzugeben und dann wieder entschweben.

Jovita, du kannst dann wieder irgendwo als Geist auf uns herschauen und ich bin überzeugt davon, dass auch der Opa auf uns aufpasst. Von irgendwo, von irgendwo im nirgendwo.

Bin ich, bin ich überzeugt.

J: Beschreib mir die Stellung, die Wertigkeit, die dein Körper für dich in deinem Leben hat.

A: Erstens einmal, freue ich mich, dass ich überhaupt auf der Welt bin. Und zweitens akzeptiere ich meinen Körper so, wie er ist. Und er hat insofern diese Wertigkeit, dass ich überhaupt den Segen gehabt habe auf die Welt zu kommen. Der andere hat nicht diese Wertigkeit oder nicht den Segen, der Eine stirbt als Kleiner, der Andere durch irgendwas anderes, aber mein Körper war so viel Wert, dass er überlebt hat. Er hat auch die Wertigkeit samt dem Alt werden, samt die herrlichen Falten zu kriegen, dass er alt auch noch wird. Und so finde ich den Körper. Der war mit mir jung, der war mit mir im Mittelalter und der wird mit mir jetzt im Alter...und ich respektiere ihn und für mich hat er den Wert so wie er ist.

Und ich hoffe, ich hoffe, und ich sage noch einmal: Ich hoffe, wenn ich nicht mehr bin, dass ein bisschen eine Erinnerungen, unter Anführungszeichen, an die Oma noch irgendwo in ihrem Sein noch etwas vorhanden bleibt: die, die was euch gerne gehabt hat, geliebt hat und auch geärgert hat. Also das finde ich die Wertigkeit, dass er [der Körper] auch in diesem Sinne etwas weitergeben hat können.

Und vor allem, dass wieder anderes Leben aus meine Körper entstanden ist. Es ist eine herrliche Familie, was hinten nachgekommen ist und das ist eine große Wertigkeit meines Körpers. Es hätte auch nichts sein können.

J: Wie viele Gedanken machst du dir ganz bewusst zu deinem Körper? Zum Beispiel: Denkst du manchmal daran, was deine Lungen gerade machen? Oder was deine Niere gerade macht? Weißt du was sie machen? Wie oft denkst du so ganz bewusst an das, was gerade in dir passiert?

A: Im Grundgedanken genommen, im Grunde genommen...wenn ich ganz ehrlich bin, denke ich gar nicht so viel an das Innere nach. Wenn ich ganz ehrlich bin. Höchstens, also am allermeisten was ich an mein Inneres nachgedacht habe, wirklich nachgedacht habe an mein Inneres, sind meine Zähne, die mich so viel geärgert haben, weil ich immer so viel weh gehabt habe. [Lacht] Weil auf die habe ich am meisten nachgedacht und über meine krumme Nase. Die gehört auch zu mir, aber die Leute haben gesagt: Wenn ich so irgendwo gegangen bin: Ah hast du sie gekannt? ...und dann haben sie gesagt: Nein, na ja brauchst sie nur anschauen – hat die gleiche krumme Nase wie der Vater. Und das war der Herr X Bauer. [lacht]. Nein, weil sonst mache ich mir eigentlich nicht so Gedanken über meinen Körper. Nur, also, dass das ein unheimlicher Mechanismus ist, innerlich. Ein unheimlicher Mechanismus, dass das eins ins andere funktioniert – also das schon. Es ist ja wirklich ein Mechanismus. Weil anders kann ich das nicht, also...ich habe dafür einfach

nicht die nötigen Worte. Aber ich finde das als einen Mechanismus, den ich selber nicht beschreiben kann. Also das auf jeden Fall.

DRITTER THEMENBLOCK – Dankbarkeit für den Körper

J: Das war bereits der zweite Themenblock. Du hast Fragen zur Dankbarkeit beantwortet und auch Fragen zum Körper. Jetzt kommen die beiden Themenblöcke zusammen. Also jetzt kommt die Dankbarkeit für den Körper. Wie kann man Dankbarkeit für den eigenen Körper empfinden? Gibt es das auch überhaupt?

A: Ja. Schon.

J: Wie empfindest du sie?

A: ...Ah weißt du. Ich brauch nur, sagen wir, wenn ich in den Garten gehe oder spazieren gehe, da vergleiche ich so viel. Entweder mit einem Vogel, der gerade fliegt, oder mit einem Käfer oder so: **Aber ich bin als Mensch. Und als Mensch kann ich da auf der Erde wandeln, da kann ich alles sehen, da kann ich alles hören, da kann ich jede Blume riechen, kann ich reden, kann ich die Blumen ansprechen, kann ich die Viecherlein ansprechen, kann ich den Bienen zuschauen, wenn die Bienen summen und die Hummeln brummen und da die Blüten sich die Nahrung holen oder bestäuben und so. Also, da empfinde ich diese Dankbarkeit dem Körper gegenüber, dass man das alles sehen, erleben und alles kann. Also, ich bin ein Körper als Mensch, der das alles erleben, ergreifen, begreifen, sehen, hören, schmecken, alles kann.** Weil das kann ein anderes Wesen nicht so wie der Mensch. Der Mensch kann auch über alles denken und einordnen und das ist auch dem Körper gegenüber eine Dankbarkeit und auch das Aussehen. Du bist als Mensch eigentlich ja was ganz was Schönes. Du hast eine schöne Gestalt. Du kannst aufrecht gehen, du kannst alles angreifen.

Jovita, und das ist die Dankbarkeit dir als Mensch gegenüber. Als Körper gegenüber. Und was ja ganz schön ist: Du kannst ruhig sich selbst auch einmal über die Haare streicheln, was immer gut tut und ob du einem anderen mal über die Haare streichelst oder auch sich selber einmal. Oder vielleicht irgendwo einmal ein Ding...und sagst: **Gott sei Dank es ist schön, dass ich da sein kann oder so, dass man sich auf die Brust klopf: Herrlich die Welt, dass ich als Mensch da sein kann, dass ich als menschlicher Körper so da sein kann, wie ich bin.**

Das ist meine Empfindung zu meinem Körper. Außerdem kann ich ihn schön anziehen auch noch! [lacht]. Das ist nachher eine andere Sache [lacht].

J: Glaubst du es gibt einen gewissen Widerstand, von dir früher oder auch jetzt oder auch von anderen Menschen gegen das Gefühl der Dankbarkeit für den Körper? Dass man es nicht fühlen will: So auf die Art – nein, will ich nicht. Es ist mir peinlich...?Warum auch immer...

A: Also du meinst der Dankbarkeit gegenüber ein Abstand.

J: *Ja genau, ein Abstand, ein Widerstand dem Körper gegenüber.*

A: Einem anderen gegenüber oder sich selbst gegenüber?

J: *Sich selbst gegenüber.*

A: Aha, sich selbst gegenüber...[lange Pause]. Manchmal eigentlich schon und zwar wenn meine Akzeptanz von mir aus, gewissen Menschen gegenüber zu weit geht. Dass man, sagen wir zu viel akzeptiert von einem Menschen. Wo es früher angebracht wäre etwa Grenzen zu setzen.

J: *Ich meine was anderes. Glaubst du es gibt generell, nicht du jetzt, dass Menschen einen Widerstand spüren dankbar zu sein – für sich dankbar zu sein. Spürst du das in der Gesellschaft? Kennst du das? [Ich hatte die ursprüngliche Frage zu wenig genau und auch falsch formuliert...]*

A: Absolut. Absolut. Ja, absolut. Ja, weißt du was, da finde ich aber dass da Neid dahinter ist. Neid, Geiz, Begierde – dass das dahintersteckt. Weil das kann die Dankbarkeit in dir selber mindern oder vernichten. Wenn du bei einem anderen siehst: Der hat es, ich hab es nicht.

Verstehst du was ich meine? Also das glaube ich schon. Das glaube ich schon. Weil das ist absolut nachher diese Schranke da oder nicht akzeptieren, dass der andere hat und ich nicht. Ja, da ist dann schon die Nicht-akzeptanz, der Neid und der Geiz und, oder Gier. Es ist alles zusammen, was da der richtige Ausdruck dafür ist, kann ich nicht sagen, aber es hat damit was zu tun. Schon.

J: *Die letzte Frage ist sehr philosophisch. Denke nicht zu viel darüber nach oder so, sondern wenn dir spontan was dazu einfällt, dann ist es ok. Du kannst sie auch auslassen. Und zwar: Wie bringst du die Zeit in Verbindung zur Dankbarkeit für den Körper? Mit der Zeit meine ich jetzt alle verschiedenen Möglichkeiten, die es gibt. Du kannst sagen die Vergangenheit, die Zukunft, die Gegenwart, auch die nicht-Zeit, oder einfach die chronologische Zeitfolge. Was auch immer dir dazu einfällt. Wie würdest du die Zeit in Verbindung zur Dankbarkeit für den Körper sehen?*

A: Ja. Weißt du was, dass ich die Gabe gehabt habe..ähm...immer so schnell anzunehmen wenn mir jemand etwas gezeigt hat. Also da habe ich mich so begeistern können. Ob es jetzt, als Kind schon, wenn die Mami etwas gezeigt hat – mit einer Murzbegeisterung, dann war ich schon dankbar. Oder hinterher, wie ich spinnen gelernt habe. Was ich für eine Begeisterung gehabt habe über mich selber, dass ich das so schnell können habe oder hinterher mit schönen Handarbeiten. Das war auch die Begeisterung meinem Körper gegenüber, dass ich das können habe. Die Fertigkeit mit den Fingern und was noch: Ich habe die Schafe so geliebt. Ich habe immer die Schafe abgehalsen und abgebusselt und da habe ich auch so eine Dankbarkeit gespürt. Also, habe ich denen meine Freuden und meine Sorgen erzählt, den Schafen und da war ich dann, ja, also mir selber so dankbar, dass wir uns so verstehen. Ich war felsenfest für mich selber überzeugt, dass die Schaf, denen ich vorerzählt habe, mich alles verstehen. Also das sind schon Dankbarkeiten. Oder dem Körper gegenüber, dass ich wahnsinnig viele schwere Arbeiten geschafft habe ohne Folgen. Oder zum Beispiel auch Unfall ohne Folgen oder...weißt du, ich habe doch mit

Pferd Unfall gehabt oder mit Ochs Unfall gehabt. Ich bin mit einem Ziehkarren über den Felsen hinunter gerumpelt und so, und so...also damals habe ich nur einen Schlüsselbeinbruch gehabt. Aber sonst immer so Sachen und da war ich immer über meinen Körper dankbar, dass er das ausgehalten hat. Weißt du das war ja aushalten und als Kind, ich bin ja noch nicht Schule gegangen. Ich habe einen Cousin gehabt, der war zwei Jahre älter als ich, er ist ja auch bei uns aufgewachsen. Eines schönen Tages, es war ja kein Mensch im Haus. Wir haben einen riesen großen schließbaren Kamin gehabt, da hat er mich in den Kamin hineingesperrt. Und da war ein großes Türlein. Das war so groß [zeigt wie groß es war] und da hat er mich hineingeschoben, hat mich eingesperrt und ist weggegangen. Und ich war dort drinnen. Ich konnte ja nicht heraus. Zuerst habe ich geweint, geklopft und danach ist die Mami und die Leute vom Feld gekommen. Ein paar sind in den Stall und die Mami ist in die Küche und hat eingeheizt. Und sie hat gehört rufen und gehört plärren und sie hat gehört schreien aber sie hat niemanden gefunden. Sie rennt in die Stube, rennt raus und ums Haus rundherum. Draußen hört sie nichts und in der Küche hört sie es schreien. Und sie hat aber nichts gefunden und natürlich...der Herd war. Wir hatten einen großen Herd und da war der Backofen dazwischen und es war alles gemauert. Ein gemauerter Rauchfang und nachher der schließbare Rauchfang bis ihr irgendwann einmal der Geistesblitz gekommen ist, sie muss dort das Türlein aufmachen. Ist ja logisch: Bin ich drinnen gehuckt – total „besoffen“, schwarz wie ein Rauchfangkehrer. Dann habe ich zuerst einmal wicks gekriegt und was ich da drinnen tue. Und dann bin ich dort wie ein Häufchen Elend am Boden gehockt, bis ich gesagt habe, herausgebracht habe, dass der Lucke mich hinein gesperrt hat. Ja was glaubst du denn, ich hätte hin werden können, weil die Mami hat ja schon geheizt. Dann hat sie erst den Schreck verarbeitet, dass sie so einen hölzernen Bottich hergeholt hat mit warmen Wasser und hat sie mich halt hinunter geschruppt mit der Seife, mit dem Fetzen und hat die Haare hinunter geschruppt und so. [Lacht beim Reden] Dann hat sie nicht einmal mit dem Lucke schimpfen können oder was weiß ich was, dürfen. Da war ja noch die Tante L., das war Vater seine Schwester und die war wahnsinnig streng. Und da hat sich ja die Mami nichts getraut.

Aber ich sage: Das sind diese Sachen dem Körper gegenüber. Weißt du, da hättest du ja sterben können da drinnen. Diese Gasentwicklung, was dort drinnen war. Ich war ja...wie lange ich dort drinnen war, ich weiß es nicht auf jeden Fall lange. Derweilen nichts geheizt war, ist es ja noch gegangen. Das ich da nicht blöd geworden bin, ich hätte ja einen Hirnschaden nehmen können oder sonst irgendwas. Schau, es ist alles gut gegangen. Das sind diese Dankbarkeiten dem Körper gegenüber, dass er das ausgehalten hat.

Anna bringt noch einige Beispiele aus ihrem Leben, die ich hier nicht angeführt werden.

3. *Transkription: Ela B.*

Interview geführt am 23.06.2012 um 18:39

Ela ist mittleren Alters und Mutter von drei Kindern. Vor ihrer Mutterkarenz arbeitet Ela mit alten Menschen. Davor war Ela Klosterschwester. Sie kommt aus Polen. Polnisch ist ihre Muttersprache.

Art des Interviews: Persönliches Gespräch

Ort: Wohnung in Wien

Ich gebe eine Einführung in das Thema und erkläre warum ich dieses Thema bearbeite und wie ich darauf gekommen bin. Wir plaudern ein bisschen. Die Kinder spielen im Hintergrund, das Baby liegt bei uns. Die Interviewsprache ist Deutsch.

ERSTER THEMENBLOCK - Dankbarkeit

J: Was ist für dich Dankbarkeit? Was verstehst du darunter?

E: Hmm. Ach Gott. Ich weiß nicht [lacht]. Für jemanden da zu sein. Ja, für jemanden da zu sein.

J: Kannst du Dankbarkeit auch für dich selber empfinden?

E: Ja.

J: Welchen Stellenwert hat Dankbarkeit in deinem Leben?

E: Für mich persönlich jetzt, hat sie einen sehr hohen Stellenwert, weil ich bin ein Mensch - ich glaube ich gebe mehr. Also, ich gebe gerne. Ich gebe gerne her was ich habe und teile. Deswegen.

J: Wenn du Dankbarkeit empfindest, gibt es irgendwelche Voraussetzungen dafür? Wenn ja, welche sind es?

E: Du meinst dass ich sie empfinde?

J: Ja genau.

E: Ich glaube schon, ja. Wenn ich mich jetzt selber, wenn ich für mich Dankbarkeit empfinde, dann ist es schon für etwas, das ich beispielsweise geleistet habe. Oder etwas Gutes getan habe. Es gibt schon Voraussetzungen. Die Dankbarkeit kommt nicht aus nichts.

J: Oft erzählen Menschen, dass leidvolle Erfahrungen ihre Dankbarkeit erhöhen. Glaubst du dass das stimmt?

E: Welche Erfahrungen meinst du?

J: Das kann alles sein. Schmerz, Traurigkeit, Verlust von Lieben, Krankheit usw. Kann dies die Dankbarkeit in deinem Leben erhöhen?

E: Nein, für mich ist das nicht so. Leiden und solche Sachen, das ist für mich irgendwie nicht so positiv, deswegen kann ich das nicht, kann das nicht meine Dankbarkeit erhöhen. Also, es ist echt schwer etwas drüber zu sagen. Ja...

J: Wann spürst du sie am intensivsten? Gibt es irgendwelche Lebenssituationen...?

E: Spontan fällt mir ein, wenn mein Mann mit den Kindern zu Hause bleibt und ich kann rausgehen und dann bin ich ihm einfach dankbar, dass ich einmal von da weg gehen kann [lacht]. Zeit für mich zu haben.

ZWEITER THEMENBLOCK – Körper

J: Stell dir vor, ich bin ein Alien und ich habe keine Ahnung wie der menschliche Körper aussieht. Und ich, als Alien, frage dich nach dem Körper. Was ist er? Wozu hast du ihn? Wie würdest du mir den menschlichen Körper erklären? Ich weiß es einfach nicht...

E: [Ela lacht sehr viel] Der menschliche Körper? Wie sieht er aus...hmm. Eben zwei Hände, zwei Füße. Ein Alien weiß vielleicht nicht was das ist [lacht]. Zwei Fühler – nein, vier Fühler. Oben und unten. Einen Kopf, also eine Kugel. Einen Rumpf.

Wozu habe ich meinen Körper? Oh Gott, wozu habe ich meinen Körper? **Um zu leben.**

Jovita, das sind wirklich schwierige Fragen...Ja, ich weiß nicht. **Um da zu sein. Ich habe ihn um zu leben.** [Ela's Cousine im Hintergrund, die uns zuhört wirft noch ein: Um die Welt zu empfinden].

J: Welche Wertigkeit gibst du einem Körper in deinem Leben?

E: Ich schätze es sehr meinen Körper. Schon. Sehr. Ich bin meinem Körper schon dankbar.

J: Wie oft denkst du an deinen Körper ganz bewusst.

E: [Lacht] **Beim Duschen. Ja, oder beim Schminken.**

DRITTER THEMENBLOCK – Dankbarkeit für den Körper

J: Wie glaubst du kann man Dankbarkeit als Gefühl in Verbindung zum Körper bringen?

E: Dankbarkeit als Gefühl zu meinem eigenen Körper? Hmm...

J: Glaubst du das gibt es? Kann man Dankbarkeit für den Körper empfinden?

E: Ich glaube schon. **Ich empfinde und ich schätze sehr meinen Körper weil ja – ich habe drei Kinder zur Welt gebracht und ich bin dankbar, dass mein Körper das geschafft hat.** Ja.

J: Glaubst du dass Dankbarkeit für den Körper dich selbst beeinflusst? Wie tut sie es?

E: Schon. Ich glaube schon. Ja. Ich glaube, das hat auch mit Selbstwertgefühl zu tun. Eben der Körper ist eigentlich schon immer, eben ein Thema, weil...vielleicht allgemein nicht viele mögen ihren eigenen Körper und so. Also ich mag meinen Körper und...

J: Gibt es einen Widerstand dagegen, dass man Dankbarkeit empfindet? Also, dass man sich selbst nicht dankbar sein will.

E: Ein Widerstand?

J: Ja genau.

E: ...vielleicht schon. Also, ich persönlich von mir kenne das nicht. Ich habe wenig daran gedacht, aber ich kenne das nicht. Wie du mir gesagt hast, dass du das mit mir machen wirst, dann ich habe ich mir kurz ein paar Gedanken darüber gemacht, aber Ich habe mir Gedanken gemacht: wofür bin ich meinem Körper dankbar. Oder ob ich meinen Körper mag oder nicht. Oder ob mir mein Körper gefällt oder nicht.

J: Welchen Schluss hast du aus deinen Gedanken gezogen?

E: Eigentlich sehr positiv. Also, ich bin sehr positiv, meinem Körper gegenüber sehr positiv eingestellt. Und ja auch dankbar.

J: Wie fühlt es sich an, wenn du deinem Körper dankbar bist?

E: Gut. Angenehm. Für mich sehr angenehm.

J: Wo spürst du es?

E: Im Kopf.

J: Gibt es sonst noch irgendwas, das dir einfällt, was du dazu sagen kannst? Oder was du sagen möchtest?

E: Da müsste ich vielleicht länger nachdenken. Das ist echt schwierig. Das wird mich jetzt sicher sehr beschäftigen. Aber echt. Ja das beschäftigt mich jetzt voll – dann kann ich nicht schlafen [lacht].

Wir plaudern noch lange über dieses Thema.

4. *Schriftliches Interview: Alfred P.*

Interview erhalten am 16.03.2012

Alfred Pallas ist ein Mann, der auf internationaler Ebene Coachingseminare anbietet und gemeinsam mit seiner Frau ein eigenes Programm entwickelt hat.

Art des Interviews: Schriftliches Interview

Website: <https://www.pallas-seminare.de/>

Erklärungen erfolgten via E-Mail Nachrichten

ERSTER THEMENBLOCK - Dankbarkeit

J: Erzählen Sie mir spontan, was Sie unter dem Gefühl der Dankbarkeit verstehen.

A: Gefühl und Verstand sind 2 verschiedene Bereiche. Wie fühlt sich Coca Cola an? Kann man das mit Worten erklären?

Der Verstand sagt: Es besteht aus $x + y + z$, Zucker und Wasser. Aber wie schmeckt es? Wie fühlt es sich an?

Ich habe in den 80er Jahren nach dem "Magneten" für ein erfolgreiches und erfülltes Leben gesucht und wusste, dass jeder Gedanke und jedes Vorstellungsbild, das im Unterbewusstsein abgespeichert wird, mit Emotion/Gefühl verbunden ist. Somit hatte in meiner Vergangenheit kein gutes Gefühl in Zusammenhang mit Erfolg abgespeichert, da ich bis dahin nur "Misserfolg" hatte.

Ich konnte also nicht daran glauben, dass ich es schaffen kann (was auch immer ich damals unter Erfolg verstand). Und wenn ich mir suggerieren wollte "Ich bin ein Millionär" (oder was auch immer) meldete sich meine innere Stimme und sagte: "Schau dir mal dein Konto an und dann weißt du was du bist."

Ich konnte und wollte also für das, was ich bis dahin bereits erreicht hatte nicht dankbar sein. Genau genommen, war ich undankbar, obwohl es mir nicht schlecht ging. Das hat sich in weniger Lebensenergie, in Niedergeschlagenheit, in keine Hoffnung auf Besserung bemerkbar gemacht.

Mir wurde also klar, dass ich mir mit "positivem Denken" nur etwas vormache, was nicht Realität ist. "Wie bekomme ich also Gedanken, Gefühle und innere Vorstellungsbilder in eine Richtung und zwar in die gewünschte?" habe ich mich gefragt.

Ich muss an etwas denken, was Realität ist, was mein Unterbewusstsein als wahr und glaubwürdig akzeptiert.

Und so kam ich auf die Dankbarkeit. Ich schrieb mir als erstes auf, wofür ich heute real dankbar sein kann. Das fühlte sich sehr gut an, warm, harmonisch und ich fühlte mich meinem Gott gegenüber auch als besserer (weil dankbarer) Mensch. Lebensenergie kam auf, Hoffnung und Tat-Energie. Und das, wofür ich dankbar war, begann, sich zu vermehren. Ich hatte also den Schlüssel gefunden, wie ich diese 3 "Kräfte" Gedanken, Gefühle und Vorstellungsbilder in die gewünschte Richtung bekomme.

Ich habe die Dankbarkeit also über den Verstand gefunden und dann als sehr wohltuendes Gefühl erlebt.

Ich konnte nie an die Gerechtigkeit der Aussage von Jesus glauben:
"Wer hat, dem wird gegeben. Wer nicht hat, dem wird auch noch genommen was er hat."
Das war in meinen Augen nichts "christliches".
Und so wurde mir klar, dass hier ein Wort fehlt. Die Kirche setzt dort gern "Glauben" ein,
aber ich bin mir sicher und so macht es auch Sinn, dass es "Dankbarkeit" ist.
Daraufhin schrieb ich folgendes Gedicht:

*Warum bin ich zu kurz gekommen?
Die andern sind viel besser dran!
Blieb stets im Tal, hab' nie den Berg erklommen,
nicht gedacht, daß ich das kann!*

*Die Schuld, die lag bei Gott,
daß ER mich wie ein Knecht ließ leben.
Ich gab nie Dank, sondern nur Spott
und sah nur Arbeit, nie die Reben.*

*Dann fühlte ich, wie ER erst sprach:
„ICH werd' dir zeigen, was es heißt: zu kurz gekommen sein!“
Dann spürte ich, wie ER mich brach,
mein Stolz zerrann, ich wurde klein.*

*So ahnte ich, ich sollte fassen,
daß jeder seinen Teil erhält.
Statt mein Zu-kurz-gekommen-sein zu hassen,
sollt' ich lieben meine Welt.*

*Nun danke ich für kleine Sachen,
und Wunder kommen in mein Leben.
Diesmal höre ich IHN lachen:
„Jetzt werd' ICH dir die großen Wunder geben!“*

(Alfred R. Stielau-Pallas ©1998)

J: Welche Bedeutung hat Dankbarkeit in Ihrem Leben?

A: Mit Dankbarkeit habe ich in meinem Leben alles erreicht, wovon ich geträumt habe - alles! Eben weil es das wirkliche "secret" ist. Und so habe ich bereits in den frühen 90ern "Die Macht der Dankbarkeit" geschrieben und auch ein "Dankbarkeits-Tagebuch" herausgebracht.

Außerdem durchflutet mich ein wunderbares Gefühl, wenn ich mir gleich morgens klarmache wofür ich dankbar sein darf. Ich wache auf und sage: "Danke, danke, danke!"

Dass ich gesund bin, dass meine Frau neben mir liegt, dass ich eine Aufgabe habe, gebraucht werde, ein Dach über dem Kopf, ein weiches Bett, es ist Frieden, mein Computer wartet auf mich, eMails aus Deutschland - traumhaft! 1.000 Gründe dankbar zu sein.

Und über 27.000 Gründe dankbar zu sein auf: "www.IchBinDankbar.de"

J: Was ist Ihrer Meinung nach eine Voraussetzung dafür, Dankbarkeit empfinden zu können? Gibt es eine?

A: Bereit zu sein, anzuerkennen, dass wir unser Leben nicht komplett selbst in der Hand haben. Bereit zu sein, anzuerkennen, dass wir aber viel selbst beeinflussen könnten, wenn wir wollten (z.B. dankbar zu sein, anstatt zu jammern). Vielleicht muss man über seinen (Ego)Schatten springen.

J: Aus welchen Beweggründen glauben Sie, können leidvolle Erfahrungen, wie es viele Menschen beschreiben, zu einer dankbaren Haltung führen?

A: Wenn wir nicht dankbar sind für das, was wir haben, wird uns das "Schicksal" in Situationen führen, in denen wir demütig anerkennen müssen, dass wir doch nicht alles selbst in der Hand haben und dass wir Verschiedenes zu lernen haben, wovon wir uns drücken, z.B. alte Ressentiments aufgeben und anderen zu verzeihen (das ist aber nur der erste Schritt). Der 2. Schritt besteht darin zu erkennen, dass diese anderen nur ihren Beitrag geleistet haben, dass wir der Mensch werden konnten, der wir heute sind und somit dankbar sein können! Natürlich ist es eine "Sauerei" und sollte angezeigt werden, wenn jemand einem anderen Leid zufügt. Aber diese Situation hat uns dennoch geformt und oft sind es leidvolle Erfahrungen, die uns für unsere (Berufs)Aufgabe vorbereiten und uns die nötige Motivation geben. Und somit dankbar sein können, denn schließlich wollen wir heute mit keinem anderen Menschen auf der Welt komplett tauschen.

(Bitte zitieren Sie mich also nicht falsch und lassen Sie mich bitte vorab lesen, was Sie schreiben!)

J: In welchen Lebenssituationen ist für Sie Dankbarkeit am intensivsten spürbar?

A: Wenn ich meinen täglichen Spaziergang am Strand mache. Wenn ich mir klarmache, wie viele Gründe ich habe dankbar zu sein.

ZWEITER THEMENBLOCK – Körper

A: Ist nicht so mein Thema.

DRITTER THEMENBLOCK – Dankbarkeit für den Körper

J: Wie kann man Dankbarkeit für den eigenen Körper empfinden?

A: Indem man sich hinsetzt und darüber meditiert. Ich lasse in meiner Vorstellung "Licht, Liebe und Energie" gedanklich durch meinen Körper fließen - vom Scheitel bis zur Sohle. Ich kann mich auch bei allen Körperzellen bedanken für ihre guten Job.

Das fühlt sich gut an und ich bin sicher, dass es einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat. Ich bin gerade 65 geworden, bin "topfit, kerngesund und sagenhaft gut drauf"! Das ist das, was ich mir am Ende meiner Meditation sage (siehe auch meine CDs).

J: Glauben Sie, dass es im alltäglichen Leben an Dankbarkeit für den Körper mangelt? Wenn ja, warum?

A: Klar, wenn ich stinkig bin, mein Ego recht haben will und ich Selbstmitleid brauche oder anderen etwas beweisen will, leiden will oder was auch immer zu meiner Persönlichkeit passt. Ich bin mir sicher, dass es vielen Menschen wichtiger ist, recht zu haben, als ihre eigene Gesundheit.

J: Wie setzen sie die Zeit in Verbindung zur Dankbarkeit für den Körper? Einfach spontan beantworten. Es kann über die Frage nachgedacht werden, muss aber nicht. Wenn die Frage zu viel „Kopfweh“ verursacht, dann bitte einfach auslassen.

A: Nicht so sehr Zeit, aber Lebensweisheit, die nicht automatisch mit der Zeit kommt, aber mit der Reife zu tun hat. Mein Sohn hat in seinem Alter von 32 mehr Weisheit und Reife, als viele Menschen mit 70.

J: Was möchten Sie noch hinzufügen, das Ihnen persönlich wichtig wäre zu erwähnen?

A: Mein Gedicht, mit dem ich alles aussage. [siehe oben]

5. Schriftliches Interview: Gisela P.

Interview erhalten am 19.03.2012

Gisela Pallas ist eine Frau, die auf internationaler Ebene Coachingseminare, gemeinsam mit ihrem Mann anbietet.

Art des Interviews: Schriftliches Interview

Website: <https://www.pallas-seminare.de/>

Erklärungen erfolgten via E-Mail Nachrichten

ERSTER THEMENBLOCK – Dankbarkeit

J: Erzählen Sie mir spontan, was Sie unter dem Gefühl der Dankbarkeit verstehen.

G: Für mich bedeutet Dankbarkeit Wertschätzung und Freude.

Ich wertschätze die Kostbarkeit allen Lebens und aller Dinge, die mir mein Leben ermöglichen, sowie meinen gesunden Körper und Geist, meine Vorfahren, meinen Beruf/Aufgabe, meine Familie, Mitmenschen mein Dasein. Dies alles erfüllt mich mit Freude, da ich andernfalls dieses mein Leben nicht leben könnte.

J: Warum würden Sie es als gefühlsmäßiges Konzept beschreiben, warum als verstandesmäßiges?

G: Gefühlsmäßig - weil ich die Dankbarkeit nur innerlich in meinem Herzen wahrhaftig empfinden kann. Ohne diese Empfindung wäre sie für mich lediglich ein abstraktes leeres Wort.

Verstandesmäßig - Dies könnte ich mir nur in dem Zusammenhang vorstellen, dass ich nur oberflächlich lebe, mir keine Gedanken darüber mache, dass es mir auch schlechter gehen könnte, ich auch in einem Dritte Welt Land hätte geboren sein können, körperlich und/oder geistig in irgendeiner Weise benachteiligt sein könnte, einsam und arm sein könnte, mein Leben als sinnlos betrachten könnte.

Wenn ich mir nur einreden würde: "Du solltest eigentlich dankbar sein, dass es dir gut geht."

J: Welche weiteren Gefühle, Einstellungen verbinden Sie mit der Dankbarkeit?

G: Gefühle Wertschätzung und Freude an der Erde (die mich mit allem versorgt), an der wunderschönen Natur, die mir inneren Frieden vermittelt und mein Auge und Herz erfreut, mich körperlich und geistig entspannt und gut fühlen lässt. Hier kann ich Energie tanken.

Freude an und mit meinen Mitmenschen, Freude an allem, was ich besitze (deshalb brauche

ich nicht laufend etwas Neues). Zufriedenheit und innere Gelassenheit - kein ständiges Jagen nach mehr, mehr, mehr. Ich habe nicht das Gefühl, mir selbst und/oder anderen etwas beweisen zu wollen/müssen. Mein Leben ist schön, sinnvoll, lohnenswert, und es macht mir Spaß.

Einstellungen - Mir wurde von klein auf die Dankbarkeit im Elternhaus vorgelebt, wir hatten nur das Nötigste, und so war auch Wertschätzung angesagt. Wenn es dann etwas Neues gab oder etwas Zusätzliches, eine kleine Belohnung, dann war die Freude

riesengroß. Es war etwas ganz Besonderes. Für mich war es kein Problem, dass wir eher zu der ärmeren Bevölkerungsschicht gehörten, und dass es andere gab, die sich mehr leisten konnten. So war das Leben halt. Ich fühlte mich deshalb nicht minderwertiger. Diese Einstellung habe ich auch unserem Sohn vermittelt, der uns nie um etwas bat oder gar bettelte. Und nun werde ich diese Einstellung Schritt für Schritt an meine kleine Enkelin weitergeben. Ich sehe materielle Dinge zum großen Teil auch als Ersatz-Befriedigung. Darum kaufen sich so viele Menschen alles Mögliche auf Kredit, auch wenn es gar nicht sein muss - selbst exotische Urlaubsreisen. Wahrscheinlich ist ihnen nicht einmal bewusst, welches Beispiel sie für ihre Kinder abgeben, für die das dann ganz 'normal' ist. Es wundert mich deshalb keinesfalls, dass die junge Generation möglichst alles und möglichst sofort haben möchte - als würde das Geld auf Bäumen wachsen. Die Übersättigung unserer Wohlstands-Gesellschaft hat leider auch zu der "Null Bock-Einstellung" geführt - kaum Wertschätzung, kaum Achtung und Respekt, kaum Ehrgeiz - ja, oftmals kaum Lust am Leben, weil kein Sinn erkannt wird. Das ist sehr, sehr traurig, und da müssen wir alle gemeinsam etwas ändern.

Um hier einen kleinen Beitrag auch für die Zukunft zu leisten, habe ich kurz vor Weihnachten 2007 meine Internetseite "www.IchBinDankbar.de" von meinem Sohn kreieren lassen (dessen ursprüngliche Idee es übrigens auch war). Ich prägte den Slogan: "Ein dankbarer Mensch - eine bessere Welt", den ich als Wortmarke (TM) schützen ließ, der meine feste Überzeugung ausdrückt. Dankbarkeit und Lebenssinn sind sehr eng miteinander verknüpft. Dies bestätigen übrigens neueste Erkenntnisse der Gehirnforschung.

J: Welche Bedeutung hat Dankbarkeit in Ihrem Leben?

G: Eine sehr, sehr große - es gibt für mich absolut keine sogenannten Zufälle, und es gibt für mich absolut nichts Selbstverständliches. *Anfangen von der gesamten Schöpfung, von allem, was wir mit unseren fünf Sinnen und auch intuitiv (also unbewusst) wahrnehmen, bis hin zu Umständen, Begegnungen, Erfahrungen gibt es so gut wie nichts, was wir voll und ganz selbst in der Hand haben.* Also können wir doch dankbar sein für alles Gute, Wahre, Schöne (und wenn wir das erweiterte Bewusstsein dafür haben - auch für das Nicht-Gute, Nicht-Wahre, Nicht-Schöne, dessen tieferer Sinn uns eventuell lediglich noch verborgen ist, den wir aber oftmals später erkennen). Mein Tag beginnt, in dem ich mich dafür bedanke, dass ich gesund aufgewacht bin und dass alle und alles um mich herum geschützt waren. Wenn ich aus dem Fenster schaue, bin ich dankbar für die Natur, und so geht es tagsüber weiter.

Ich kann unmöglich hier alles aufzählen, wofür ich täglich dankbar bin. Auf jeden Fall trägt das Gefühl der Dankbarkeit enorm zu meinem Glücklichsein und zu meiner Freude bei.

J: Was ist Ihrer Meinung nach eine Voraussetzung dafür, Dankbarkeit empfinden zu können? Gibt es eine?

G: Es ist sicher hilfreich, schon zur Dankbarkeit erzogen worden zu sein. Nach meiner Meinung ist es Voraussetzung, dass einem materielle Dinge nicht das Wichtigste im Leben sind, sondern dass man auch ein Auge für die Schönheit der Schöpfung hat. Dass man sich als Mensch genug wert fühlt, auch ohne teure Luxusgüter. Dass man eine sinnvolle Tätigkeit ausübt und somit einen Beitrag leistet. Dass man sich an "Die Goldene Regel"

hält, um sich guten Gewissens abends zur Ruhe legen zu können. Und dass man sich dessen bewusst ist, dass das Leben auch ein ganz anderes sein könnte.

J: Aus welchen Beweggründen glauben Sie, können leidvolle Erfahrungen, wie es viele Menschen beschreiben, zu einer dankbaren Haltung führen?

G: Vielen Menschen müssen scheinbar leider oft erst die Augen geöffnet werden, bevor sie erkennen, dass sie eigentlich Grund zur Dankbarkeit haben, weil es ihnen gut geht. Nach dem Motto, nachdem mir so viel genommen wurde, will ich mich wenigstens an dem bisschen erfreuen und dafür dankbar sein, was mir geblieben ist. Warum diese erst warten, bis sie etwas verloren haben, bevor sie dankbar sind, fällt mir schwer zu verstehen, weil ich anders gestrickt bin.

J: In welchen Lebenssituationen ist für Sie Dankbarkeit am intensivsten spürbar?

G: Zum einen in Begebenheiten, die selten und allein deshalb schon etwas Besonderes sind, weil sie sich nicht so leicht wiederholen lassen und /oder weil sie von kurzer Dauer sind. In Augenblicken tiefster Hingabe, in der Wahrnehmung überwältigender Naturschönheiten und in Augenblicken größter Freude.

ZWEITER THEMENBLOCK – Körper

DRITTER THEMENBLOCK – Dankbarkeit für den Körper

J: Wie kann man Dankbarkeit für den eigenen Körper empfinden?

G: Wenn man geistig und körperlich gesund ist und mittelmäßig gut aussieht, sollte das leicht sein. Indem ich mir klar mache, dass mir ein gesunder, schöner Körper geschenkt wurde, ohne dass ich dazu etwas beitragen konnte, empfinde ich große Dankbarkeit. Ich gebe deshalb mein Bestes, ihn solange wie möglich gesund zu erhalten - durch rechtes Denken, ausreichende Bewegung und Schlaf und gesunde Ernährung, ich pflege ihn und erfreue mich an ihm.

J: Kann man diese empfinden?

G: Ja, indem ich ihn wertschätze und mich an ihm erfreue.

J: Erzählen sie mir was Sie unter Dankbarkeit für den Körper verstehen würden?

G: Indem ich ihm meine Aufmerksamkeit schenke und auch seine Signale beachte. Ich möchte ihm das Bestmögliche zukommen lassen und gönne ihm Ruhepausen. Ich bemühe mich, meinen Körper solange wie möglich gesund und fit zu erhalten. Ich lege Wert auf ein gepflegtes Äußeres und setze bei Unwohlsein Naturheilmittel ein. Ich habe Freude an körperlicher Bewegung. Alles, was ich selbst tun kann, tue ich selbst - nach dem Motto: Wer rastet, der rostet.

J: Wenn ja, wie macht sie sich bemerkbar, wie fühlt sie sich an?

G: Ich freue mich, wenn ich in den Spiegel schaue. Ich bin dankbar, dass ich mich schmerzfrei bewegen kann und relativ fit bin. Die Dankbarkeit gibt mir Schwung und Tatkraft und eine gewisse Leichtigkeit.

J: Sind Sie ihrem Körper dankbar? Wenn ja, wie sind Sie es? Wenn nein, dann können wir die Frage überspringen.

G: Ja, sehr! Indem ich versuche, ihm nichts zuzumuten, wofür er kräftemäßig nicht in der Lage ist. Indem ich mich gern ausreichend und in der Natur bewege. Indem ich mich überwiegend gesund ernähre (vegetarisch und biologisch) und genügend schlafe. Indem ich noch nie rauchte und kaum Alkohol trinke. Indem ich auf homöopathische Mittel zurückgreife, anstatt Medikamente einzunehmen. Indem ich in einem kleinen Ort am Meer wohne, anstatt in einer größeren Stadt. Indem ich nicht mehr Zeit als nötig am Computer und auch verhältnismäßig wenig Zeit vor dem Fernsehgerät verbringe. Indem ich mein Handy nur anschalte, wenn ich unterwegs bin und es nötig ist.

J: Wo findet Dankbarkeit für den Körper in Ihrem Leben Ausdruck?

G: In meiner schönen ruhigen Umgebung, in der sich Geist und Körper wohl fühlen, wo ich Entspannung und Energie bekomme. Ich fühle mich leicht und frei. Ich gehe schwimmen und mache Strandspaziergänge, ich meditiere, ich schlafe ausreichend.

J: Wie äußert sich Ihrer Meinung nach ein Widerstand gegen das Gefühl Dankbarkeit für den Körper zu empfinden? Gibt es das überhaupt?

G: Damit habe ich mich gedanklich noch nicht sehr beschäftigt.

J: Wenn es einen solchen Widerstand gibt, warum ist das Ihrer Meinung nach so? Kennen Sie das persönlich?

G: Vielleicht, weil man sich nicht geliebt fühlt und meint, nicht okay zu sein (Ursache liegt sehr wahrscheinlich in der Kindheit). Man betrachtet sich selbst und somit auch den eigenen Körper als unwichtig oder nicht wichtig. Ich persönlich kenne diesen Widerstand nicht.

J: Glauben Sie, dass es im alltäglichen Leben an Dankbarkeit für den Körper mangelt? Wenn ja, warum?

G: Bei vielen Menschen scheint das der Fall zu sein, wenn ich deren Süchte in Betracht ziehe. Viele Menschen achten nicht genügend auf ihre Ernährung und bewegen sich zu wenig, für jeden Meter wird das Auto benutzt. Sie gehen bei jeder Kleinigkeit zum Arzt und lassen sich Pillen verschreiben.

Scheinbar haben sie sich noch nicht die Gedanken gemacht, dass es keine Garantie gibt, einen gesunden Körper zu behalten, nur weil man ihn zur Geburt geschenkt bekam. Sie haben nicht genügend Selbstdisziplin, Genussmittel nur in Maßen zu sich zu nehmen und lassen ihren Gelüsten freien Lauf - nach dem Motto "ich will mein Leben genießen, schließlich lebt man nur einmal" und/oder "man gönnt sich ja sonst nichts". Oder sie sind es sich selbst nicht wert. Dies beruht meist auf tieferen Ursachen, die oftmals unbewusst bleiben.

J: Wie setzen sie die Zeit in Verbindung zur Dankbarkeit für den Körper? Einfach spontan beantworten. Es kann über die Frage nachgedacht werden, muss aber nicht. Wenn die Frage zu viel „Kopfweh“ verursacht, dann bitte einfach auslassen.

G: Über den Daumen - täglich 2 Stunden.

6. *Transkription: Michaela G.*

Interview geführt am 27.02.2012

Michaela und ihr Mann führen ein Fitnessstudio. Sie unterrichtet wöchentlich viele Stunden Yoga.

Art des Interviews: Persönliches Gespräch

Ort: Fitnesscenter

Zuerst gebe ich eine kurze Einführung und erkläre, dass es sich bei meinem Thema um „Dankbarkeit für den Körper“ handelt. Danach erkläre ich die Vorgehensweise beim Interview und dass es drei Themenblöcke geben wird.

Die Atmosphäre ist entspannt und angenehm, wir lachen.

Ich frage Michaela, ob ich das Gespräch aufzeichnen darf und sie lacht, zuckt mit den Schultern und bejaht die Frage.

ERSTER THEMENBLOCK - Dankbarkeit

J: Was verstehst du unter Dankbarkeit?

M: Was ich unter Dankbarkeit verstehe?

Hmm....

J: Was verbindest du mit dem Begriff Dankbarkeit?

M: Dankbarkeit ist ein sehr großer Begriff für mich, aber auch sehr schwierig. Insofern schwierig, weil...es sehr schwierig ist dankbar zu sein, richtig vom Herzen heraus dankbar zu sein, also das ist mein empfinden.

Es gibt Leute, wann ich zu jemandem Danke und Bitte sage, aber das ist eigentlich anerzogen. In unserer Gesellschaft sag ich...als erstes was du lernst als Kind, dass du sagst: ok Danke. Hast du „Danke“ gesagt, hast du „Bitte“ gehört.

Aber so richtige Dankbarkeit von innen heraus ist sehr sehr schwierig. Ich glaube das ist...für mich hat das erst echt begonnen nach drei Jahren auf der Yogamatte, dass ich Momente gehabt hab wo ich wirklich am Ende der Stunde richtig dankbar sein habe können für den Moment.

...und...ab einem gewissen Zeitpunkt, wo ich das gespürt habe ist es jetzt immer öfters, dass ich die Dankbarkeit empfinde.

Das ist aber, ein ein Prozess. Ich kann das jetzt nicht so definieren so als kurzen Begriff, weil das echt bei mir ganz persönlich jetzt, sehr sehr im Entstehen war.

Das war so ein Moment auf der Yogamatte, ganz spannend, wo du eigentlich echt gemerkt hast, es gibt jetzt kein, nichts mehr hinzuzufügen und nichts mehr wegzunehmen – nur mehr Dankbarkeit, einfach froh sein, zu sein, so richtig dieses Gefühl Dankbarkeit.

Wie ich das einmal erlebt habe, habe ich jetzt immer öfters Momente, aber die nicht jetzt so sind: Ich muss dankbar sein für das sein, was von der Gesellschaft... erzogen, anerzogen ist, sondern es sind einfach Momente, wenn ich hereinfahre in das Studio,

einen Sonnenaufgang sehe, auf einmal sage ich: Einen Moment der Dankbarkeit, dass ich am Leben bin. Das sind immer mehr Prozesse, immer mehr, immer öfters, kommt das von innen heraus.

J: Also, ist es eher ein gefühlsmäßiges Konzept?

M: Bei mir, bei mir ist es sehr gefühlsmäßig, aber das...das war so ein Moment, wo das einmal so wie aufgebrochen ist. So wie die „bodhisattva“ sagen: Wenn der Fels, wenn das einmal aufgebrochen ist, wenn das fließen anfängt, hast du das Gefühl, boah, das ist ein Gefühl von richtiger Dankbarkeit, von innen.

Das ist nicht so ein Bitte, Danke- sagen, so danke, sondern so richtig von innen heraus ein intensives Gefühl wo alles verbunden ist. Und, und dieses Gefühl erlebe ich einfach viel, immer öfter.

J: Und warum glaubst du, dass, so oft, Dankbarkeit so mit transzendenten Sichtweisen verbunden wird? Transzendent im Sinne von religiös und spirituell und...

M: Weil, ich kann das jetzt nur von mir sagen, weil das einfach dieser Moment war, wie ich das das erste Mal so gespürt habe, so von innen heraus diese Dankbarkeit, das ist nicht etwas, ich kann keine Worte für das finden, weil das einfach so ein tiefes Gefühl von innen heraus gekommen ist und dann ist es einen Moment da, du sitzt da und das passiert einfach und das kommt von innen heraus. Das ist glaube ich, was du meinst, ein religiöses Gefühl. Sehr, sehr spirituell, was man auch nicht beschreiben kann, wo man eigentlich gar keine Worte hat, weil das ist nicht so auf Knopfdruck geht: ok, ich sage jetzt Danke, Bitte wie Kinder. Oder so zur Dankbarkeit: ja ich bin jetzt dankbar für mein Leben, ja es ist so – es kommt echt von innen heraus.

J: Und glaubst du dann, dass es irgendwelche Voraussetzungen dafür gibt, dass du Dankbarkeit fühlen kannst?

M: Voraussetzungen...ist schwierig. Ich glaube schon, dass du eine Voraussetzung brauchst dafür, weil du einfach einmal offen sein solltest oder die Bereitschaft dafür haben...in dir vielleicht...ich glaube Dankbarkeit haben wir schon jeder in sich ganz tief drinnen, das ist etwas angeborenes, unser Geburtsrecht, ein Teil von unserem Geburtsrecht, diese tiefe Dankbarkeit. **Aber...das kommt dann von innen heraus, das sprudelt dann einfach so, das ist dann einfach Dankbarkeit, weil es einfach vorhanden ist, weil es da ist.** Ich kann das gar nicht in Worte fassen, weil das ist ein Moment, zum Beispiel einfach dankbar für das Gespräch, das wir jetzt führen, dass wir da sind.

Und das ist, das ist, das ist nicht etwas was entsteht oder was du forderst, sondern das kommt, weil es innen so natürlich fließt. Und ich glaube wenn du diesen Fluss, wenn du das einmal gespürt hast, dann ist das eine spirituelle Erfahrung und dann passieren immer mehr Momente wo du einfach, ich weiß nicht, wenn du heute beim Schifahren warst wenn du am Lift oben sitzt und du siehst die Berge und auf einmal überkommt dich das, wo du einfach sagst: Boah, das ist der Moment, das ist so ein tiefes Gefühl, also das empfinde ich als Dankbarkeit. Oder wenn ich drinnen im Yogaraum einfach merke, die die

Leute, die schwitzen, die zittern, die wackeln und ich brauche keine Angst haben, dass über uns Bomben fallen, obwohl in den Nachrichten immer von Krieg und Hass berichtet wird. Einfach dankbar für den Moment. Und das kommt dann von dir heraus, aber ich glaube nicht dass man das erlernen kann oder üben kann oder so, wenn du bereit dafür bist, wenn du daran arbeitest – das klingt immer so so, du musst irgendwas tun dafür, dass du es kriegst. Es entsteht einfach es fließt dann einfach. Es ist so schwer das auszudrücken, ganz ganz ehrlich, ganz ganz schwer - ja.

J: Welche Bedeutung hat Dankbarkeit für dich, in deinem persönlichen Leben?

M: Wow, ganz ganz stark, weil wenn ich dieses Gefühl von Dankbarkeit empfinde, was ich Gott sei Dank jetzt immer öfters habe, einfach beim Autofahren, wenn ich hereinfahre und wenn ich die Karawanken sehe und den Sonnenuntergang, das ist meistens jetzt die Zeit. Das ist so ein Gefühl wo ich einfach merke, wow.

Und dann war einmal der Moment, dass mir auf der Straße ein Auto entgegenkommen ist und wo ich dann gemerkt habe, wow, der ist in dieser Spur – in einer Sekunde kann das Leben vorbei sein. Zuerst habe ich aber dieses alles-Verbundenheitsgefühl gehabt, also woa der Sonnenuntergang, ich fahre jetzt hierher und ich darf einen Job machen, der gar kein Job ist, sondern wirklich meine Berufung ist.

Ich fahre jetzt herein und auf einmal kommt ein Auto entgegen und schneidet herein.

Und das ist ein Moment, da kann der Moment von einem Moment zum anderen vorbei sein. Und trotzdem ist es das Gefühl, dass in dem Moment wo das passiert war, alles richtig war und alles perfekt war – nichts hinzuzufügen und nichts wegzunehmen. Und grad mit dem Moment verbunden, wo ich das einmal ganz stark erlebt habe, wo der Autofahrer herein geschnitten hat, und auf einmal alles vorbei sein hätte können.

Trotzdem möchte ich das nicht missen, weißt du wie ich das meine? Es ist ganz ein intensives Gefühl und und, ja es ist einfach schön, dass es da ist und ich fühle mich einfach gesegnet, dass ich dieses Gefühl einmal empfunden habe.

Ich möchte nicht wissen wie viele Leute auf der Welt niemals dieses Gefühl von echter, wirklicher Dankbarkeit erleben können. Da fühle ich mich schon sehr gesegnet. Das ist nicht Arbeit, aber das war ein Prozess auf die Yoga-Matte zu gehen, zu spüren, zu zittern, zu wackeln, auch in Löcher zu fallen von der Erziehung her, von der Familie her.

J: Du erwähnst das so oft mit der Yoga-Matte, wieso bringst du das in Verbindung mit Yoga?

M: Ehm...weil ich immer alles gehabt habe. Von außen betrachtet. Also, so gesehen. Finanziell gesehen zwar nicht, da habe ich mir alles selber aufgebaut und...

Ich habe eigentlich alles gehabt...ich habe keine finanziellen Probleme gehabt. Gesundheitlich war ich gesund. Wir haben eine Firma. Wir waren alle gesund. Es hat eigentlich so nichts gefehlt. Ich habe einen Beruf gehabt. Step-Aerobic. Das Krafttraining. Die Trainingsprogramme. Die Firma. Das Arbeiten mit den Leuten und so. Und trotzdem war eine Leere in mir. Erst wie ich auf der Yoga-Matte begonnen habe zu zittern, zu wackeln, umzufallen und zu denken: He wofür mach ich das eigentlich? Da war eben

dieser Prozess. Bei mir war das eben auf der Yoga Matte, es gibt sicher andere Richtungen, wenn einer mit der Meditation anfängt. Ich glaube es gibt viele Wege. Bei mir war das eben auf der Yoga Matte, aber auch vorher die Engelsseminare, die Reiki-Ausbildung, die Rückführungen und so, wo ich einfach gemerkt habe - eine Art von Leere. Trotzdem eine Fülle im materiellen Sinn, aber trotzdem eine Leere in mir selber. Echt leer. Echt und wirklich erst durch einen Prozess auf der Yoga-Matte, ich kann gar nicht sagen wann das passiert ist. Eben dieses Gefühl: Boa, wo eigentlich alles wirklich perfekt ist. (unverständlich) so eine Dankbarkeit einfach.

J: Ich möchte hier kurz anschließen, weil du von dieser Leere gesprochen hast. Das ist ja doch so, dass man es mit einer leidvollen Erfahrung in Zusammenhang bringen kann. In der Literatur gibt es auch oft die Meinung, dass Dankbarkeit dann am stärksten oder am größten ist, wenn du vorher in leidvollen Erfahrungen bist oder warst oder erfahren hast. Warum ist das so?

M: Ich glaube halt einfach, dass unser Leben ein Lernprozess ist. Was ich mich halt jetzt oft selbst frage ist: Wieso habe ich so viel leiden müssen in meinem Leben und alles Leiden, dass ich gehabt habe, habe ich mir selbst mit meinen Gedanken zugefügt?

Also, ich habe nie Verletzungen gehabt oder Krankheit, außer in meiner Familie wo ich das gesehen habe. Und, witzigerweise mit diesen Gefühlen habe ich mir immer gedacht: Das ganze Leiden, das ich mir gemacht habe, habe ich mir selbst gemacht. Durch meine Gedanken gemacht. Ich glaube einfach der Mensch muss, so schlimm das ist, wir müssen durch das Leid gehen.

So wie die Buddhisten sagen: Samsara das Rad des Leidens. Du musst da durch gehen damit du dann irgendwann zur Erleuchtung kommst.

So traurig das ist, jetzt denke ich mir öfter: He was habe ich mir selber angefügt – so viel Leid. Hätte ich mir das nicht ersparen können? Dann muss ich aber sofort sagen: stopp! Wärest du nicht durch diesen Weg gegangen gerade jetzt, dann könnte ich die Worte nicht finden, die ich in meinen Kursen finde.

Die ich vielleicht anderen Menschen, denen es schlecht geht zu sagen: Ok. pass auf, ich weiß wie du dich fühlst. Mir ist es genauso gegangen, aber das uns das hat mir geholfen, vielleicht hilft dir das auch weiter.

Und, so traurig das ist, dass wir durch das Leiden gehen müssen um Erfüllung, Erleuchtung zu erfahren. Aber es ist immer: dort wo Dunkelheit ist - weißt du ganz genau, wenn Licht kommt, dann ist Dunkelheit verschwunden. Und ich weiß nicht, warum wir uns so wohl in der Dunkelheit, der Kälte, in Angst, in Wut, Verzweiflung, die ganzen negativen Emotionen, warum wir uns da so wohl fühlen, wenn du mal die andere Seite betrachtet hast.

Und das ist das spannende am Leben sein, dass es immer so Wellen gibt. Und meine Wellen werden jetzt Gott sei Dank immer flacher.

Früher war immer so: Boah, hoch und tief, tief und hoch. Aber wenn du mal das Gefühl von Dankbarkeit spürst, in dem Moment wo du aber Dankbarkeit hast. Aber nicht: ich bin jetzt dankbar, dass du das mir gibst, oder materielle Dinge, dass ich das jetzt habe,

sondern einfach das Gefühl *zu sein*, dass du dieses Gefühl einmal gehabt hast. Ich glaube dann kommst du immer schneller zurück.

J: Du meinst, dann werden die Wellen immer flacher?

M: Ja flacher, und ich glaub du erinnerst dich dann schneller. Ich glaub, dass das Mensch-sein, die Qualität des Mensch-Seins macht es auch aus, dass du auch manchmal leidest, dass du auch voll hineinfährst und sagst: Boah. Weil es gibt immer andere Facetten, du spielst ja auch immer andere Rollen, du triffst immer andere Menschen und jeder zeigt dir etwas, jedes Gespräch ist anders und jeder...gewisse Dinge berühren dich und gewisse Dinge hast du für dich schon erledigt. Und dann sagt das Universum so: Hmm...Hast du das schon erledigt? Lass uns da her schauen!

Dann kannst du jetzt in der Situation auch dankbar sein, wenn das jetzt so ist? Und das ist, glaube ich, das Spannende am Leben und das macht es so interessant, denn sonst müssten wir nicht mehr hier sein. Wenn wir alle das Gefühl von Dankbarkeit und Fülle hätten, dann müssten wir alle so wie Buddha sein und eingekehrt ins Nirvana oder was auch immer sein. Aber so wie Buddha halt gesagt hat er bleibt. Er geht erst als letztes hinein, wenn er allen Menschen den Weg zur Erleuchtung geholfen hat. Er wartet am Ende bis alle drinnen sind. Er wartet am Ende und das ist auch total spannend.

J: Danke. Das war mal ein Themenblock zur Dankbarkeit. Jetzt kommt der zweite Themenblock.

M: Darf ich dazu zuerst noch kurz was sagen? Vor ein paar Tagen habe ich einen Artikel gelesen und dann habe ich ein tiefes Gefühl von Dankbarkeit gehabt, das war total spannend. Jemand hat gesagt, ich habe den Namen des Gurus vergessen. Und er hat sagt: Wir sind menschliche Wesen, die spirituelle Erfahrungen machen. Und er [der Guru] hat gesagt: Wir sind spirituelle Wesen, die menschliche Erfahrungen machen. Ich bin gerade ins Studio gegangen und es war eine witzige Situation und ich denke mir: Boah, eigentlich bist du ein spirituelles Wesen, das menschliche Erfahrungen macht. Also ok, wenn du dich manchmal schlecht fühlst. Und dann war es gerade witzig eine Situation wo mich eine angeschaut hat, und dann absichtlich weggeschaut hat und herumgekramt hat im Auto mit ihrem Sohn. Sie hätte aussteigen können und hier herumtollen können mit dem Kind. Und dann habe ich gedacht: Boah Wahnsinn, trotz allem kannst du glücklich sein, denn das ist ihre Erfahrung die sie macht. Das ist ein tiefes Gefühl von Dankbarkeit, dass du erkennst, dass du ein spirituelles Wesen bist, das dankbare Erfahrungen macht. Und wenn ich mich an das jetzt immer öfter erinnere, dann ist es viel leichter dankbar zu sein....Manchmal (lacht).

ZWEITER THEMENBLOCK – Körper

J: Zweiter Teil. Du arbeitest sehr viel mit Menschen und bist im Yoga tätig. Es geht sehr viel um den Körper.

Stell dir vor, ich wäre ein Alien. Ich habe keine Ahnung was der Körper ist. Beschreib ihn mir! Was ist er, wie sieht er aus, was fühlt man? Ich kenne ihn nicht....Ich habe ihn noch nie gefühlt!

M: (lacht). Das ist eine gute Frage. Das ist eine Fangfrage. Du hast ihn noch nie gefühlt (lacht)?

Ich glaube der Körper ist da, damit du intensive Erfahrungen machen kannst. Damit du leben kannst, brauchst du einen Körper, denn ich glaube deine Seele braucht einen Ort wo sie zu Hause ist. Und das ist in diesem Fall der Körper. Was mein Körper ist? Keine Ahnung - keine Ahnung, weil wenn ich mir überlege was mein Körper ist, dann werde ich verrückt. Soll ich dir sagen wieso? Weil ich keine Ahnung habe. Ich habe Anatomie - ich weiß wir haben 638 Muskeln ungefähr, du kannst dir anschauen wie dein Herz funktioniert. Du weißt es gibt Herzklappen. Du hast ein Anatomiebuch, du brauchst es nur aufschlagen und du siehst die Sehnen und Bänder. Ich habe auch selbst Anatomie unterrichtet und viele Ausbildungen gemacht. Du siehst es gibt Muskulatur, die wird angespannt usw. Ich weiß wie mein Körper funktioniert. Ich kann meinen Muskulatur anspannen. Meine Organe , meine Verdauungsorgane, mein Hormonsystem, meine Lymphe - ich habe eine Idee davon. Ich kann in Bücher hineinschauen, dann kann ich das sehen. Nur was mein Körper ist, wenn ich über das nachdenken anfangen, dann werde ich verrückt. Denn, die Zelle - man ist draufgekommen es gibt Atome, dann gibt es die Neutronen und Elektronen, dann sind sie draufgekommen, dass es noch kleinere Teile gibt und noch kleinere Teile, wovon sie noch gar keine Namen dafür gibt. Da gibt es die Quanten und dann gibt es die Quarks, aber ich habe die Namen vergessen. Und dazwischen ist Nichts, Leere. Nur wenn da nichts , leere ist - was sind wir dann? **Wie willst du einen Körper beschreiben, der aus fast nichts besteht. Ich glaube 2€18 ist unser Wert, wenn man es am Markt kaufen würde. Ja, ich glaube 2€18 ist der anatomische bzw. der chemische Wert von Wasser und des ganzen Stoffes aus dem wir bestehen.** Ganz ehrlich, wenn ich mich mit dem beschäftigen anfangen - einfach mit dieser Frage, dann werde ich verrückt. Weil öfters spüre ich meinen Körper total, deswegen liebe ich es wenn ich intensives Yoga mache oder Training. Bist du schon mal gerannt, wenn dein Herz brennt? Wenn du wütend bist, dass du so rennst dass dein Herz brennt, deine Lunge brennt, dann spürst du dich intensiv. Und trotz allem gibt es Momente, vor allem nach dem Yoga, wo du einfach denkst: boah, ich muss öfter die Augen aufmachen, dass ich denk: ok, das ist meine Haut, das ist die Begrenzung, das hört jetzt auf.

Wenn jetzt ein Alien kommen würde und uns anschauen würde und uns beschreiben würde, dann würde er sagen: wow, der liebe Gott hat einen großen Zoo. **Weil es ist ein Wahnsinn, weil es gibt keinen einzigen Menschen auf dieser Welt, der den gleichen Körper hat, der die gleiche Geschichte hat. Es ist auch total spannend - sobald du was isst: eine Karotte, eine Banane, oder was auch immer Schoko oder was trinkst, ein paar Stunden später ist das Leben.** Kannst du dir das vorstellen? Und wenn ich mir darüber Gedanken mache, dann werde ich verrückt., dann werde ich einfach nur verrückt. Und dann kommt ein Alien und fragt mich: Was ist dein Körper? (lacht) Dann sitzt du mal hier und denkst: He ich habe nicht einmal eine Ahnung was mein Körper ist, du kannst ihm das

beschreiben, du kannst es aus den Büchern beschreiben....aber das ist gelerntes Wissen. So wie Osho sagt: Das ist Wissen, das du dir angeeignet hast. Wenn jetzt mein Muskel reist, dann spüre ich das und dann die Ärzte und Chirurgen, die sind ja nichts anderes als Mechaniker, der näht es zusammen, aber ob das heilt oder nicht heilt....

He, du gehst in Krankenhaus, du hast eine normale Operation. du sagst für den Einen es ist ein null acht fünfzehn Eingriff. Der Eine kommt am nächsten Tag nach Hause, der andere ist am nächsten Tag tot. Wenn du dir über das Gedanken machst, dann wirst du verrückt. Ich zumindest. Vielleicht streichst du das heraus (lacht).

Und wenn du jetzt jemandem beschreiben willst, was der Körper ist, jeder Mensch hat einen anderen Körper. Der eine ist dick, dünn und trotzdem ist es, glaube ich, sowas Einzigartiges, sowas Wunderbares, dass es uns, mir, Worte dafür fehlen. Du kannst es gar nicht beschreiben. Ich glaube nicht dass unser Körper endet mit dem was Materiell ist (lacht).

Ich glaube nicht, dass der Körper mit der Begrenzung der Haut endet.

Sondern, es gibt Menschen, die die Aura sehen können und es gibt verschiedene Energieschichten. Und unsere Augen oder unsere Aufnahme ist noch nicht soweit, dass wir das machen können, aber es gibt Menschen, die das schon machen können. Wer weiß, wenn ein Alien kommt: vielleicht sieht er dich nur als Lichtwesen, vielleicht sieht er dich nur als Energie. Vielleicht sieht er dich gar nicht als Struktur, vielleicht sieht er dich gar nicht - weil seine Augen nicht fähig sind (lacht).

So wie wir - wenn ich meine Hunde anschau, was die alles riechen können, das ist ein Hammer was die riechen können, das können wir nicht.

Vielleicht wenn ein Alien kommt, der hat vielleicht einen Laserblick und kann voll in dich hineinscannen und sieht das alles total.

Kurz Pause und lachen.

J: Wie würdest du für dich selber die Wertigkeit beschreiben, die dein jetziger Körper im Leben hat.

M: Jetzt? Im Augenblick?

J: Jetzt.

M: Das pendelt auch. Die Wertigkeit des Körpers.

An manchen Tagen denkst du: Boah, ich bin einfach nur dankbar, dass mein Körper funktioniert. Gerade ich komme aus einem Bereich, wo ich sehr viel mit meinem Körper arbeite und sehr dankbar bin, dass ich das überhaupt machen kann. Ich überlege mir auch oft, dadurch dass ich so viele Stunden unterrichte und auch gebe - brauche ich meinen Körper. Mein Körper ist eine Art von Kapital, aber nicht von finanziellem, sondern ich merke das einfach: der Beruf den ich habe ist wirklich eine Berufung. Und ich denke mir oft, wenn ich eine Verletzung habe, oder wenn mir etwas passiert, körperlich, dann müsste ich mir echt überlegen: was mache ich dann? Natürlich kommst du irgendwann dann zum Yoga unterrichten auch, aber wenn es nicht der Fall ist, dann ist eigentlich der

Lebenssinn, den ich mir gefunden habe und das ist echt der Grund warum ich jetzt hier bin, wäre dann sicher aus meinen ankern gerissen. Das wäre ganz ganz sicher so.

Deswegen bin ich schon sehr sehr dankbar für meinen Körper. Und ich merke das auch wenn ich Tage habe, wo es mir nicht so gut geht, wo ich nicht so gut drauf bin und ich gehe dann hinein und sehe dann einfach die Leute, die kommen zum Yoga, weil ich das Yoga so mache, wie ich es mache und egal wie schlecht es mir dabei geht - ich bin einfach dankbar für den Moment.

Und auch wenn ich meine Kurse mache: Wow das macht mein Körper, was der alles leistet. Also ich glaube, ich habe einen sehr großen Bezug mit Dankbarkeit für meinen Körper.

Ich brauch ihn für das was mein Lebenssinn im Moment ist. Und deswegen habe ich da ein sehr starkes Gefühl und am Ende der Yoga Einheit oder am Abend denke ich mir: Wow! Was du alles gemacht hast! Also das ist schon sehr sehr oft der Fall.

J: Das führt mich zur nächsten Frage. Wie oft denkst du bewusst an die Funktionen, die dein Körper jeden Tag ausführt?

M: Das ist witzig, denn das Interview, welches ich gemacht habe [Sie gab eine Woche vorher ein Interview für die Zeitung], war ja auch über Fasten und es war total spannend. Sehr sehr oft, denn wenn ich jetzt unterrichte, dann muss ich eine gewisse Zeit vorher essen. Denn ich kann jetzt zum Beispiel nicht nichts essen und unterrichten. Dann bin ich kraftlos und habe keine Energie. Und ich weiß auch ganz genau ich muss eine gewisse Zeit vorher essen und trinken damit ich das was ich von meinem Körper, ich sage bewusst verlange oder fordere, damit ich das einhalten kann.

Ich stehe eigentlich in der Früh auf und weiß, mein Tag ist durchstrukturiert, damit ich mein Pensum, was ich mache untertags - muss ich ganz ganz oft an meinen Körper denken. Alleine bei der Nahrungsaufnahme und von der Flüssigkeit.

Ich bemerke total wenn ich zu wenig trinke, dass ich Krämpfe bekomme - beim unterrichten. Das ist witzig, weil gerade die Fastenzeit war.

Und viele sagen: So, jetzt denke ich an meinem Körper und tue ihm etwas Gutes. Aber dein Körper macht ja auch nicht Pause. Aber jetzt überlege einmal! Wie lange kannst du ohne Nahrung leben? So wie der eine in Schweden - er hat angeblich zwei Monate im Auto überlebt. Oder in Erdbebengebieten ohne Wasser eine Woche. Aber ohne Atem? Wie lange kannst du ohne Atem leben? Und ich glaube das ist total spannend, dass wir so ein gespaltenes Verhältnis zu unserem Körper haben. Du brauchst deinen Körper jede Sekunde und wie oft denkst du an den?

J: Ja - der Körper holt dich ins Jetzt. Er bindet dich an die Gegenwart. Er kann nicht daran denken, dass das Herz gestern geschlagen hat...

M: Ja genau. Ich atme jetzt einmal, vielleicht (lacht).

Und das ist auch total spannend wenn du da liegst im Savasana [eine Yogaübung] zum Beispiel. Wenn du dir überlegst was dein Körper da jetzt im Moment leistet, dann wirst du ja verrückt. Überlege einmal, du müsstest das bewusst mit deinen Gedanken steuern?

Probier das einmal. Hej, Herzschlag, ach ja, Atmen, achja, Hormone aussenden. Welche Hormone brauche ich? Verdauen bitte. Kohlehydrate. Ich brauche jetzt dort das und das. Erstens - keine Ahnung was du alles brauchst. Tränenflüssigkeit.

Der Michi hat grad eine Augenentzündung gehabt. He, wann denkst du an deinen Zehen? Wenn du ihn anhaust. Dann ist die Aufmerksamkeit dort, oder wenn du Schmerzen hast.

Aber dein Körper, die ganze Zeit macht der irgendwelche Dinge. Du müsstest jetzt eine Checkliste machen, für all die Dinge, die er macht. Dann rede mit einem Arzt einem Chirurgen. Der sagt dann, er macht das und das. Überlege einmal du müsstest das Denken was der Körper macht. Ich glaube, wenn du das öfters reflektierst, dann bekommst du ein ganz anderes Bewusstsein. *Ich glaube auch, dass Krankheiten manchmal da sind, auch schwere Krankheiten, weil die Leute vergessen haben an sich zu denken.*

Alles ist wichtiger im Moment. Ich glaube wenn du krank bist, oder wirklich Schmerzen hast, dann holt der Körper dich sofort ins hier und jetzt herein.

Schmerzen sind nichts anderes als ein extremes Alarmsignal: Hallo, da läuft was extrem schief. So wie ein Alarmknopf der los geht oder der Computer der piepst wenn die Batterie leer ist. Hallo, Hallo, da stimmt was nicht, aber wir haben einfach verlernt zuzuhören.

Wir haben einfach verlernt zuzuhören, weil wir mit allen Dingen im Außen total beschäftigt sind.

DRITTER THEMENBLOCK – Dankbarkeit für den Körper

J: Ich will die beiden Themenblöcke jetzt zusammenführen. Wie glaubst du kann man Dankbarkeit als Gefühl mit dem Körper in Verbindung setzten. Oft bist du dankbar für einen schönen Sonnenaufgang, oder dankbar, dass du jemanden an deiner Seite hast. Aber wie kann man wirklich dankbar für deinen Körper sein?

M: Ich glaube bei mir ist es sehr sehr schwierig, weil ich meinen Körper so sehr brauche. Gerade wenn ich heute die Step-Stunde habe.

Vielleicht ist es so: Gerade als Frau will man eine bestimmte Figur haben, du willst einem gewissen Ideal entsprechen. Bist du Frieden schließt mit deinem Körper. *Ich wollte immer ganz dünne Beine haben. Ok. durch mein Training habe ich muskulösere Beine. Jetzt weiß ich, dass die Beine die ich habe, sie sind so, damit ich meinen Job so machen kann - nicht so wie ich es erwarte, sondern wie er fließt* - ich finde gerade die Worte nicht dafür oder wie man das ausdrücken kann. Ich kann meinen Job so machen und so viele Stunden unterrichten weil mein Körper einfach gewohnt, durch ein jahreslanges Training, so geformt wurde, so vorbereitet, dass er jetzt diese Leistung leisten kann.

Dass ich jeden Tag unterrichten kann, mehrere Stunden unterrichten kann. *Ohne die Vorgeschichte, ohne dem Körper, den ich mir aufgebaut habe - aber jetzt nicht bewusst, sondern auch unbewusst teilweise, durch das Training das ich gehabt habe - habe ich den Körper den ich jetzt habe und mit diesem Körper kann ich jetzt meine Berufung erfüllen.*

Und das ist ein ganz intensives Gefühl von Dankbarkeit, das ich wieder durch Yoga erhalten habe - das klingt so auswendig gelernt, aber es ist echt so. Wenn du auf die

Yoga-Matte gehst und diesen Moment hast, dann nehme ich das ganz anders wahr, dann ist das egal.

Natürlich, wenn du dann Shopping gehst und du kaufst eine normale Größe und kommst dann wieder nicht in die Jean hinein - für wen ist das geschnitten? Natürlich kann ich dann meinen Oberschenkeln in dem Moment nicht dankbar sein. Aber in meiner nächsten Stunde, wenn du dann merkst: Wow du stehst da, auf beiden Beinen. Oder wenn du merkst du rutschst draußen auf einer Eisplatte aus und der Körper balanciert dich ein - das sind diese Momente wo du merkst: Wow du bist dankbar für den Körper, den du hast.

Vielleicht durch den Job, welchen ich habe ist die Verbindung absolut da.

J: Wie findest du kann man Zeit in Verbindung mit Dankbarkeit zum Körper sehen?

M: Zeit? Zeitlicher Aspekt?

J: Glaubst du, dass die Zeit einen Einfluss auf deinen Körper nimmt und zugleich einen Einfluss auf die Dankbarkeit nimmt? Kann man über den zeitlichen Aspekt mehr Dankbarkeit für den Körper fühlen?

M: Ich verstehe diese Frage nicht? Meinst du je länger ich am Leben bin?

J: Zeit im Allgemeinen. Aber: ja genau, zuerst einmal die chronologische Zeitfolge betrachtet.

M: Als ich jung war, habe ich mir über Dankbarkeit keine Gedanken gemacht.

Ich habe mir keine Gedanken gemacht wie mein Körper funktioniert, ob ich dankbar bin.

Es ist sehr schwierig, denn wenn du aus einer Gesellschaft kommst, wo du eigentlich alles hast so gesehen, wo du nie in einer Armut lebst oder so, dann nimmst du das einfach alles an. Dann bist du zwar dankbar, aber ich glaube, dann reflektierst du das nicht, weil du - ich weiß nicht.

Früher habe ich mir über das nicht so Gedanken gemacht, über Dankbarkeit, über meinen Körper. Er hat einfach funktioniert. Je älter du wirst, und im Vergleich von Zeit - es gibt Menschen, die sind gleich alt wie du und wie sie ausschauen und was haben sie für ein Leben geführt und was führen sie für ein Leben.

Und dann kommt dir sofort: Wow, wie dankbar kannst du für dein Leben sein.

So, dass du hast, weil manche haben wirklich Dramen erlebt wo du sagst....zeitlicher Aspekt ist sicher mit Dankbarkeit verbunden.

Alleinig, dass du die Arbeit schreibst, du bist viel viel jünger als ich und trotzdem machst du dir über das schon Gedanken.

Und ich glaube einfach, dass es an dem liegt, die Energie, die jetzt auf Erden herrscht, ist ganz eine eigene Qualität. Ich glaube einfach, dass zu gewissen Zeiten gibt es Energiequalitäten.

So wie die Maya das sagen, denn sie sprechen von Zeitqualitäten. Und ich glaube jetzt ist eine Qualität da, wo viel mehr Menschen sich mit Spiritualität, mit Dankbarkeit auseinandersetzen. Weil sie einfach merken die Industrielle Revolution das war die Zeit,

die hat uns zwar alles Materielle gebracht, die hat uns Wohlstand, Luxus gebracht und uns eine super medizinische Versorgung gebracht. Aber im Endeffekt, ich glaube es gibt noch nie so viele Leute auf der Welt (unverständlich), als auch seelisches Leid.

Ich glaube so viele Menschen, wie sich jetzt umbringen haben sich nicht einmal nach den Kriegen oder während den Kriegen umgebracht. Wir haben eigentlich alles und trotzdem leiden wir.

Ich glaube schon, dass es eine Zeitqualität ist, wenn du das von den Mayas hernimmst, dass es viel mehr Leute gibt, egal welchen Alters, die viel mehr Dankbarkeit empfinden.

Weil das viel mehr zum Thema wird, dass du das reflektierst, weil wir einfach in einer Luxusgesellschaft leben, weil wir einfach alles haben. In unserem Kulturkreis, sag ich einmal. Wenn du woanders hin gehst - keine Ahnung...

J: Wie kann man Dankbarkeit für den Körper messen? Hat das reale Auswirkungen, wenn du auf deinen Körper mit Dankbarkeit zugehst.

M: Definitiv ja. Definitiv ja. Es gibt jetzt total viele Bücher: Yoga Gehirn, Zellerneuerung, Einwirkungen. Wo wirklich jetzt Physiker, das empirisch messen können, dass Dankbarkeit Auswirkungen hat. Du merkst es einfach so: wenn du jetzt einen Moment hast, du spürst es ja sofort, wenn du jetzt sagst ich bin dankbar für den Moment, für den Augenblick, dann empfindest du sofort - wenn du ein bisschen Sensibilität hast – wie du dich sofort entspannst. Es verändert sich absolut dein Gesichtsausdruck deine Energie, verändert sich sofort im Körper. Ich glaube ganz ganz fest wenn du dankbar bist, dass sich deine Zellen, dass sie richtig schreien vor lauter Freude, weil du ihnen Aufmerksamkeit gibst und du spürst es ja auch. Also das glaube ich definitiv ja, weil ich es auch selber empfinde.

Wenn ich sage: Boa ich bin Danke für den Moment, du merkst einfach wie sich die Energie in deinem Körper verändert.

Und oft ist es auch so, selbst wenn du Schmerzen hast: Boa ich bin danke - auch wenn du Bauchweh hast, so wie vorige Woche, alle haben Magen- Darmgrippe. Ich habe gemerkt, ich bekomme das auch und und mir ist schlecht und dann habe ich gesagt: Boa Danke für den Moment, weil es zeigt mir ja auch wieder was. Und wenn du das wieder annimmst, auch wenn du Schmerzen hast, dann verändert sich wieder was, es ist ganz eine andere Qualität. Ich kann nicht sagen, ich glaube das, denn das ist etwas was jemand anderes sagt, sondern ich weiß dass einfach von mir her, weil ich es an mir spüre. Wenn ich danke sage, nicht einfach nur so danke, beim Einschlafen zum Beispiel, wenn du echt sagst: Boah welche Erfahrungen habe ich heute gemacht - du schläfst ganz anders ein und du bist dankbar und stehst auch ganz anders auf als wenn du mit gram, oder so schlafen gehst. Ich glaube wenn jeder beim Einschlafen sich einfach sagen täte: Boah, Danke für die Erfahrung die ich gemacht habe, sowohl die Guten als auch die Schlechten, das Dunkle als auch das Helle, das Licht. Ich glaube wenn du das öfters machen tätest, dann würde sich deine ganze Energie verändern - und das ist das Secret und es gibt auch total viele Bücher darüber.

Die gehen in die Richtung. Wenn du einfach schon das Gefühl von Dankbarkeit hast. Dann sagt das Universum: ok, dann kriegst du mehr davon...aber wenn du nie das Gefühl hast...

J: Wenn du mit deinen Leuten Yoga machst, bemerkst du dass einzelne Individuen Widerstand sich selbst gegenüber haben, dankbar zu sein?

M: Definitiv. Definitiv da. Das war total witzig, da habe ich gerade vor einer Woche das Gefühl gehabt, weil ich sage am Ende der Yogastunde offen: Nutz die Gelegenheit, sei dankbar für deinen Herzschlag, spür deinen Atem, spür deinen Herzschlag, sei dankbar für den Moment, **dass du du bist und dass du am Leben bist**. Das sage ich total oft und das sage ich auch laut - in erster Linie für mich selber sage, damit ich mich selber erinnere, weil das ganze Leben so chaotisch, so schnell, so fließt, dass ich mich selber immer erinnern muss.

Wenn du deine Hände auf dein Herz legst und dann spürst, dass dein Körper für dich atmet, dass dein Herz für dich schlägt. Es ist wie sofort ein Erinnerungsmoment, dass du dann sofort bei dir, bei deinem Körper bist. Je öfter du das machst, so wie ein Training, das ist genauso wie ein Training, dass du dich dann erinnerst an diese Momente. In der Gehirnforschung sagt man auch, du kannst gewisse Teile in deinem Hirn stärker machen wenn du immer mehr Aufmerksamkeit dorthin lenkst und wenn du das machst werden gewisse Teile in deinem Gehirn immer aktiver werden, wo du andere wieder verkümmern lassen kannst - bewusst verkümmern lassen kannst. Das machen sie auch in der Psychiatrie - es gibt tolle [unverständlich]

Es gibt definitiv einen Widerstand. Da hat eine gesagt, die hat mich zuerst nicht erkannt: Nein, sie kommt nicht mehr zum Yoga. Sie hat sich von dem was ich gesagt habe zu bedrängt gefühlt. Und dann habe ich überlegt, das war Yoga für Beginner, was könnte ich da gesagt haben, dass sie sich bedrängt fühlt? Und das ist genau dieser Aspekt. Kannst du deinem Körper dankbar sein? Kannst du in jedem Augenblick, wenn du dich gerade aufregst, wenn du gerade so wie jetzt die Fastenzeit ist und alle machen gerade Diäten oder was - wenn du ein paar Kilo mehr hast? Oder neben dir ist die Prinzessin, die super toll ausschaut und den perfekten Körper hat - gerade bei Frauen ist das so. Bei Männern keine Ahnung - ich bin kein Mann. Aber die vergleich sich genauso: Wer hat den größeren Arm und so.

Und ich glaub schon, dass du sehr einen Widerstand hast.

Aber, Widerstand ist ganz was tolles. Da hat grad jemand gesagt: Widerstand heißt nichts anderes als wie - wie sehr willst du etwas haben. Wenn ein Widerstand da ist, dann kannst du dich fragen: Ok wieso ist der Widerstand da? Was will der Widerstand mir sagen? Wieso kannst du nicht dankbar sein? Und das einzubrechen ist zum Beispiel super wenn du Yoga machst oder Meditation machst - wo du dann sitzt und dein geschwätziger Affe total laut wird, immer größer wird, bis zu dem Moment, wo einfach dieser Widerstand so wie ein Damm, der dann offen ist und die Kanäle sind geöffnet und das fließt dann. So empfinde ich das. Und je mehr Widerstand vorhanden ist, für mich ist das dann immer: Boah ja komm, lass uns machen. Je mehr Widerstand vorhanden ist, desto mehr glaube ich, brauchen wir das. (wir lachen)

Und je mehr Widerstand da ist, desto spannender wird das Ganze.

J: Wenn man über das redet, kann es doch passieren, dass dir manche Leute nicht mehr in die Augen sehen oder dich auch gar nicht mehr mögen. Vielleicht nicht gegen dich persönlich, aber was ist das?

M: Weißt du wieso?

Ich glaube du zeigst ihnen den Spiegel auf. Im Grunde genommen sind wir spirituelle Wesen, die menschliche Erfahrungen machen und jeder hat sein Karma, sein Drama zu tragen und wenn du auf Widerstand triffst bei jemandem, gerade wenn du Dinge ansprichst - zum Beispiel mein erster Yoga Lehrer war so: Er hat nie irgendwas gesagt über Dankbarkeit und Spiritualität und über Aura oder Energiefließen. Nein, das war einfach Asanatraining. Boah, das war hart und so. Bis ich nach zwei Jahren auf die Yoga Matte gehe bei der Jean Connery. Ich erinnere mich: Sie sagt zwei Worte und wir haben noch nicht einmal angefangen und mir rinnen die Tränen heraus und ich denke mir: Was geht den hier ab? Das wollte ich eigentlich nie. Und später auch bei verschiedenen Yoga Lehrern - wo die mich so tief berührt haben. Boah, ich gehe auf die Matte und machen ein gutes Training und auf einmal sitzt du dann dort und weinst Rotz und Wasser und denkst: He, was geht da ab? Das wollt ich nie? Und genauso bemerk ich das jetzt beim Yoga. Viele kommen dann natürlich nicht - nie mehr. So wie die eine sagt: Nein sie hat sich bedrängt gefühlt. Manche kommen natürlich nicht. Manche weinen dann drinnen auch Rotz und Wasser. Und manche sagen: Boah, was du da immer sagst: Ich gehe dann ins Auto und weine dort Rotz und Wasser.

Ich glaube halt einfach, dass wir einfach Wesen sind, die alles was uns im Leben passiert so wie ein riesiger Computer speichern. Wenn du das speicherst, dann ist das bei dir vorhanden. Wenn du mit dem nicht arbeitest, dem ganzen Schmerz, deiner ganzen Wut, deiner ganzen Trauer, Eifersucht, Neid, all diese negativen Gefühle führen uns aber wieder zur Dankbarkeit, wenn du sie bearbeitest.

Wenn du fragst: Auf was bist du neidig? Kennst du mein Leben, so wie ich es führe?

Ich glaube wenn du über Dinge sprichst die uns alle betreffen weil alle waren schon einmal wütend, alle haben schon einmal einen Ärger gehabt, alle waren schon einmal zornig und so. Wenn du Dinge ansprichst, dann triffst du Menschen ins Herz und unsere Gesellschaft ist aber aufgebaut unser Herz zu verschließen. Und wenn sie dir nicht in die Augen schauen können, wenn du über so etwas redest, dann merkst du einfach, Auge hat etwas mit tief in die Seele schauen zu tun. Wir sind alle miteinander verbunden, das sagt Yoga - Körper, Geist und Seele miteinander zu verbinden - wir leben alle auf einem Planeten. Wir sind alle miteinander vernetzt. Wenn dir jemand nicht in die Augen schaut bei einem Gespräch, oder dich nicht anschaut dann merkst du einfach: Ok er ist noch nicht soweit, um das Thema für sich zu erledigen oder zu bearbeiten. Du musst aber auch dankbar sein für den Moment, dass er dir zeigt, ok das ist seine Grenze - respektiere die Grenze. Wenn die Leute zu mir zum Yoga kommen, dann sage ich zu ihnen: Bitte lass uns Grenzen einreißen, lass uns erweitern, lass uns wirklich aufreißen. Und das sage ich auch in meinem Gebet, wenn man es Gebet nennen würde oder einfach Aufforderung, dass Grenzen nichts anders sind als in deinem Kopf kreierte Grenzen, die du erweitern oder aufreißen kannst. Und wann jeder soweit ist aufzureißen - manchmal sagt das Universum

so jetzt ist es Zeit im Außen, durch eine Verletzung, durch Krankheit, durch Todesfall. Auch durch jemanden der dich plötzlich verlässt oder in dein Leben tritt, was auch immer, dann sagt das Universum: So, jetzt ist es Zeit, dass das Thema bearbeitet wird, oder manchmal brodelt es so dahin. Vielleicht nicht in dem Leben, sondern im nächsten Leben. Aber die Entscheidung liegt immer bei dir und ich glaub man darf dies nicht persönlich nehmen. Vor allem was dir auffällt, dir wird das auch öfter auffallen, dass das der Fall ist, weil du auch einfach wacher bist, weil du dich mit Dingen beschäftigst oder redest über das was dir am Herzen liegt, weil überleg einmal:

Das Gespräch das wir jetzt führen ist sehr sehr tief und spirituell und sehr sehr intim auch für manche. Die meisten sagen: Ok. Wie gehts dir, warst fort? Aha warst du fort? Wie gehts dir denn, aha, wie viel hast du den gesoffen? Wie viel hast das und das gemacht. Ok, das sind Gespräche an der Oberfläche. Mit dem können wir alle leben, das ist small talk. So wie die Amerikaner sagen: How do you do? It is ok, fine, and you? und dann gehen sie weiter. Sobald du aber tiefer rein gehst und jemanden fragst: Wie gehts dir denn? Und dann schaust du jemanden an: Du ich kenne dich schon so lange - dir gehts aber echt nicht gut. Auf einmal reist du schon eine Grenze ein, und viele wollen das nicht, weil wir haben alle gelernt eine Schutzmauer aufzuziehen, damit du das Leben so wie es ist, schaffst.

Ganz ehrlich: Meine Mauer war auch ganz ganz dick. Wenn du fernsehen schaust, wenn du schaust wie es in der Welt umgeht, he, wie willst du dankbar sein? Wir sitzen da und reden über Dankbarkeit. He, überleg einmal wie hochnäsiger das eigentlich ist? Wenn du weißt in der Sekunde, während wir das Gespräch führen, verhungern tausende Kinder, haben Menschen Angst, weil Bomben über sie fallen - sie haben die Familie verloren. Aber wir leben in so einer gesegneten Welt, dass wir über Dankbarkeit philosophieren können und das ist glaube ich die Essenz: wenn viel mehr Leute sich damit beschäftigen würden, dann wäre die Welt wirklich Garten Eden, dann wäre die Welt wirklich wofür sie geschaffen wurde - ein Paradies.

J: Wie weit geht die Dankbarkeit für deinen Körper, auch wenn es um Gefühle geht, die einen peinlich berühren oder auch wenn man einmal stinkt wenn man krank ist? Einfach dankbar für den Körper weil er hier ist...?

M: Du bist ja jetzt als Seele, oder was immer du glaubst, also ich glaube, als spirituelles Wesen bist du ja nur weil du einen Körper hast. Also, ich für meinen Teil kann Körper und Dankbarkeit gar nicht mehr trennen. Natürlich bin ich auch dankbar, dass ich das Essen habe, dass ich die Wohnung habe, jetzt zum Beispiel als es so kalt war. Weißt du 18.000 Kärntner haben gefroren und 300.000 Österreicher. Weißt du, da habe ich gedacht: Wie dankbar bin ich für die Heizung, für das Geld das ich habe, damit ich Öl kaufen kann. Das ist eine Art und Weise von Dankbarkeit, aber trotz allem kann ich die Dankbarkeit und Körper - das ist so witzig dass du sagst, da ist die Dankbarkeit und da ist der Körper - für mich ist das zusammen - sofort. Aber ich verstehe, dass viele Menschen noch nicht so weit sind, weil die sehen die Dankbarkeit einfach materiell: Ich bin froh für den Job, für

die Familie. Weil sie diese Erfahrung, weil sie eben trotz allem dieses Gefühl von Getrenntheit noch haben.

Und ich glaube Yoga sagt einem wirklich, oder Meditation oder Qi-Gong oder wurscht was du machst, oder wenn du krank bist, dann musst du bei dir sein - selbst wenn du stinkst. Dann bist du total bei dir. Ich weiß jetzt, ok wenn du komisch riechst hast du was falsches gegessen oder so.

Oder grad beim Sex: Ich habe mir grad ein Buch gekauft: *Lerne dich zu akzeptieren* und Überschrift was *Tantra*. Ein Osho Buch. Ich geh rein zum Mandala und sage: Boah, lerne dich zu akzeptieren und habe gar nicht gesehen, dass Überschrift groß Tantra oben gewesen ist.

Tantra heißt eigentlich, dass alles eine Gewebe ist, die Welt ist ein Gewebe und alles ist verbunden. Und Tantra Sexualität ist auch ein Teil davon, aber es ist wirklich nicht der große Teil und wir haben das wieder herausgenommen. Beim Sex, die ganzen Stellungen und hin und her und das ist super, klass und toll und wie können wir noch ärgere Dinge machen, aber die Essenz ist einfach: Wie können wir uns vereinigen, dass du eins wirst mit dem anderen, dass du dich verbindest, dass du das spürst und das spannende daran ist einfach, dass du sagst: *Lerne dich zu akzeptieren - dass du das spürst, dass du so bist wie du bist, du hast dienen Körper weil du, die und die und die Erfahrungen gemacht hast. Du bist der Mensch der du jetzt bist, weil du durch den ganzen Weg gegangen bist, den du gegangen bist. Und deswegen schreibst du die Arbeit, die du jetzt schreibst über Dankbarkeit. Wenn du das überlegst, dann hat alles einen Sinn - das Dunkle und das Licht. Also, das erkenne ich, ich erkenne jetzt Momente in meinem Leben, wo ich sage: Wow, du bist durch das und das gegangen, damit ich jetzt, das und das sein kann. Deswegen kannst du die Dankbarkeit mit deinem Körper nicht trennen, weil du brauchst deinen Körper um die Erfahrung zu machen. Ohne Körper, welche Erfahrung machst du dann? Als spirituelle Wesen, wer weiß was dann ist, weil dann schwebst du, und dann hast du so keine Erfahrung. Deswegen glaube ich in keinstem Fall, ich persönlich kann Körper und Dankbarkeit, in keinem Fall trennen. Das gehört direkt miteinander verbunden. Aber um das zu erlernen sind wir körperliche Wesen, damit du das einmal spürst, damit du das einmal erfährst.*

J: *Keine Frage mehr! Möchtest du noch was sagen? (Wir lachen)*

M: Ich finde das total schön, dass du so eine Arbeit schreibst, weil die Zeit dafür ist da. Und ich glaube - gib nicht auf, Fragen zu stellen, auch tiefergehende Fragen. Was mich so ankotzt ist, wenn Leute so oberflächliche Gespräche führen, ich glaube unserer Welt fehlen Menschen die tiefer nach innen graben. Die fragen, einfach fragen, fragen, fragen. Wo du merkst mit dieser oberflächlichen Welt wo wir so leben. Sondern, dass du echt tiefer gehst. Also ich mag das überhaupt nicht, wenn du so ein Gespräch führst , boah was hast gemacht, wie geht's dir, und so ...und dann? Weißt du, wenn du sagst: Wie geht's dir wirklich? Wie fühlst du das, wie spürst du dich an? Ist es der Beruf, den du machst? Ist es das was du machen willst? In welche Richtung willst du gehen? Wo willst du hingehen? Das sind spannende Fragen, das sind spannende Gespräche und ich glaube durch solche

Gespräche lernst du selber dich auch besser kennen und du merkst: Hmm dein Leben braucht vielleicht da noch „finetuning“, vielleicht brauchst du da noch ein bisschen mehr oder dort ein bisschen mehr. Was wir uns mit Michi total oft unterhalten. Wenn du anders bist, so wie wir die Tiere haben, die Firma haben nicht so auf Party und Lifestyle und Highlife und immer die neuesten Sachen stehen - wenn du auf das nichts gibts und eine andere Richtung gehst, dann wirst du immer als Aussätziger, oder als Einzelgänger oder aus der Norm, oder nicht mit dem Strom laufen. Natürlich hast du es dann viel viel schwerer. Aber im Grunde genommen hast du genau diesen Job, wieso du da bist: Dass du das Licht hoch trägst, dass du diejenige bist, die Fragen stellt. Auch wenn du merkst: Mmmh das kommt jetzt nicht so gut an, so wie du bist oder machst, solange du dich im Spiegel anschauen kannst. Sobald du dich beginnst zu verdrehen oder so zu sein wie andere dich haben wollen....natürlich muss man immer, gerade wenn du eine Beziehung hast, Kompromisse eingehen. Aber wenn du dich selber nicht mehr anschauen kannst oder wenn du nur so bist, weil die anderen dich so haben wollen oder so sein...

Das war beim Yoga total oft so: Kann ich das sagen, ansprechen, was ich empfinde, was ich fühle? Und dann habe ich gedacht: he, das geht mir durch den Kopf durch, das bin ich jetzt. Das wäre nicht mehr ich, ich würde mich dann selber verkaufen, nur damit ich es den anderen recht mache. Dafür bin ich auch dankbar, dass ich auch die Stellung habe, die ich jetzt habe, die ich mir erarbeitet habe, wo ich auch einfach sagen kann: Ok, ich sage die Dinge und ich riskier auch damit, dass jemand den Raum verlässt. Oder dass Menschen dann kein Gespräch mehr führen würden, weil du kratzt dann an Wunden und die fühlen sich noch nicht bereit.

***J:** Fühlst du dich nicht persönlich angegriffen wenn jemand geht? Denkst du darüber nach?*

M: Natürlich denke ich darüber nach. immer denke ich darüber nach. Ich denke, ok: Was kann ich selber besser machen? Aber nicht von besser um mich zu verändern zu verdrehen sondern ich überleg natürlich, auch wenn keiner den Raum verlässt: Hmm vielleicht hättest du das nicht sagen sollen, vielleicht hättest du das anders formulieren können. Aber dann sage ich: ok, Ich bin auch nur ein menschliches Wesen und ich lerne ja auch noch. Auf der Yoga-Matte, jedes Mal das Gespräch und so. Dann denke ich mir, ...was hast du da schon wieder gesagt! (lacht)

Aber **leben ist einfach lernen**. Wenn du aufhörst zu leben und zu lernen, dann bist du schon tot, oder reflektieren.

Nachgespräch. Wir plaudern ein bisschen.

7. Transkription: Stephan R.

Interview geführt am 20.03.2012

Stephan ist ein junger Mann mit abgeschlossenem Wirtschaftsstudium.

Art des Interviews: Persönliches Gespräch

Ort: Kantine des Justizministeriums Wien

Kurze Erklärung und Einführung

ERSTER THEMENBLOCK - Dankbarkeit

J: Was verstehst du unter Dankbarkeit?

S: Pfuuh. Ausdruck und Wertschätzung gegenüber dem Anderen.

J: Warum würdest du es als gefühlsmäßiges oder verstandesmäßiges Konzept beschreiben? Oder kannst du es überhaupt so differenzieren?

S: Ich verstehe die Frage nicht.

J: Würdest du Dankbarkeit als ein Gefühl beschreiben können, das spontan in dir entsteht oder ist es etwas das aus ähm dem Verstand kommt.

S: Es ist ein gefühlsgetriebenes, nein, nicht getrieben, es ist ein gefühlsbasierendes Konzept, die Dankbarkeit.

J: Verstandesmäßig?

S: Gibt es auch, aber für mich ist sie in erster Linie ein gefühlsbasierendes Konzept.

J: Welchen Bedeutung hat die Dankbarkeit in deinem Leben?

S: Hat einen hohen Stellenwert. Ist mir wichtig. Ich bin dankbar, dass ich bin, dass ich als Mensch sein kann.

J: Gibt es Voraussetzungen dafür, dass du sie spüren kannst, haben kannst, wahrnehmen kannst, ohne dem du sie nicht haben könntest.

S: Nein. Also, die Fähigkeit...Also Dankbarkeit, das braucht schon bestimmte Situationen. Eben vor allem wenn sie gefühlsbasierend ist, dass ich sie empfinden kann. Aber jetzt die Fähigkeit Dankbarkeit zu zeigen ist nicht abhängig von einer Situation.

J: Und Sie zu empfinden?

S: Sie zu empfinden, die Fähigkeit sie zu empfinden auch nicht. Aber jetzt, die Dankbarkeit, der Ausdruck von Dankbarkeit in einer bestimmten Situation ist von der Situation abhängig. Einfaches Beispiel: Wenn jetzt jemand, also wenn mir jetzt jemand als alter Mann über die Straße hilft, ja dann sag ich einmal ruft das das Gefühl der Dankbarkeit. Wenn mir jetzt niemand als alter Mann über die Straße hilft, dann ist da jetzt keine Situation da, die Dankbarkeit hervorzurufen. Aber die Fähigkeit dankbar zu sein, die ist da. Die ist immer da.

J: Gibt es eine Dankbarkeit in deinem Leben, die einfach immer da ist, ohne dass eine Situation sie in dir hervorruft oder dass sie jemand in dir....

S: Ja, das ist die Dankbarkeit, dafür dass ich bin.

J: *Das heißt es gibt zwei verschiedene Dankbarkeiten?*

S: Ja, da ist jetzt, wo man in Beziehung zu einem anderen ist.

J: *Aus welchen Beweggründen glaubst du, dass leidvolle Erfahrungen Menschen dazu bringen dankbarer zu sein?*

S: Puhh. Ehm. Ich finde einfach, es braucht, also....das ist für mich jetzt so, wie entwickelt sich dieses Gefühl Dankbarkeit. Das sind einfach Situationen, das ist ein Lernprozess einfach wo dieses Gefühl Dankbarkeit entsteht. Da gehören einfach Fehler dazu: Wo man einmal in einer Situation war, wo es angebracht ist dankbar zu sein, [aber] nicht dankbar war. Weil eben genau dieser Fehler das dann sichtbar macht für den einen und der dann dadurch die Möglichkeit hat daraus zu lernen – er das im Nachhinein sieht oder ein anderer ihn darauf hinweist: He, das wäre schon angebracht gewesen, dass du einmal danke dafür sagst.

Zum Beispiel: Jemand der stark gereizt ist immer, und ihm beim Mittagessen die Suppe überschwappt und der Teller am Boden fällt und er dann eben gereizt reagiert in der Situation und sich über den anderen ärgert und der andere wollte ihm aber nur bei etwas behilflich sein.

Und aufgrund seiner Gereiztheit hat er das dann einfach nicht mitbekommen. Da wäre eigentlich Dankbarkeit angebracht, er war es aber nicht. Dann weist ihn jemand darauf hin und dann sieht er, ah ja genau. Das ist einfach ein Prozess der persönlichen Erfahrung und Veränderung.

J: *Wenn jemand zum Beispiel einen Unfall hat? Kann das Dankbarkeit steigern? Wenn du Menschen verlierst?*

S: Na ja das ist jetzt, ja das ist diese Frage nach der, ich nenne das jetzt einmal, die allgemeine Dankbarkeit. Ich bin dafür dankbar, dass ich bin. Allgemeine Dankbarkeit. Und konkrete Dankbarkeit in einer bestimmten Situation: Danke, dass du mir in den Mantel hinein hilfst.

Ehm, natürlich, weil man dann einfach da plötzlich sieht, dass wenn man einen Unfall hat und eine ganz starke körperliche Einschränkung, wenn man ein Bein verliert und dann nicht mehr gehen kann, oder nicht mehr eislaufen kann, nicht mehr Wintersport in der Form betreiben kann wie gehabt zum Beispiel. Ehm, man dann das dann einfach wertschätzen lernt, dass man immerhin noch mit einem Bein gehen kann zum Beispiel. Weil es gibt eben Menschen, die haben gar keine Beine und die können das überhaupt nicht. Ja.

J: *Und in welchen Lebenssituationen ist für dich Dankbarkeit am allerintensivsten spürbar? Für dich ganz persönlich.*

S: Dort wo ich mich berührt fühle.

J: *Wann passiert das?*

S: Ehm, das das ist ganz unterschiedlich. Äh, pfff, ja dort wo es andere Personen schaffen mich zu berühren. Äh, das kann ich jetzt nicht in der Form beschreiben, das passiert.

Also...ich versuche jetzt an ein Beispiel zu denken wo das einmal der Fall war: Ähm...pfff, zum Beispiel, ja mit, also wenn ich mit meiner Oma rede, habe ich das sehr oft in letzter Zeit.

Weil da einfach ein gegenseitiges Verständnis zum einen da ist und...das berührt mich.

J: Du hast gerade früher erwähnt dass du dann Dankbarkeit am intensivsten spürst, wenn das Personen in dir hervorrufen. Gibt es das dann auch wenn es nichts mit einer Person zu tun hat? Passiert dir das dann auch?

S: Ehm ja, passiert dann auch. Äh, das passiert meistens dann, äh, he das ist interessant! Das passiert meistens dann, das passiert meistens bei Filmen, die gut sind, wo einfach eine Botschaft drinnen ist, wo ich mir denke: Ich bin dankbar. Ähm...dankbar und wo ich das einfach schätze und wertschätze, dass der Lebenslauf bei mir so war, wie er war.

Also ein Beispiel ist zum Beispiel der Film: „Cheyenne, this must be the place“, wo der Hauptprotagonist, ein Rockstar ist, der in seinen jungen Jahren viel Erfolg gehabt hat, aber dem das Ganze zu viel war und dann auf der Suche ist nach sich selbst, weil bei einem Konzert von ihm zwei Leute, aufgrund seiner aggressiven Texte, das Leben genommen haben und er dann damit nicht umgehen hat können und dann sehr lange gebraucht hat das aufzuarbeiten. Und das hat er in dem Film geschafft. Das ist zum Beispiel ein Film der hat mich berührt, in der Form, in der Form der allgemeinen Dankbarkeit, wo ich einfach sage: Ich bin dankbar dafür, ich schätze das, dass ich so bin wie ich bin und sein kann.

ZWEITER THEMENBLOCK – Körper

J: Danke. Danke in diesem Sinne. Das war der erste Themenblock. Jetzt schon zum zweiten Themenblock. Dier erste Frage: Stell du dir vor, ich bin ein Alien. Du kannst mit mir kommunizieren, aber du kannst mich eigentlich nicht sehen. Ich habe keine Ahnung vom menschlichen Körper, als Alien weiß ich es nicht. Also, beschreib mir was der menschliche Körper ist, wie er aussieht, wozu du ihn hast. Was soll der?

S: Also, ich könnte das jetzt auch einem Zweijährigen erklären, der keine Vorstellung davon hat.

Ähm...

J: Du kannst ihn [den Körper] aufzeichnen, wenn du willst.

S: Na ja einmal ganz physikalisch und materiell betrachtet ist es ein Stück Fleisch (lacht).

Ähm...das uns Menschen, also das jedem Lebewesen gegeben ist, der Körper, mit dem äh..., boah ja....mit dem lebt man. Ja, wir sind von unserem Körper abhängig und unser Körper ist auch von uns abhängig.

J: Wer ist uns?

S: Ja, ach...achso, nein...von eben, sagen wir, eben von dem menschlich sein. Dem Menschen, der sich sagen wir einmal zusammensetzt aus einer Seele, einem Verstand und dann dem Geist. So jetzt haben wir da einmal die Dreifaltigkeit (lacht) – auf einer anderen Ebene. Ähm, also diese Menschlichkeit im Körper – das lebt in Symbiose. Das ist

ein, das ist ein....ja ich sage der Körper ist etwas Materielles – ein Stück Fleisch hätte ich gesagt.

J: Wozu hast du ihn?

S: Ähm, nein, nicht wozu ich ihn habe sondern, das ist so. Das, das kann man sich nicht nehmen, sondern das ist so. Das ist so.

J: Der Körper ist eine Tatsache?

S: Ja.

J: Welche Wertigkeit, welche Stellung hat diese Tatsache Körper in deinem eigenen Leben?

S: Ähm, diese Tatsache ist. Das habe ich noch nicht hinterfragt, sondern das kann man sich einfach nicht aussuchen. Was man sich aussuchen kann ist sein soziales Umfeld. Weil jetzt der menschliche Körper. Jetzt, Körper per se ist ja nicht existenzfähig, weil man schon auch merkt, dass der Mensch ein soziales Wesen ist und...und...Beziehungen untereinander braucht. Es gibt ja Versuche darüber was ist, wenn Menschen weggesperrt werden, wozu das überall führt.

J: Ja, aber der Körper ist ja dann noch immer. Die knallen ja dann nur geistig durch.

S: Ja, aber er lebt nicht alleine.

J: Was machen deine Nieren gerade, Stephan?

S: Das Mittagessen verdauen, gemeinsam mit dem Magen. (wir lachen).

J: Und deine Lungen?

S: Die atmen.

J: Und dein Herz?

S: Das schlägt.

J: Und dein Blut?

S: Das läuft.

J: Wie oft denkst du an deinen Körper untertags? Wie oft passiert es, dass du denkst: Hej, was machen meine Nieren gerade?

S: Also, ähm, an meine Nieren denke ich jetzt nicht so oft, sondern aber an den Körper insgesamt, oft. Ähm, also jetzt nicht regelmäßig, aber ich finde dass ich jetzt oft an meinen Körper denke.

J: Spürst du ihn dann oder denkst du dran?

S: Nein, also nicht denken, weil, also, ich fühle ihn. Also, ich denke nicht an meine Nieren, sondern ich fühle meine Nieren und wenn ich sie nicht fühle, dann versuche ich mich hinzufühlen, sie wahrzunehmen.

J: Warum machst du das?

S: Ähm, weil einfach...ähm...ich gemerkt habe, dass ich mit meinem Körper vertrauter bin, wenn man sich da hinfühlt, also da hat es Körperstellen gegeben, zum Beispiel meine Hüfte, die habe ich lange nicht gefühlt. Das war einfach so, wenn ich versucht habe zu fühlen, da war einfach nichts. So, ich habe zwar gesehen, dass sie da ist, sie ist am richtigen Fleck, ja, unterm Becken, oberm Knie, auf der linken Seite – die linke Hüfte – aber ich habe sie nicht gespürt. Also, gespürt schon, aber ich habe sie nicht fühlen

können. Ich habe nicht sagen können: So jetzt bewege ich ganz locker die Hüfte oder so ein leichtes Zucken.

J: Warum kommst du jetzt auf die Hüfte?

S: Ähm, weil die Hüfte ein Körperteil ist, die ich lange nicht gespürt, also die linke Hüfte, weil ich da einmal gestürzt bin. Und ich mich gefragt habe: So, warum geht das mit der rechten und nicht mit der linken Hüfte? Auf einmal ist es wieder gegangen.

J: Ähm, glaubst du dass es eine Art von Vergessen gibt, dass man seinen eigenen Körper vergisst und wenn es das gibt, warum ist das so? Dass du dich einfach nie daran erinnerst...

S: Ich glaube man ist außer Übung. Das ist Übungssache. Also man vergisst es nicht. Das ist Übungssache und wenn man die Sachen nicht übt, seinen Körper zu fühlen oder wahrzunehmen, äh, dann fällt einem das schwer. Wenn man das kurze Zeit macht, dann ist das ok, dann verkraftet der Körper das, langfristig führt das dazu, zu, erstens einmal zu körperlichen Einschränkungen, das sieht man einfach wenn Leute sehr lange keinen Sport machen und sehr viel im Büro sitzen – gekrümmt. Dass es dann zu Bandscheibenvorfällen führt, oder...oder einfach, ja wirklich zu Wirbelsäulenverkrümmungen – einfach zu körperlichen Einschränkungen.

J: Du glaubst die hätten ihren Körper vergessen auch?

S: Nein, sie können ihn nicht mehr fühlen. Sie haben ihn nicht vergessen, es kommt dann dieser Punkt, wenn man eine Zeitlang, das zu wenig übt, seinen Körper zu fühlen, zu spüren, dass man dann so aus der Übung ist, dass man das dann nicht mehr kann. Das ist kein Vergessen.

Ein Vergessen ist: Ich weiß es nicht mehr. Und ein Nicht-können ist: Ich weiß da ist was, sieht seine Hüfte, aber ich spüre sie nicht. Das ist so wie wenn man jetzt sagt ich möchte meine linke große Zehe bewegen und ich sehe sie unten und möchte sie bewegen aber ich schaffe es nicht, sie bewegt sich nicht.

J: Meinst du dass dann so, dass du auf die Art keinen Kontakt mehr hast?

S: Ja, das kann man so sagen.

DRITTER THEMENBLOCK – Dankbarkeit für den Körper

J: Wie kann man deiner Meinung nach Dankbarkeit für den Körper fühlen, spüren, kultivieren?

S: Ja Moment. Fühlen, spüren oder kultivieren?

J: Ja, fühlen und spüren kommt zuerst, dann kultivieren.

S: Übung. Und probieren. Was geht, was geht nicht. Was geht geht, was nicht geht, geht nicht.

J: Ja, dann fühlst du ihn, aber bist du ihm dann schon zugleich dankbar?

S: Nein, das ist einmal das Fühlen. Ähm, was war die Frage jetzt?

J: Wie kann man Dankbarkeit für den Körper fühlen?

S: Also jetzt, ok....Ich habe gerade Schwierigkeiten die Frage zu kriegen. Dankbarkeit für den Körper zu fühlen. Hmm. Ähmm. Naja, das ist, das ist, aha, ja....durch durch Lebenserfahrung. Das ist etwas, Dankbarkeit fühlen, das entwickelt sich, finde ich, und verändert sich im ganzen Leben – ständig, mit den Erfahrungen, die man macht, was man sieht, was man hört, was man fühlt, was man nicht-fühlt auch. Ja, Erfahrungen, die man nicht macht. Ähm, auch die sind wichtig. Also, die Erfahrungen, die man am eigenen Körper zum Beispiel macht, aber auch Erfahrungen, die man am eigenen Körper auch nicht macht, aber auch woanders gesehen hat, bei anderen Menschen, im Kino, im Theater, in der Zeitung. Und das finde ich, trägt dazu bei, dass, das ist der wesentliche Beitrag, ähm, dazu, wie man jetzt Dankbarkeit für den Körper fühlt und Dankbarkeit auch in Situationen dann, in konkreten.

Das entsteht einfach, finde ich, ähm, also als Baby, als Säugling, als Kind – die Grundlagen dafür, für die Basis, der Grundrahmen dafür wird in der Kindheit, geformt.

J: Und bist du deinem Körper dankbar?

S: Ja.

J: Wie bist du es? Machst du dann etwas Bestimmtes für deinen Körper oder ist das dann einfach ein Gefühl? Bringst du das auf eine besondere Art und Weise zum Ausdruck?

S: Ähm...also ich versuche das so zu machen, dass ich jetzt so lebe, dass es dem, dass es für den Körper ok ist. Also jetzt zum Beispiel: Ähm, wenn ich mir denke: Ich würde jetzt gerne den Marathon laufen, aber ich weiß ich habe nicht trainiert...ich könnte den Marathon laufen, aber das wäre dann halt extrem anstrengend und hätte dann auch zwei Wochen Muskelkater und immense Blasen. Ähm, das mache ich nicht, weil....ähm, das wäre dann ein persönliches Bedürfnis dann, dass aber, wo wo der Körper, die der Körper zwar schaffen kann, die aber was mit Konsequenzen verbunden ist, mit negativen Konsequenzen. Und da schaue ich einfach, dass das in einer Balance ist und sich hält. Natürlich kurzfristig ist es dann immer wieder so, dass man dann schon auch einmal, ähm, gezwungen ist auch manchmal den Körper zu fordern. Zum Beispiel unser Leben zu retten. Wenn man eine Skitour geht und es bricht eine Lawine los und ähm, man hängt irgendwo in einem Spalt und man strapaziert den Körper immens, aber man rettet dadurch sein Leben. Dann finde ich das auch wieder ok, dann ist auch vom Körper Verständnis dafür da.

J: Würde das dann die Dankbarkeit, dafür, dass der Körper da mitmacht erhöhen, wenn er in so einer schwierigen Situation mitspielt?

S: Also ob die Dankbarkeit für meinen Körper dann größer wird wenn....?

J: Ja genau, wenn er in so einer schwierigen Situation mitspielt.

S: Weiß ich nicht. Ähm, spontan: ähm, ich denke schon. Aber ich bin ihm auch nicht böse wenn es nicht so ist, weil wenn es einfach eine Herausforderung ist, die einfach körperlich nicht möglich ist, dann dann, dann ging das einfach nicht. Dann wollte es nicht sein. Also zum Beispiel: Das Haus brennt und ähm...es gibt da zwei Stockwerke. Die Leute aus dem ersten Stock schaffen es da hinunter zu springen die drei Meter, aber die Leute aus dem fünften Stock schaffen es nicht, aber sie haben die Variante im Haus zu bleiben oder zu

verbrennen. Oder es versuchen aus dem zweiten Stock fünf Meter hinunterzuspringen. Und sie entscheiden sich dafür und sie springen und schaffen es aber nicht. Der Körper hat es nicht geschafft. Das ist so. Kann man nicht ändern.

J: Glaubst du, dass es einen Widerstand gegen das Gefühl der Dankbarkeit für den Körper gibt? Glaubst du dass manche Menschen sich dagegen auflehnen so richtig an den Körper zu denken und zu sagen: He, ich bin ihm dankbar?

S: Ich glaube das Menschen, ähm durch, mit ihrem Verstand einfach an den Körper denken, aber nicht fühlen. Und durch ihren Verstand, mit Logik einfach, dass es da einfach möglich ist die Bedürfnisse des Körpers bewusst auch zu ignorieren oder zu unterdrücken.

J: Und du glaubst, das ist dann so wie ein Widerstand? Ich will nicht dankbar sein, das geht mir zu tief?

S: Nein, ich würde jetzt nicht sagen: Ich will nicht dankbar sein, sondern dass ist mehr was Persönliches wo einfach Menschen bewusst jetzt einfach Probleme nicht angreifen. Also bewusst Sachen unterdrücken, also bewusst sich gegen Sachen die sie beschäftigen emotional-körperlich, da wegschauen.

J: Weil Emotionen im Körper sitzen?

S: JA (sehr nachdrücklich)

Und Körper ist ja, finde ich, etwas das schon klar sagt: Ähm...der Schuh drückt, mir tut der Zeh weh, bitte schau dir das an. Das hat einen Grund warum die Zehe weh tut. Und das kann jetzt rein sein, dass diese Zehe gebrochen ist, aber es kann auch sein, dass dass jetzt mit einer hohen Belastung im Berufsleben oder familiär zusammenhängt.

J: War das Beispiel mit der Zehe metaphorisch gemeint?

S: Nein, gar nicht metaphorisch. Ich mein konkret, weil im Fußbett sind sehr viele Nerven wo einfach alle Organe irgendwo abgebildet sind und da Nervenbahnen in die Fußsohle gehen und das ist auch in der Zehe. Das ist so, das ist bewiesen. Also, ein konkretes Beispiel.

J: Glaubst du, dass es im alltäglichen Leben an Dankbarkeit für den Körper mangelt?

S: Ähm...also ja ich finde es es, **es ist in einer Zeit in der wir heute leben, ist es extrem schwierig da ein Bewusstsein zu entwickeln für seinen Körper und eben dafür dankbar zu sein. Weil es einfach so viel Angebot gibt, die Zeit so schnell verläuft und es da einfach schwierig ist auch diesen vielen Sachen, die da am Sternenhimmel blinken, sich auch selbst noch im Auge zu behalten.**

J: Jetzt schon zur letzten Frage. Beantworte sie nur, wenn sie dir nicht zu kompliziert ist: Wie setzt du Zeit in Verbindung zur Dankbarkeit für den Körper?

S: Zeit in Verbindung zu Dankbarkeit für den Körper? Ähm...Zeit?

J: Zeit die vergeht. Vergangenheit, Zukunft, Gegenwart.....

S: Ähm. Die Zeit, die es braucht, braucht's....für die Dankbarkeit für den Körper. Die Zeit die es braucht, braucht's damit Dankbarkeit für den Körper sein kann. Sehr philosophische Antwort, gefällt mir.

J: Magst du dazu noch etwas sagen?

S: Nein, das können wir so lassen.

J: Gibt es noch etwas zu sagen, das du noch gerne hinzufügen möchtest, das dir wichtig ist, was ich nicht gefragt habe, nicht erwähnt hätte? Oder etwas wo du glaubst du möchtest das noch sagen, sonst wären deine Antworten nicht ganz abgerundet?

S: Ähm...also vor allem die letzte Frage, also die Zeit die es braucht, braucht's für Dankbarkeit für den Körper. Wie ich am Anfang gesagt habe, **für mich ist Dankbarkeit etwas gefühlsbasierendes und ähm, Gefühle sind jetzt nicht in einer zeitlichen Relation, sondern die sind jetzt mehr in einer Intensität. Und...also die Relevanz von Zeit in diesem Kontext finde ich persönlich nicht so wichtig – also das Entscheidende ist: Habe ich das Gefühl, oder habe ich das Gefühl nicht.**

J: Danke Stephan ...

S: Bitte.

(Wir lachen)

8. Transkription: Stefan V.

Interview geführt am 07.03.2011

Stefan Verra ist mittleren Alters. Er hat zwei Kinder und hält Vorträge zur Körpersprache, worin er sehr erfolgreich ist.

Website: <http://www.stefanverra.com/>

Art des Interviews: Telefoninterview über Skype

Ich gebe eine Einführung in das Thema. Ich erkläre wer ich bin und warum ich dieses Thema bearbeite. Ich erzähle Stefan Verra, dass ich in Taiwan studierte, wo auch dieses Thema in mir „entstand“. Aufgrund der dortigen gesellschaftlichen Situation, die für mich schwierig war, sah ich mich damit konfrontiert mich mit meinem Körper auseinanderzusetzen.⁹⁴

ERSTER THEMENBLOCK - Dankbarkeit

J: Ich komme jetzt zum ersten Themenblock.

V: Ab jetzt nehmen Sie auf?

J: Ja genau.

V: Aha, ok passt.

J: Ich würde einfach gerne wissen, was Sie, ganz spontan, unter dem Gefühl von Dankbarkeit verstehen.

V: Dankbarkeit heißt etwas zu haben, wofür man nichts dafür kann.

J: Ok

V: Wofür man nichts dazu getan hat, um es zu haben oder es zu können. Ich vermeide das Wort Leistung. Ich sage nicht, dass man nichts geleistet hat, sondern wo man nichts dazu getan hat.

J: Und glauben Sie, dass das eher ein gefühlsmäßiges Konzept ist, oder dass dies sehr aus dem Verstand heraus kommt?

V: Gefühl.

J: Gefühl. Und gibt es irgendwelche weiteren Gefühle, die Sie in Verbindung mit Dankbarkeit bringen würden?

V: Ja natürlich, aber verschiedenste, verschiedenste. In meinem Fall zum Beispiel die Demut. Es sind verschiedene Dinge, es kommt darauf an in welchem Zusammenhang. Aber das ist meistens mit den verschiedensten Dingen der Fall.

⁹⁴ Alle sollten – im Besonderen aber die Frauen – dünn sein. Dieses Schönheitsideal gibt es zwar auch in „unserer“ Welt, jedoch ist der Zugang ein ganz anderer. Ich will diesbezüglich aber nicht ins Detail gehen, da dies für das Thema „Dankbarkeit für den Körper“ letztendlich unwesentlich ist.

J: Ganz konkret für Sie persönlich jetzt. Was hat denn Dankbarkeit für eine Bedeutung in Ihrem Leben?

V: Eine sehr große, weil in meinem Leben rennt so vieles extrem richtig....

Und, auf verschiedensten Ebenen, habe ich eine große Dankbarkeit... Als Exempel: Vor und nach, zum Beispiel, Vorträgen oder Shows die ich mache bin ich extrem dankbar und auch sehr demütig. Demütig, wegen dem, dass ich etwas gekriegt habe, was ich kann [im Sinne von fähig bin etwas zu tun], ohne dass ich etwas dazu getan habe.

J: Und gibt es dazu irgendwelche Voraussetzungen dafür, dass Sie Dankbarkeit empfinden, wenn es das überhaupt gibt?

V: Nein.

J: Also das ist einfach etwas das entsteht oder kommt?

V: Etwas das da ist. Oder [etwas] das kommt; Das kann man auch sagen, ja.

J: Ok. Aus welchen Beweggründen können zum Beispiel leidvolle Erfahrungen etwas was einem weh tut, oder was wirklich nicht schön war im eigenen Leben...

V: Jaaa, gaaanz viel, ganz viel...

J: ...zur dankbaren Haltung führen? Glauben Sie, ist das praktisch, etwas was eine Voraussetzung dafür ist dankbar zu sein oder was Dankbarkeit noch vertieft?

V: Nein, nein, nein, nein, nein. Es geht auch ohne leidvolle Erfahrung.

J: Glauben Sie, dass leidvolle Erfahrungen Dankbarkeitsgefühle vertiefen können?

V: Ja, absolut, absolut, absolut.

J: Bei Ihnen persönlich. In welchen Lebenssituationen ist die Dankbarkeit am allerintensivsten zu spüren?

V: Ich sage drei Aspekte, die für mich sehr aktuell sind: Familienleben, Berufsleben und Gesundheit.

J: Und Gesundheit.

V: Vielleicht erkläre ich Ihnen das etwas genauer, damit das klarer wird. Das ist jetzt zwar nicht so relevant, aber damit Sie verstehen was ich meine ist es wichtig. Ich habe alleine im ersten Quartal von Anfang Jänner bis Ende März extrem viele Aufträge. Von Europa bis nach Hong Kong gehts bei mir.

Ich steige aus dem Flugzeug aus, steig in den Zug ein, fahre sofort weiter, rede irgendwo, mach einen Soundcheck und fahre sofort wieder weiter. Ich komme auch heute gerade von einem Vortrag, habe wenige Stunden geschlafen und so geht das die ganze Zeit durch. Ich habe seit Anfang Jänner sechs oder sieben Nächte zu Hause geschlafen. Und dass mein Körper das mitmacht, ohne zu mucken, ohne zu murren, das ist beachtlich. Deswegen sage ich Körpergesundheit und „Dankbarkeit“ für die Gesundheit sind mir sehr wichtig.

Das zweite ist: Ich bin meiner Familie dankbar, weil meine Frau das nicht nur aushaltet – das geht seit Jahren schon so, hat aber im letzten halben Jahr dramatisch zugenommen – aber dass sie nicht einfach sagt: „Du, rutsch mir den Buckel runter“, sondern sogar noch

mein gesamtes Management übernimmt. Für all das bin ich meiner Frau extrem dankbar. Und hinzu kommt, dass meine Kinder so normal aufwachsen und von außen her gescheite Kinder sind. Dafür bin ich meiner Familie unglaublich dankbar.

Karrieremäßig bin ich dankbar, weil ich die Fähigkeit mitgekriegt habe, von wem auch immer, dass ich es schaffe im Jahr zwischen 10.000 bis 15.000 Menschen so zu begeistern, dass es seelisch und dramatisch immer mehr werden. Das ist auch etwas warum ich dankbar bin.

Ich kann das klar abgrenzen [dass ich diese Fähigkeit "bekommen" habe] und ich spüre das jedes Mal und deswegen habe ich auch keine Angst, dass ich überheblich werde. Ich will mich jetzt nicht reinwaschen sondern, ich will nur sagen, dass ich es nicht als selbstverständlich nehme. Ich nehme es absolut nicht als selbstverständlich.

Diese Erklärung gebe ich Ihnen, damit Sie besser verstehen warum ich all das sage wofür ich dankbar bin.

J: Warum glauben Sie, dass Dankbarkeit so oft mit spirituellen Gefühlen in Verbindung gebracht wird?

V: Jetzt von mir nicht. Nein, das ist für mich neu.

J: In der Literatur wird sie oft mit spirituellen Gefühlen in Verbindung gebracht.

V: Nein, nein, von mir nicht. Überhaupt nicht. Ist mir auch neu, aber ich habe mich mit der Literatur nicht beschäftigt. Ich bin so aufgewachsen, dass ich weiß, dass Dankbarkeit ein großes Thema ist. Für mich hat das überhaupt keine Polarisierung irgendeiner spirituellen Ansicht... für mich ist es nichts Spirituelles.

ZWEITER THEMENBLOCK – Körper

J: Danke für den ersten Themenblock.

Wenn Sie sich vorstellen ich wäre ein Alien und ich kann mit Ihnen kommunizieren, aber ich kann Sie nicht sehen, wie würden Sie mir ganz spontan den menschlichen Körper beschreiben? Was ist er? Wie schaut er aus? Wozu haben Sie ihn?

V: Nein, also, das ist eine ganz schwierige Frage und ich beantworte sie nicht in vollem Umfang, denn sonst würden wir zwei Stunden miteinander telefonieren. Aber ich sage Ihnen den Ansatz wie ich sie beantworten würde, wenn Sie ein Alien wären. Ich würde ihm, dem Alien sagen oder ihr der Alien sagen, dass wir zwei Füße haben, die nennen wir Füße und mit denen können wir uns fortbewegen. Ich würde von den Händen sagen, woher die Hände eigentlich kommen. Dass sie bei uns die Funktion zum Abwehren und zum Greifen haben, also zum Herholen und zum Wegschieben von Dingen gedacht sind. Also alles was ich ihr sage, ist von der Körpersprache, also ich würde den Körper eher evolutionär und körpersprachlich beschreiben. Da könnten wir jetzt lange darüber reden. Aber nur damit Sie das Bild kriegen wie ich den Körper beschreiben würde. Ich würde wahrscheinlich auf Aussehen weniger eingehen als vielmehr auf die Funktionen. Ich würde daher beschreiben, dass wir Füße und Hände haben, dass wir ein Gesicht haben und dass wir eine Mimik haben usw.

J: Also Funktion steht deutlich und klar im Vordergrund?

V: Ja.

J: Beschreiben Sie mir die Stellung bzw. Wertigkeit des Körpers in Ihrem Leben.

V: Bei mir hat der Körper natürlich eine wahnsinnsgroße Wertigkeit. Ich rede [in meinen Vorträgen] über Körpersprache, ich rede nur über Körpersprache und nichts anderes. Ich beschäftige mich damit. Ich schreibe gerade ein weiteres Buch. Meine Bühnenshows, Sie waren nie dabei nehme ich einmal an, die sind dermaßen körperlich, dass ich auf der Bühne schon viel rede, aber, es ist trotzdem sehr nah am Schauspiel oder an der Comedy. Das geht bei mir vor allem über den Körper. Außerdem: mein Auftreten ist sehr überraschend. Das heißt mein Körper hat relativ viel Prägnanz, ist recht klein, das ist für mich ein gutes Image – all das ist auch was Körperliches wie mein Dialekt zum Beispiel. Ja genau, und ich rede auch in Deutschland mit meinem Dialekt. Also neben meinem Dialekt verbinde ich auch mein Äußeres mit dem absoluten Frühjahrsbeginn. Und das ist eine Körperlichkeit. Für mich hat der Körper etwas Unglaubliches. Außerdem bin ich ein gelernter Schlagzeuger. Ich habe das studiert, ich war Berufsmusiker und das ist wohl das körperlich intensivste, was es gibt.

J: Sie sind aus Südtirol?

S: Nein, nein aus Osttirol...

J: Der Dialekt verrät Sie.

S: Ja, ja (lacht).

J: Wann denken Sie ganz bewusst an ihren Körper? Wissen Sie was Ihre Nieren oder Ihre Lunge gerade machen?

V: Ja, die Frage habe ich gelesen. Nein ich weiß nicht was sie gerade machen und ich sage Ihnen auch warum ich es nicht weiß. Weil es niemand weiß. Weil wir alle sind stammhirngesteuert und es ist mir somit nicht bewusst. Wenn einem Menschen das bewusst ist, dann macht er das quasi nur über Umwege. Aber die Körperorgane selber können uns nicht bewusst sein, denn Bewusstsein funktioniert im Neocortex – in der Großhirnrinde – und da hinauf gibt es keine direkte Verbindungen vom Stammhirn. Ich gebe da genau eine Antwort drauf, weil ich so viel darüber nachdenke und so viel rede über diese Dinge. Und ich glaube schon, dass jemand sagt er hat einen Zugang zum Herz und zu den Nieren, das läuft aber immer nur über Umwege.

J: Aber wenn Sie jetzt an ihren Körper denken, an was denken Sie dann? An was erinnern Sie sich, wenn Sie sich ganz bewusst auf ihren Körper gedanklich konzentrieren?

S: Nein, das ist mir fremd. Das habe ich nicht. Also natürlich wenn man Schmerzen hat oder wenn man krank ist denkt man an einen bestimmten Körperteil – ist ja logisch. Ansonsten, wenn Sie nicht an einen bestimmten Körperteil als solches situationsbedingt denken, dann kenne ich das nicht. Nein, ich nicht. Nein, das kann ich nicht sagen.

J: Und glauben Sein, dass es trotzdem ein Vergessen gibt – ein nicht-beachten des Körpers?

S: Ja. Das ist eine der größten Volkskrankheiten. Das ist das wichtigste, dass ich weiß wie körperbegabt ich bin. Das ist so dramatisch, da könnte ich jetzt lange darüber reden warum wir Bandscheibenvorfälle haben usw., weil wir uns zu wenig bewegen, weil wir uns des Körpers zu wenig bewusst sind, weil wir auf Bürosesseln sitzen, die eigentlich weh tun, aber trotzdem sitzen bleiben, weil der ganze Körper, die Psyche alles funktioniert über Bewegung. Das weiß man ja, weil er evolutionär ein Bewegungsapparat eigentlich immer war. Es wird jetzt aber bereits im Kindergarten damit begonnen ihn zu hemmen. Da geht aber die ganze Körperlichkeit verloren und die Leute, die spüren nicht mehr wenn sie krank sind, sondern sie sind erst dann krank wenn der Arzt ihnen sagt dass sie krank sind. Man frisst, gar nicht weil man Hunger hat, sondern man frisst, weil es jetzt gerade Zeit ist zu essen und all diese Dinge. Ja, da gehen die Gedanken auf die Körperlichkeit bezogen total verloren. Da stimme ich zu. Da stimme ich zu.

DRITTER THEMENBLOCK – Dankbarkeit für den Körper

J: Danke, das war der zweite Themenblock und jetzt kommen wir bereits dahin, dass wir diese beiden Themenblöcke miteinander verbinden. Der erste war die Dankbarkeit, der zweite der Körper und jetzt kommen wir zu der Dankbarkeit für den Körper.

Wie kann man Dankbarkeit für den eigenen Körper empfinden?

S: Wie oder in Bezug worauf?

J: In Bezug auf den Körper. Kann man Dankbarkeit für den eigenen Körper überhaupt so richtig bewusst empfinden?

S: Natürlich. Natürlich. Viel. Genauso wie ich eingangs gesagt habe. Es ist etwas, das einem mitgegeben wurde und dafür kann man dankbar sein. Das kann jetzt viele Ausprägungen haben. Ein Model ist vielleicht dankbar weil es wegen des Ausschauens ist, einer so wie ich ist vielleicht dankbar weil er gesund funktioniert, ein Dritter ist vielleicht dankbar, weil er die hundert Meter am schnellsten läuft. Ja, endlos. Oder weil man Fähigkeiten hat mit dem Körper was zu machen. Ja, es gibt tausend Sachen die Dankbarkeit auf den Körper zu beziehen.

J: Sie haben schon erwähnt, dass Sie sehr dankbar für Ihren Körper sind. Wo findet das in Ihrem Leben am allermeisten Ausdruck? Also, wo findet das den Ausdruck, dass Sie die Dankbarkeit für Ihren Körper ganz bewusst auf sich richten? Z.B.: Dass sie bewusst essen oder sonst irgendwas.

S: Nein, so nicht. Nein, nein gar nichts. Ich mache nichts extra wegen der Dankbarkeit. Bewegung mache ich, aber nicht wegen der Dankbarkeit. Nein, nein gar nichts. Es gibt diesbezüglich keinen Zusammenhang. Also ich esse nicht extra oder gesünder oder mehr oder weniger. Ich mache schon mehr Bewegung, aber nicht wegen der Dankbarkeit. Nein.

J: Gibt es irgendwas, wo Sie sagen sie machen etwas ganz bewusst für den Körper oder ist Dankbarkeit einfach etwas das aus Ihnen heraus für den Körper entsteht?

S: Es ist einfach da. Einfach da. Es ist etwas das nicht entsteht, sondern sie ist einfach da. Also wie andere Menschen – glaube ich unzufrieden sind mit dem Körper oder was auch immer – bin ich dankbar. Weißt du was ich meine? Manche finden sich zu dick, zu klein, zu schlechte Haut, keine Ahnung was auch immer und die empfinden dann aus innen heraus Unzufriedenheit. Bei mir ist es halt die Dankbarkeit.

J: Ich habe noch eine Frage, die eine Beobachtung meinerseits betrifft, die habe ich aber auch in der Literatur gefunden. Wie glauben Sie äußert sich bei manchen Menschen ein gewisser Widerstand gegenüber dem Gefühl der Dankbarkeit für den Körper? Es gibt ja viele Volkskrankheiten wie Bulimie und andere und man hat fast den Eindruck, dass besonders solche Leute, die sich derart mit ihrem Körper auseinandersetzen, sich vor ihm ekeln.

S: Ja gibt's.

J: Wie äußert sich bei diesen Menschen so ein Widerstand?

S: Bei diesen Menschen? Es muss gar kein Widerstand sein. Sondern es ist ein anderes Gefühl. Dann ist es zum Beispiel das Gefühl der Unzufriedenheit. Ich glaube nicht, dass es ein Widerstand ist. Denn Widerstand würde bedeuten, dass Dankbarkeit da ist, aber ich arbeite dagegen. Ich glaube gar nicht, dass es das unbedingt sein muss. Es kann sein, dass bei vielen Dankbarkeit gar nicht da ist, sondern prinzipiell nur eine Unzufriedenheit. Ja, deshalb.

J: Glauben Sie dass es im Allgemeinen in unserer Gesellschaft an Dankbarkeit für den Körper mangelt, dass zu wenig davon da ist?

S: Haben wir schon beantwortet. Ja. Die gleiche Antwort zur Frage Körperbewusstsein.

J: Wie würden denn Sie die Zeit, die chronologische Zeitfolge in Verbindung zur Dankbarkeit für den Körper setzen?

S: Hmmm. Es hängt von etwas ab: Bin ich dankbar, wenn jemand anderer mir sagt, du hast einen tollen Körper oder bin ich dankbar, weil ich es von mir aus weiß, ohne dass es jemand sagt? Wenn es jemand anderer sagt, dann ist die Zeitabfolge, wenn man dies so in Verbindung bringt, nachgeschaltet. Die Dankbarkeit kommt dann danach. Ich brauch zuerst die Rückmeldung von meiner Umwelt und dann kommt die Dankbarkeit. Wenn ich das nicht habe, weil ich das einfach selbst empfinde, dann brauch ich keine äußere Rückmeldung, dass ich dankbar bin. So kann man das sagen. So könnte ich das in Verbindung bringen, wenn ich schnell was antworten muss. Wenn ich darüber nachdenke, kommt vielleicht was anderes.

Kurze Nachbesprechung

9. *Transkription: Edwin Y.*

Interview geführt am 23.07.2012

Edwin ist ein junger Mann. Er stammt aus Nigeria und verkauft ein Magazin auf der Straße in Wien. Zur Zeit läuft sein Antrag auf Asyl. Das Gespräch wird auf Englisch geführt.

(Edwin is a young man. He comes from Nigeria and sells a magazine on the streets of Vienna. At the moment his application for political asylum is on its process. The interview was conducted in English.)

Art des Interviews: Persönliches Gespräch

Ort: Parkbank in Wien

Kurze Erklärung und Einführung

Wie entstand das Thema etc.

ERSTER THEMENBLOCK - Dankbarkeit

J: What do you think gratitude is? What is thankfulness for you?

E: Gratitude is like a cup of coffee you just bought for me. [He shows the cup of coffee]. I am grateful, I have gratitude to it because – not everybody..hmm. Ok see: the African people, sorry that I have to put it that way, not everybody would buy them a cup of coffee. So I am very grateful, I am very gratitude towards it is. See, its different according to the Austrian people. I am sorry. Normally it is a little bit like: Ah, bitte, an African...

So I am very grateful, I am very gratitude towards the cup of coffee.

Other people who ask me for an interview do this via my organization. They don't ask me. So they do it through them. They don't buy me a cup of coffee.

So they don't come to me directly. My organization calls me and asks if I could do an interview with somebody. Then I say: Ok, I will, or I will not.

This now is different: Now you just came and say: Hallo, may I interview you and invite you for a cup of coffee?

I don't know, maybe it is the Austrian culture.

[Edwin talks about some differences and common points of the cultures. He tells me some experiences with friends in Austria and Africa. We also talk a little bit of how we experience our own characters].

I am grateful, I am very very grateful for this talk now.

Even if I sometimes try to greet people they just ignore me.

[Edwin still expresses his surprise of being asked spontaneously for this interview. He thinks he is dreaming...because it is sometimes not easy for him if he wants to greet and people don't answer him. Being African and the different cultures is a big topic during the interview.]

I am in Europe for three years now. I was formerly to Italy, now here. My lifestyle has changed. Because I see a lot of awareness in the Western people. So this is one of the things I gained here. Especially this thing when white people don't take problems to their

heart. So I got some of orientation from the Western world. The way I talk before is a little bit different to the way I talk now. So it's a lot of orientation from the white people also, so I am very grateful to the white people. So I study a little bit their culture, their tradition. It helps. To be frank: It helps me. And they learn from me also. So this are things I get to learn. White people are a little bit quite people. I know in Africa we are a bit noisy [smiles]. [Edwin explains how it is in Africa and explains the main difference between the cultures]. We always have to learn from each other. I have to learn from you, you have to learn from me.

So this is how we share what we experience in our daily life. So I can understand a little bit and you can understand a little bit. So that's all about human.

J: Edwin. Do you think gratitude is more a feeling or is it something that comes from your brain?

E: Gratitude is both. Both from your brain and from your feeling. Because if it does not come from your feeling it does not go to your brain. So these two work together and they do things together. When you say gratitude they are from both places. They are from here [shows his heart] and they are from here [points to the brain]. If you start from here [heart] you also have to feel the gratitude of another person. From the heart to the brain - then the brain can speak it out: 'I am very gratitude for what you did to me. Just what you did now.' It comes from my heart, then goes to my brain, gives me some orientation and I say: 'Oh I am very gratitude towards what you did to me.'

[Edwin gives some examples and talks a lot about Africa]. So gratitude comes from the heart to the brain. If the heart has no feeling it does not go to the brain. And the heart has the first and the finishing task to gratitude. If the gratitude is only from your brain and doesn't come from your heart, it does not work. You have to come from your heart. Yeah...you have to come from your heart.

Ok. I can just say, it's just like we Christians: 'Ok, I forgive you.' But if I can't forgive you in my heart - the one I just said in my brain is zero. Cause this has to come from your heart for this guy. By the time this goes out by my heart: 'Let me forgive you' - From my heart it goes to my brain and I say: 'Ok' I begin to solicitate for you in anything I am doing. Do prayer, physically, financially, morally I begin to solicitate for you. You know the difference to before. Why are you doing this: I just want to do it for you.

So, it's from the heart. It's like forgiveness. It comes from the heart. If it doesn't come from the heart: Forget about it. Totally forget about it. I am telling you: It's from the heart. If it's only from the brain and not from your heart you cannot totally show the gratitude of what is presenting to you. But ones you come from the heart, you continue to see a lot of things, a lot to say.

Calling a person and also asking: Hey, how do you do. How do you feel today?

You begin to feel different. Because he has forgiven you from the heart.

So gratitude comes from the heart and goes to the brain. So if it comes from the hearts it is clean and is true. That truly shows gratitude from the heart. But if it is just: Ahhh I

appreciate what you did but from his heart it's not then it's just - this is a little bit different.

What do you think gratitude is?

J: I think also that it is from the heart and the brain.

E: See. If it doesn't come from the heart then it's a little bit difficult, a little bit different. Just to say it from here [brain] it is not it. But from here [heart] you get everything. You get incarnation, you get rest of mind to say: Ok, I think I have to forgive this guy and it comes from here [heart]. If it comes from the bottom of your heart and if your heart does not work - forget about it because it is just blabbering. So this is why. So gratitude come from the heart and then goes to the brain.

J: Which kind of importance does have gratitude in your life?

E: Gratitude is very important. Yeah, it is important to your life. You know one thing: If I offended you and you did not forgive me, it becomes a problem in your heart. You know that? And you are not ok. You are not ok. I offended you, but you are not ok. That is why it is very important, it is very very important. If I offended you and you don't forgive me, you begin to think about bad things in your heart and you are not ok. Next time you are in jeopardy. So this are - you don't concentrate in anything you do, because somebody offended you. [Edwin explains what happens in such situations].

Gratitude, the same, is very very very important to everybody. If you don't have it, it becomes a problem to you. It becomes a problem. Do you know that? Gratitude [not having it] becomes a problem.

It's important to have it towards others. Everything becomes released: I am empty, I am free. His heart is free. So this is how gratitude is very important. Very very. Very important. So if you do not apply in your daily life you have a problem. That's why you see a lot of people talking on the street with something on their mind - they don't concentrate. How important gratitude is to my life. Very very important. So I say: Anybody who thinks gratitude is not important to his life is creating a lot of problems to himself. Yeah, it is very very important.

J: You know: How do you think that bad experiences in your life that create a lot of "pain" can increase your gratitude?

E: Ahhhhhh, biiiittteee!!!! [laughs out loud] Ok, let me start from here: I lost my father last year [Edwin was not able to go home because it is too expensive] I think about a year ago, or two most now. I lost my father, you know the pain it costs me?! Let me forget about the rest of things. Let me just talk about the pain it costs me. It is very painful, but one thing, one thing I most assure you: You have to keep your head up! No matter the problem! No matter the circumstances! If not it keeps damaging your life. Yeah! It can damage your life. I am telling you that. It keep damaging your life! I thought I can't hold my head up but somebody who knows me came and said: 'Hey Edwin, what's up? You lost your father, Yea, but everybody we die one day!'

If you don't keep your head up, very soon you will go mad. But today I am ok, I am fine. So, bad moments is not what somebody would like to experience but if you experience them, please, bitteeee, try to go via it. Don't continue taking it, feeling it, doing it, - you get crazy. Understand me? Bad moment is not a moment you need to let it come up twice. Difficult moments can increase your gratitude.

Especially for you ladies [laughs]. [Talks about what he knows about women and how they tend to hold on bad experiences. Talks about his sister. We laugh a lot].

J: In which situations of your life do you feel gratitude very very intensive?

E: Now...yeahhh. Now. Now. Now. Now, yeah. That is my answer. Now. Now. You just talked to me though I am from Africa. You know: We are in Austria and you know what it takes for somebody to buy a cup of coffee. You know what it means in Austrian situation. And you know what it takes for an African to buy a little bit of coffee like this. So that's why I said: Now. Yeah, it's not...It's about the small things. [Talks about Africa]. Now. It's now. My father told me: somebody can give you one cent at the first time – this can make you rich, when you needed it. So it doesn't matter if it is big. I have to show a lot of gratitude to this. It is this you know the kind of person I am. It is not about the big things and it goes to that. It is when it is for a cup of coffee. You have to show your gratitude. [Talks about the small and big things of life]. It don't have to be big. It is this [shows the coffee], and then you know it here [points to his heart].

ZWEITER THEMENBLOCK – Körper

E: I forgot your name!

J: [Laughs] I never told you actually. It is a strange name. It's Jovita.

E: Jovita? It's Italian? [We talk a bit about my name]

J: Ok. I am an alien.

E: Alien what?

J: [Laughs] I am from outer space. I am not from this world. I am coming from another planet.

E: Ahh.

J: I, as an alien, somebody from another planet, don't know what the human body is. I don't know what it looks like. I don't know for what the humans use the body. And I don't know why the humans, you guys, have a body. Explain me what it is and why humans have a body!

E: First of all in genesis, in the bible, I learn that God created earth and sky in the first day. Second day created the water. Third day created the species in the sea. Fourth he created the animal. Fifth he created the birds. And sixth he created the human being and on the seventh he rested. Ok. Let me come to your question: Human being. I believe human being is...Human body is made for function. A lot of function. Like God created us, let me start from the Christian side of it, God created us to take care of what he created on

earth. Ok? He created us, to take care what he created on earth. The animals, the species in the sea. So he created us for the purpose to take care of the species, the animals, the earth, to take care of everything on earth. Then coming to the biological aspect of it, you know what I mean? He created you ladies to be our companion. That's why he created you guys. What are we doing? What he asked us to do? How shall I put it? Like, we are doing something stupid on the world now - the body is doing something we do not expect him to do now, because it is better to take care of the world. That is what the body is made for. The mouth if you want to eat. The leg if you want to walk. The heart, so that you feel about somebody. What other parts? ...the eyes that you can see. The ear so that you can hear. The mouth so that you can eat. So the human being is made for a very very important species, which is to do everything on earth. To have children, to ride a car, to get a job, having wife - what other? That's all.

J: Which importance does your body have for you?

E: Every part of the body is very important. Just like when you work in a company. He works in the production department. And he works in the IT department. And he works in the Marketing department. And he work in the directive department, which direct all the organization. I say director. And then there is somebody who is called manager who manages all the departments. So every part of the body is very very important. But the most important place in the body....I think the eyes [he means for daily life usage]. Yeah. Because, why I say the eyes. I have to see what I want to do. If I want to write, I have to see what I want to write. If I want to walk I have to see where I want to go. You see why? If I want to speak to somebody, my eyes have to see the person I want to talk to. If I want to kiss somebody, I have to see this person. The eyes are like the chef. The eyes is the chef in the body.

J: Do you know now, what your lungs are doing or what your heart is doing, or what your kidneys are doing? How often do you think about the functions your body is doing for you, all the moments in life?

E: My lungs, my heart, my body. My lungs, my heart, my body. Especially this is...a lot of things. How shall I put it? My heart, my lungs, my kidneys - they are my life. They are the life the human being has. I think of them. The lungs are the ones that allow us to live a life..! If this is broken, and this is broken and this broken a little bit [points to legs, arms] as far as the heart is there, the lungs is there, the liver is there you can still breathe, you are alive. But ones those things don't work, when somebody has a kidney problem it is talking about death. So this place [points to his torso] is a little bit more important. It is not like the arms, the legs, because those ones are a little bit different. Even when you have an accident or you have problems with those parts, even with your brain - as far as it doesn't go to your memory - if you have problem with here, here, here, here [points to the places]: it is a little bit ok. But ones you have problem with the heart, you know, this place [torso], somebody is dead. It's like somebody shoots your heart - you are dead.

J: And how Edwin do you feel gratitude for your body? Gratitude for your your your body.

E: Yeah, I feel. Because, how I feel it, because it is the body that makes me to be alive. It is the body that makes me to be alive. It is the body that makes me to see you. It is the body that makes me to drink that coffee. It is the body that makes me to come to Europe. If I don't have body, I can't do anything. So I feel gratitude. That's my answer. If you do not feel gratitude towards it, then you are a dead human being. Gratitude for your body, for everything of your body you have to feel gratitude to it.

J: Do you like your body?

E: I love my body. Not like. I love my body. I love it so much. Because if I don't love, it dies. If I don't love myself, how can I love somebody else?

J: How do you make this love towards your body happen?

E: You think positive sometime, you think negative sometime. Sometime because you get confused as human. Sometime you get confused to think positive. So this is issue of human. Sometimes you think positive, sometime negative. We are human, we are not God. It is solely God who do the right thing. We are to see or to make mistake, let me put it that way. Yeah, we are about to make mistake.

J: Do you think there are people who have a resistance of feeling gratitude for the body?

E: I think gratitude is for everybody. I think, these are my own thoughts, gratitude is for everybody. Because if you don't feel gratitude you don't have any backing. You know what it means? You will begin to have gratitude about yourself. If not you are a dead human being. Good God, you will have problem, you will have temptation...Because as human being if you do not have the gratitude of forgiveness you are creating more problem than before.

J: How do you feel time is related to gratitude?

E: The time you feel the gratitude, increases it. The time you decrease gratitude you will have more problem. Better for you is to appreciate gratitude. So, the more grateful, more gratitude will come at your will.

J: Do you have anything else you want to say about this? It is the last question. Something I forgot to ask or something which you really want to tell from your heart. Something that has to be in that topic.

E: I think I have to say, as a human, I think as a human you have to love yourself. Because if you don't love yourself, you don't love others. Love your neighbor as you love yourself. So if you don't love yourself it is very difficult for you to love your neighbor. Yeah, if you don't love yourself it is very difficult to love your neighbor. Because you know why? Because this is what we are missing in the whole world. This is what we are missing in this

whole world. Why are we fighting ourselves? Why are we creating problems to ourselves? Why? Love your neighbor as you love yourself. And if you don't love yourself, you don't love your neighbor. So how is it going to work to love someone else, if you don't love yourself? Because when we talk about the heart. So, everything comes from the heart. I am telling you: Everything comes from the heart. I don't know about people, but for me, everything is from the heart. Everything comes from the heart. Everything. So the heart plays an important role in our lives.

J: Thank you so much Edwin!

We keep on chatting for some time.

Anhang C - Über die Autorin

Jovita Susanna Tatschl wurde im Juni 1985 geboren. Nach der Volksschule wechselte sie in ein Gymnasium für vier Jahre. Danach entschied sie sich dafür, die Matura an einer HTL (Höheren Technischen Lehranstalt) zu absolvieren. Nach einem einjährigen Auslandsaufenthalt in Argentinien, wo sie in einem Sozialprojekt mitarbeitete, begann sie mit ihrem Studium der Kultur- und Sozialanthropologie und der Wirtschaftswissenschaften an der Universität Wien. 2009 schloss sie an der Universität Wien das Bachelor Studium der Betriebswirtschaftslehre ab. Sie arbeitete während ihrer Studienzeit auch für vier Monate in Brüssel in einer Institution der Europäischen Union und für ein halbes Jahr an der Österreichischen Botschaft in Indien. Ein Studienjahr im Rahmen des Masterstudiums der Wirtschaftswissenschaften verbrachte sie an einer Universität in Taiwan (ROC). Sie spricht fließend Englisch und Spanisch, Chinesisch auf fortgeschrittenem Level und verfügt über Grundkenntnisse in Französisch und Italienisch. Wichtig sind ihr die Familie, Freunde, Musik, Yoga und sofern es sich vereinbaren lässt, das Leben immer voll zu "leben".