

Stimmen zu *Im Körper wieder Heimat finden*

»Abigail Rose Clarke hat in diesem Buch einige der wichtigsten Vorgänge unserer Zeit zusammengefasst und zu einem einzigen Prozess verwoben. Auf herausragende und radikal neue Weise eröffnet uns dieses Buch einfache und überschaubare Wege, um zu begreifen, was es bedeutet – und wie es sich anfühlt –, ein Mensch zu sein.«

Patty Townsend, Entwicklerin von Embodyoga

»*Im Körper wieder Heimat finden* ist feinfühlig geschrieben und voller wertvoller Einsichten, die selbst den von sich eingenommenen Leser daran erinnern, dass es echte, bewusste *Arbeit* ist, in sich selbst präsent zu sein.«

Soleil Ho, Kulturkritiker für den *San Francisco Chronicle*

»Abigail verwendet eine poetische, bodenständige Sprache, um die Magie unserer Körper zu beleuchten, seine Vorgänge und Rhythmen. Damit beleuchtet sie eine Wissenschaft des Menschseins, die in der Tat ziemlich fantastisch ist. Mit kluger Einsicht, die sowohl auf Spiritualität als auch auf Wissenschaft gründet, beschreibt dieses Buch, wie die Weisheit der Natur unseren Aktivismus befruchten und eine radikale Neuausrichtung unseres Körpers in Beziehung zur Welt fördern kann.«

Mira Weil, Doktor der tibetischen Medizin
und Erzieherin für sexuelle Gesundheit

»Die Art und Weise, wie Abigail Rose Clarke in diesem Buch ein neues Verständnis unseres Körpers vermittelt, ist von ergreifender Poesie. Sie werden staunen, woraus der Körper besteht, was er kann

und was er uns offenbart, wenn wir wirklich aufmerksam auf ihn achten. Dieses Buch ist sowohl Leitfaden als auch Begleiter auf dem Weg zu einer radikal anderen Art, uns selbst und damit die Welt zu erleben.«

Tina Antolini, Audio-Journalistin, *The New York Times*

»Abigails Buch gemahnt uns, auf unsere weiche, gleitende, aufmerksame und seltsam tierische Natur zu schauen. Damit wir Präsenz üben. Damit wir Wertschätzung üben. Damit wir heilen, nicht als Endziel, sondern als ein Tun unserer wahren Natur. Ich danke dir, Abigail. Dieses Buch ist ein Geschenk und ein Fest.«

Autumn Brown, Co-Moderator von *How to Survive the End of the World*

»Die somatische Ausbilderin und Körper-Poetin Abigail Rose Clarke lädt Sie ein, in den gegenwärtigen Moment und in Ihren Körper zurückzufinden und mit ihr die bedeutungsvollen Metaphern zu erforschen, die sie in den Wissenschaften der Ökologie, Biologie, Neurowissenschaft, Anatomie und Physiologie findet. Clarke ermutigt uns, in diesen Metaphern zu leben, um die kulturellen Annahmen zu hinterfragen, die zu so viel Ungerechtigkeit, Schmerz, Schrecken und Leid führen. Sie leitet die Leser zu sanften, meditativen Praktiken an, die uns für körperliche Erfahrungen von geerdeter Ruhe und Freude und Liebe öffnen – und für die Wertschätzung unseres Lebendigseins.«

Barbara A. Brehm, Gesundheitscoach und Professorin für Gesundheitswissenschaften am Smith College

»In diesem atemberaubenden Werk, *Im Körper wieder Heimat finden*, verbindet Abigail mutig Spiritualität und Wissenschaft. Indem Abigail die Grenzen zwischen Wissenschaft und Magie verwischt, werden sowohl die Fakten als auch das Göttliche gewürdigt. Durch diese unglaubliche Zusammenschau fühlt sich das Studium der Somatik überaus ganzheitlich an, und damit kommt sie meinem Herzen und meinem Verstand so nahe wie kein anderes Werk zuvor. Um

Abigail zu zitieren: »Es gibt in Wirklichkeit nichts zwischen uns und dieser Weisheit.« Und jetzt gibt es auch nichts mehr zwischen Ihnen und der Rückkehr nach Hause.«

Colin Bedell, Astrologe, Autor und Gründer von *Queer-Kosmos*

»Wenn Sie ein Buch mit *Heimat finden* im Titel in die Hand nehmen, dann vielleicht deshalb, weil Sie sich verloren oder nicht geerdet fühlen. In einer Welt voller Selbsthilfebücher und -medien bietet Abigail Rose Clarke müden Reisenden eine verankerte Boje, an der sie sich im weiten Meer kommerzieller Wellness-Methoden festhalten können. Dabei lädt sie uns ein, uns von der unglaublichen Heilung und Liebe, die überall um uns herum bereits vorhanden sind, tragen zu lassen. Indem sie das Wunder unseres Körpers, den Atem in unseren Lungen und den fortwährenden Lebenszyklus aller Dinge beobachtet, stellt Abigail eine Reihe alter Heilweisen zusammen, die wir zwar kennen, aber vielleicht verloren haben, zu denen wir aber zurückkehren können. Wenn Sie das Gefühl haben, sich nirgendwo anders hinwenden zu können, wenden Sie sich an Ihren Körper. Sie werden in sich Heimat finden und sich in der Sie umgebenden Welt aufgehoben fühlen.«

Uzma Chowdhury, Schriftstellerin, Lehrerin und Soziologin

»Ich bin begeistert von Abigail Rose Clarkes bemerkenswertem Buch, das den großen, geheimnisvollen Bereich der Somatik erforscht. Dieses Buch hat mich und meine Beziehung zur Welt stark verändert.

Was Clarkes Buch wirklich auszeichnet, ist ihre Kreativität bei der Verknüpfung von somatischen und wissenschaftlichen Konzepten. Das regt die Vorstellungskraft des Lesers an und öffnet Türen zu neuen Möglichkeiten. Als Wissenschaftlerin schätze ich ihre Fähigkeit, scheinbar disparate Welten zusammenzubringen und einen Wandteppich zu weben, in dem wissenschaftliches Verständnis mit somatischer Weisheit harmoniert. Ein beeindruckendes Beispiel ist, wie sie eine Meditation zur Verbindung von Herz, Atem und Herzbeutel so anleitet, dass sich das Herz optimal entspannen kann. Viele

der Meditationen, die sie in diesem Buch eloquent vermittelt, haben mich sehr angesprochen.

Als Wissenschaftler, der sich auf Quantenphysik spezialisiert hat, und als Pionier einer somatischen Bewegungsmethode, die therapeutisches Zittern, die ›Shaking Medicine‹, nutzt, bin ich mir der Schwierigkeit, wissenschaftliche und spirituelle Prinzipien in Einklang zu bringen, sehr bewusst. Clarke schafft dies auf überaus poetische Weise, ohne die wissenschaftliche Genauigkeit zu vernachlässigen. Ihr Buch hat mich inspiriert und mir klargemacht, wie sehr mein Wesen als Ganzes mit meiner Umwelt verbunden ist.

Abigail Rose Clarkes Buch ist eine unschätzbare Ressource für alle, die die Körperlichkeit erforschen möchten. Egal, ob Sie neu auf dem Gebiet sind oder sich bereits gut auskennen, ihre Worte werden Sie inspirieren und Sie auf eine transformative Reise der Selbstentdeckung führen. Ich empfehle dieses Buch von ganzem Herzen allen, die ihr Bewusstsein erweitern, ihre Verbundenheit vertiefen und sich auf eine tiefgreifende somatische Erkundung einlassen möchten.«

Dr. Keith Motes, Quantenphysiker und
Gründer der *Shaking Medicine Foundation*

Abigail Rose Clarke

IM KÖRPER *wieder* HEIMAT *finden*

Abigail Rose Clarke

IM KÖRPER *wieder* HEIMAT *finden*

Die Beziehung zwischen unserer Körperlichkeit
und der Welt neu erfahren



Es gibt heute unbedingt viele gute Gründe, das weibliche Geschlecht wieder besser sichtbar zu machen. Dies ist seit mehr als 40 Jahren auch Anliegen unseres Verlages. Ob dies durch Gendern erreicht wird, darf man jedoch hinterfragen, immerhin geht es um unsere *Muttersprache*. Sicher ist, dass der grammatische Genus nichts über das Geschlecht (Sexus) aussagt. Deswegen halten wir uns als Verlag beim Gendern bewusst zurück. Ausführliche Begründung dazu unter www.neue-erde.de/derdiedas

NEUE  ERDE

Hinweis des Verlages

Die in diesem Buch gemachten Aussagen und Empfehlungen können die professionelle Hilfe von Ärzten oder Heilpraktikern nicht ersetzen. Die Autorin hat nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert. Sie gibt den neuesten Wissensstand bei der Veröffentlichung der Originalausgabe wieder. Eine Haftung der Autorin, des Verlages oder seiner Beauftragten für etwaige Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2026

Abigail Rose Clarke

Im Körper wieder Heimat finden

Der Titel des englischen Originals lautet »Returning Home to Our Body«.

Diese Übersetzung wurde mit exklusiver Genehmigung von North Atlantic Books und durch Vermittlung der Agence Schweiger veröffentlicht.

Copyright © 2024 von Abigail Rose Clarke. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches, mit Ausnahme von Kurzbesprechungen, darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln – elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufzeichnung oder auf andere Weise – vervielfältigt, in einem Datenabrufsystem gespeichert oder übertragen werden. Für Fragen wenden Sie sich bitte an den Verlag.

© für die deutsche Ausgabe Neue Erde GmbH 2026

Alle Rechte vorbehalten.

Übersetzt aus dem Englischen von Andreas Lentz

Umschlag:

Covermotiv: Laura Spies mit KI

Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, GB

Gesetzt aus der Palatino

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-888-4

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken

Deutschland · Planet Erde

www.neue-erde.de · info@neue-erde.de



*Para mi Caoba, que siempre me enseña
que asombrarme
con el mundo es lo más natural*

*Für Caoba, die mir immer wieder zeigt,
wie natürlich es ist,
ehrfürchtig über die Welt zu staunen*

*Und in tiefer Dankbarkeit für die vielen
Länder und Gewässer,
die mich beim Schreiben dieses Buches
begleitet haben*

Inhalt

Saat

- Einleitung: Ein Anfang ist niemals ein Anfang 3
1 Dies ist ein Buch über Beziehungen 6
2 Sprache für eine lebendige Praxis 25

Sich erden

- 3 Nach Hause kommen und zuhause sein 43
4 Im Ökoton 53
5 Verkörperte Meere 71

Sich beziehen

- 6 Die Somatik der Bäume 79
7 Halbdurchlässige Grenzen 96
8 Wenn das Herz bricht 108

Beobachten

- 9 Die Topographie des Fühlens 125
10 Nie ein Misserfolg, immer ein Lernen 142
11 Fein abgestimmte Navigation 155

Erweitern

- 12 Eine queere Theorie des Gekröses 175
13 So weiten und dehnen wir die Zeit 196
14 Vorschläge für das Üben in Gemeinschaft 205

Lieben

- 15 Der romantische Körper 213

Empfohlene Lektüre 223

Anmerkungen 229

Danksagungen 239

Über die Autorin 240

Stichwortverzeichnis 241



Saat

Ahme das Natürliche nicht nach. Sei Natur.

Martín Prechtel

Einleitung

Ein Anfang ist niemals ein Anfang

Es ist ein warmer Tag im Spätfrühling, und wir sind dabei, den Garten zu bepflanzen. Den Wald überzieht das zarte Grün der neuen Blätter, und die Luft ist erfüllt vom Flöten der Schwarzkopfmeyen, die den ganzen Winter über hier waren, wohlgenährt und pfeifend in den Ästen, jetzt begleitet vom lachenden Ruf des Goldspechts und von der überschwenglichen Ausgelassenheit der Zaunkönige. In meiner Hand halte ich einen Samen aus einer kleinen Papiertüte. Es ist der Zucchini Samen einer alten Sorte namens Black Beauty.

In nur wenigen Wochen wird sich dieses winzige Samenkorn in ein wildes Durcheinander von rauhhaarigen grünen Blättern und Ranken und leuchtend gelben Blüten verwandeln, die so hell strahlen wie die Sonne am Himmel auf einer Kinderzeichnung. Nach ein paar Monaten Regen und Sonnenschein wird dieser Samen hoffentlich zu einer Pflanze heranwachsen, die mit so vielen dunkelgrünen Früchten behängt ist, dass ich meine Nachbarn anflehen werde, mir welche abzunehmen. Und wenn wir sie aufschneiden, wird das cremefarbene Fruchtfleisch mit Dutzenden von glänzenden, ovalen Samen angefüllt sein, die so blass sind wie der leuchtende Mond. Es ist ein Samenkorn, ein Anfang für so viel mehr. Samen sind ein Anfang, natürlich. Jedes Samenkorn ist ein winziges Bündel von Magie, das ein unglaubliches Wachstumspotential in sich birgt.



Aber ein Samen ist kein Anfang, nicht im absoluten Sinne. Diese Samen der Sorte Black Beauty, *Cucurbita pepo*, stammen aus einer langen Reihe von Kürbisgewächsen, die mit einer Art verwandt sind, die es schon vor den Menschen auf diesem Kontinent gab und die dann über Jahrtausende hinweg von den indigenen Völkern dieses Landes kultiviert wurde. Über Tausende von Jahren wurde die Pflanzengattung, die heute *Cucurbita* (aus dem Lateinischen *cucurbita*, »Kürbis«) genannt wird, von Generationen von Menschen angebaut, wobei die Samen sorgfältig über die Wintermonate hinweg aufbewahrt wurden, um im Frühjahr erneut ausgesät zu werden. Zucchini werden oft als italienische Kürbisse bezeichnet, und es stimmt, dass sie aus einer engen Beziehung mit italienischen Köchen und Gärtnern hervorgegangen sind: Ihr Name ist Ausdruck dieser Beziehung, denn er stammt vom italienischen Wort *zucca*, kleiner Kürbis.

Auch wenn die Zucchini in Italien gezüchtet wurde, liegt ihr Ursprung hier in Amerika. Die Pflanze, aus der die Zucchini wurde, entsprang den Samen, die nach der Invasion der »Neuen Welt« ab 1492 nach Europa gebracht wurden. Sie wurde dann in Italien gezüchtet und entwickelte sich zu der zarten, grünhäutigen und unglaublich reichtragenden Pflanze, die wir heute kennen. Sie wurde wahrscheinlich in den 1920er Jahren von italienischen Einwanderern wieder in Amerika eingeführt.¹ Dieses einzelne Samenkorn in meiner Hand ist das Ergebnis von mehr als zehntausend Jahren enger Beziehung zwischen Menschen und Pflanzen und jahrhundertlangen Handelswegen über Kontinente hinweg. Und das ist, absolut gesehen, wohl kaum ein Anfang.

Ein Anfang ist niemals ein Anfang. Alles entspringt aus etwas anderem.

Hier sind wir am Anfang dieses Buches. Aber es ist kein Anfang im absoluten Sinne. Ich kann dieses Buch nur aufgrund der Bemühungen und Gedanken so vieler anderer Menschen beginnen. Alles, was wir tun, und erst recht alles, womit wir beginnen, befindet sich in einem Netz von nahezu unendlichen Beziehungen. Aber obwohl nichts ein wirklicher Anfang ist, muss alles irgendwo beginnen.

Wie Samen und Ideen enthält auch unser Körper dieses Paradoxon von Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft, von gleichzeitigen Anfängen, Fortsetzungen und Enden. In diesem Moment befindet sich Ihr Körper in einem Prozess, ist fortwährend ein Anfang und Ende. Zellen in Ihrem Körper sterben ab, und andere werden neu geboren. Die Zellen in Ihrer Magenschleimhaut können sich alle achtundvierzig Stunden erneuern. Ihre Hautzellen leben etwa zwei bis drei Wochen, bevor sie zu Staub zerfallen. Und Ihre roten Blutkörperchen leben etwa vier Monate. Sie befinden sich in einem ständigen Zustand der Erneuerung, was bedeutet, dass Sie fortwährend sterben, wenn auch nur ein wenig.

Sie sind ein aktueller Haltepunkt in einem weiten Meer der genetischen Abstammung. Ihre spezifischen körperlichen Eigenschaften und Merkmale haben Sie von Ihren Vorfahren geerbt: Vielleicht haben Sie die Augen Ihrer Großmutter oder von Ihrem Vater die Veranlagung für Herzkrankheiten. Die Forschung hat gezeigt, dass Stress, Traumata oder die Belastung durch Umweltgifte unserer Vorfahren Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben können, sogar noch Generationen später.² Wir sind also nie wirklich ein Anfang; wir sind immer eine Fortsetzung.

Wir befinden uns hier am Anfang dieses Buches. Doch das ist kaum ein wirklicher Anfang, im absoluten Sinne des Wortes. Dieses Buch existiert wegen so vieler anderer Bücher, so vieler anderer Gelehrter und Forscher und Dichter, insbesondere schwarzer feministischer Schriftstellerinnen und Denker und indigener Gelehrter und Kulturbewahrer. Ich träume davon, dass dieses kleine Buch, das nur eines in einer Reihe von vielen ist, wie dieser winzige Kürbiskern, der leicht auf die Spitze meines Fingers passt, das Potential für eine unendliche Zahl künftiger Gedanken enthält. Wir denken und teilen in Gemeinschaft. Wir sind Beziehungswesen; alles, was wir tun, ist auf mannigfaltige Weise mit allem und jedem anderen verbunden.

Aber alle Dinge beginnen irgendwo. Mit diesem Samen beginnt neues Wachstum, mit diesem Kapitel beginnt das Buch.

Lassen Sie uns also beginnen.



Dies ist ein Buch über Beziehungen

Nicht auf die romantische Art, obwohl es in einem Buch über den Körper natürlich eine gewisse innewohnende Romantik gibt.

Dies ist ein Buch über die grundlegenden Beziehungen in unserem Körper, zwischen Knochen und Muskeln, Darm und Blut. Es ist auch ein Buch über die intimen Beziehungen, die wir zu der Welt haben, in der wir leben, der wilden, moosigen, schlammigen Welt. Und es ist ein Buch darüber, wie wir uns zu der Welt verhalten, die um uns herum gebaut wurde, und über die Systeme von Macht und Kontrolle, die uns auf so viele verschiedene Arten grundlegend beeinflussen.

Um diese Beziehungen, innere und äußere, natürliche und künstliche, zu erforschen, erzähle ich Geschichten aus Anatomie und Physiologie, die die Exaktheit wissenschaftlicher Forschung möglich macht. Ich erzähle diese Geschichten aus einer anderen Perspektive, als die meisten von uns sie kennen, ganz bestimmt aus einer anderen Perspektive, als ich sie gelernt hatte. Ich erzähle diese Geschichten aus einer Perspektive der Poesie, der Intimität und der wechselseitigen Beziehung, um uns den Raum zum Atmen zu geben, der entsteht, wenn wir den engen Griff von Isolation, Kontrolle und Beherrschung loslassen, der alle Schichten unserer heutigen Kultur durchdringt, und dazu gehört die Art, wie wir unseren unglaublichen, fehlbaren und sich ständig verändernden Körper betrachten. Es sind wissen-

schaftliche Geschichten über den Körper, die anders erzählt werden, nämlich aus einer Perspektive der Beziehung und Zusammenarbeit und nicht aus einer Perspektive des Wettbewerbs und der Beherrschung. Es ist Wissenschaft aus Sicht einer Dichterin mit einem festen Glauben an Magie und Mysterien, einer ungebrochenen Liebe zur wissenschaftlichen Methode und einer lebenslangen Besessenheit von Mikroskopen.

Wir sind lebende Wunderwerke, und ich hoffe, dass dieses Buch den Geschichten, die wir uns über diesen unglaublichen Körper erzählen, in all ihrer ungelenken, holprigen Unvollkommenheit ein Gefühl der Wertschätzung zurückbringt. Dies ist auch ein Buch über die Welt um uns herum; um den Körper zu verstehen, müssen wir uns daran erinnern, dass wir mit Bäumen, Moos und Moder verwandt sind. Wir sind natürliche Lebewesen, auch wenn unsere Sprache und ihre Metaphern uns allen Anlass geben, uns als Maschinen zu betrachten, geschaffen für Industrie und Produktivität.

Man hat uns beigebracht, unseren Körper auf eine ganz bestimmte Art zu betrachten, die mit ganz bestimmten Narrativen verbunden ist. Indem wir zu anderen Erzählungen finden, können wir alltäglichen Geschehnissen, etwa dem Atmen oder dem Herzschlag, mit Wertschätzung und Neugierde begegnen. Meine Geschichten bieten uns Alternativen zu den vorherrschenden Erzählungen von ständiger Produktivität und vom Hamsterrad der Hoffnung auf eine bessere Zukunft. Dieses Letzte, das Freisetzen von Hoffnung, ist schwierig, weil wir von den Erzählungen der Wirtschaft durchdrungen sind, die uns immerfort etwas von einem besseren Morgen erzählen. Ich möchte damit nicht sagen, wir sollten alle Hoffnung begraben und in Zweifel und Pessimismus verfallen. Aber der Preis für jene Hoffnung, die uns meist angeboten wird, heißt fehlende Präsenz in der Gegenwart und Projektion auf eine bessere Zukunft jenseits dieses Chaos. *Uns wird es besser gehen, es wird besser werden, die Dinge werden besser ... eines Tages.* Wenn wir uns von den Geschichten verabschieden, die von ständigen Verbesserungen sprechen, sei es durch Abnehmen oder das Erreichen eines bestimmten Einkommens oder auch durch das Erreichen altruistischer Ziele und Visionen von einer besseren

Zukunft, dann kommen wir in diesem Augenblick an, in dem das Leben gerade stattfindet. Eine Vision für die Zukunft ist wichtig, aber sie darf nicht auf Kosten einer Aussöhnung mit der Gegenwart gehen. Auch dabei hilft uns der Körper.

Es handelt sich also nicht um Geschichten von Hoffnung, sondern um Geschichten von Wertschätzung und Neugier, den gegenwärtigeren Cousins der Hoffnung. Wertschätzung und Neugier fühlen sich gut an. Sie fühlen sich besser an als Starrheit und Anmaßung, die häufig mit der Hoffnung einhergehen (nach dem Motto: Die Dinge werden nur besser, wenn die Zukunft *so* aussieht.). Wertschätzung und Neugier verweben uns mit der Welt, was sich ganz sicher besser anfühlt als Isolation, denn wir sind Beziehungswesen. Wertschätzung und Neugier schaffen Möglichkeiten. Und wir brauchen neue, schöpferische Möglichkeiten. Wir verdienen es, uns in diesen wunderbaren Körpern wohlfühlen. Wir brauchen die Geschichten, die der Körper uns erzählen kann, und das bedeutet, dass wir uns daran erinnern müssen, wie wir auf diesen vielverwobenen, unglaublichen Körper hören, auf ihn eingehen können. Wenn wir im Körper Heimat finden und wieder auf unser Blut, unsere Knochen und unsere wunderbaren Eingeweide achten, kehren wir zu uns selbst zurück – und zueinander. Wir sind nicht allein. Wir sind nie allein. Darin liegt ein Trost. Aber es bedeutet auch Verantwortung. Wenn wir zu einer tiefen, innigen Beziehung zur Welt und zu unserem Körper zurückkehren, kann es nicht nur um das gehen, was wir bekommen. Es muss auch um das gehen, was wir geben, selbst wenn alles, was wir geben können, unsere tiefempfundene ehrfürchtige Anwesenheit ist.

Ich sage, hier ist ein Weg, eine Methode, *uns daran zu erinnern*, wie wir uns auf den Körper einlassen können, da wir doch ständig versuchen, uns selbst aus dem Wege zu gehen. Uns wieder zu erinnern: Damit wir uns eine Geschichte zurückholen, die viele von uns vergessen haben, eine Geschichte von Gegenseitigkeit und Wiederbelebung, eine Geschichte, die sich spiralförmig entwickelt, anstatt auf geraden und engen Linien: eine Geschichte, die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft miteinander verwebt. Denn wie können wir in einer Welt, die aus so viel altem Sternenstaub besteht (Kohlenstoff, Wasser-

stoff, Phosphor und Sauerstoff, die alle aus den Bäuchen der Sterne stammen), meinen, die Vergangenheit sei jetzt nicht mehr lebendig? Wie können wir uns in einem natürlichen Gebilde, in dem Energie weder geschaffen noch zerstört werden kann, sondern nur ihre Form ändert,* vorstellen, Vergangenheit und Zukunft seien nicht auch hier und jetzt, in der Gegenwart? Indem wir uns an die Geschichten erinnern, die die engen Grenzen sprengen, die unser binäres System vorgibt, kehren wir zum vollen Spektrum zurück, welches das Leben in seiner ganzen Fülle bietet. Vor allem ist das ein Vorgang, bei dem wir uns nicht mehr im Weg stehen, nicht mehr nach außen gehen, weil wir meinen, etwas *tun* zu müssen.

Vieles, um das wir uns bemühen, geschieht tatsächlich schon jetzt, im wirklichen Leben und im wahrsten Sinne des Wortes in Fleisch und Blut. Unsere Körper sind bereits Experten für gesunde Grenzen; wir können uns an die Haut und die Zellmembranen wenden, um durchlässige Abgrenzung zu lernen. Unserem Körper wohnt ein Verständnis von Gemeinschaft und gegenseitiger Unterstützung inne; wir können uns an das Blut wenden, um diese Geschichten zu hören. Unsere Körper wissen, wie man sich ausruht; das Herz tut dies mit jedem Schlag. Selbst wenn die von manchen Menschen errichteten Systeme Ruhe als Luxus erscheinen lassen, kann der Herzmuskel uns daran erinnern, dass Ruhe für uns natürlich ist; und die Schwerkraft kann uns einen festen Platz bieten, selbst wenn sich so vieles unsicher und instabil anfühlt.

Wenn die Welt um uns herum brennt oder überflutet wird, suchen wir verständlicherweise verzweifelt nach Antworten und nach Trost. Der Körper kann uns Antworten auf die Fragen geben, nach denen unser Verstand ständig sucht. Und der Körper kann uns selbst inmitten des Schmerzes von Verlust und Krankheit außerordentlichen Trost spenden. Das ist die Magie des Körpers. Wir müssen uns nur daran erinnern. Sie werden feststellen, dass ich in diesem Buch viele Fragen stelle und viele davon unbeantwortet lasse. Ich bin keine Expertin,

* Der Energieerhaltungssatz besagt, dass Energie weder geschaffen noch zerstört, sondern nur von einer Energieform in eine andere überführt werden kann.

sondern schreibe dieses Buch als jemand, der sein Leben lang vom Körper und der natürlichen Welt besessen war. Wie die Schriftstellerin und Prophetin Octavia Butler schrieb: »Besessenheit kann ein nützliches Werkzeug sein, wenn es sich um eine positive Besessenheit handelt.«³ Mein ganzes Leben lang war ich besessen von dem, was die natürliche Welt erzählt, und von der Frage, wie sie mir helfen kann, menschliche Regeln und menschliche Beziehungen zu verstehen. Als Einzelkind, das auf einem kleinen Bauernhof aufgewachsen ist, haben viele menschliche Verhaltensweisen für mich keinen Sinn ergeben – und tun es immer noch nicht. Aber wenn ich einer Spinne beim Weben ihres Netzes zuschaue oder mir die Bilder von Knochen und Muskeln in einem Anatomiebuch ansehe, dann vermittelt mir das auf eine unterschwellige Weise ein Gefühl der Zugehörigkeit. Dieses Buch ist der Versuch, einige dieser verborgenen, eigentlich unbeschreiblichen Gefühle der Zugehörigkeit aufzugreifen und mit Ihnen zu teilen. Ich habe nicht alle Antworten auf alle Fragen, die ich in diesem Buch stelle. Ich habe einige Antworten auf die meisten von ihnen, das wohl. Aber zur Schönheit des Lebens gehört das Gefühl der Wertschätzung und Neugier, das aus der Bereitschaft entsteht, nicht zu wissen, aber sich etwas vorstellen zu können, gepaart mit der Hingabe daran, alles zu lernen, was wir können



Wir Menschen sind Geschichtenerzähler. Die Geschichten, die wir erzählen, geben unserem Leben einen Sinn. Starre gesellschaftliche Narrative, die auf Herrschaft und Kontrolle beruhen, haben weitreichende Auswirkungen, und wir scheinen ihnen nicht enttrinnen zu können. Aber, um es mit den Worten der großen Science-Fiction-Autorin Ursula K. Le Guin zu sagen: »Wir leben im Kapitalismus. Seiner Macht scheint man nicht entkommen zu können... Ebenso wenig wie seinerzeit den gottgegebenen Rechten der Könige. Doch jede menschliche Macht kann von Menschen infrage gestellt und verändert werden; und Widerstand und Veränderung beginnen oft mit der Kunst. Sehr oft mit unserer Kunst, der Kunst der Sprache.«⁴

Die Geschichten, die wir uns über unseren Körper und die Welt erzählen, sind eine Kunstform, an der wir alle beteiligt sind. Wir können Geschichten erzählen, die das Paradigma aufrechterhalten, das uns als produktive Maschinen sieht, die repariert werden müssen, wenn sie kaputt sind, und die eine immer bessere und engere Kontrolle benötigen. Oder wir können uns entscheiden, auf eine Weise zu leben, die andere Geschichten erzählt, Geschichten, die von Natur aus so anpassungsfähig sind wie unsere Zellen und Knochen. Wir können uns für Geschichten entscheiden, die von der Ehrfurcht und dem Wunder erzählen, die es in diesen Körpern gibt. Jedenfalls fühlen sich Geschichten von Wertschätzung und Beziehung besser an als Geschichten von Isolation und Vorherrschaft. Aber abgesehen davon, dass sie sich gut anfühlen, bieten sie uns eine Wegbeschreibung zurück zur Beheimatung in unserem Körper, zurück zur Beheimatung auf dieser Erde und wieder zueinander.

Dies ist also ein Buch über Beziehungen, aber es ist kein Buch über Dating, Ehe oder Familienleben, also die Beziehungen, an die wir denken, wenn wir dieses Wort hören. In dem Maße, in dem wir unsere Beziehung zur inneren Welt und unser Verständnis der natürlichen Welt verändern, zu der wir von Natur aus gehören, sowie unser Verständnis der menschengemachten Systeme und Strukturen, von denen wir natürlich auch betroffen sind, verändern wir die Qualität unserer Beziehungen. Ich bin eine bessere Freundin, Tochter, Partnerin und Tante, weil mich diese Geschichten, die ich mit Ihnen teilen werde, verändert haben. Ich bin sicherlich ganz und gar nicht perfekt, aber selbst in meiner Ungeduld, meiner unzureichenden Kommunikation und meiner Tendenz, voreilige Schlüsse zu ziehen, fühle ich mich vom warmen Zuspruch des Körpers getragen. Dadurch fällt es mir viel leichter, mit mir selbst und den Menschen, mit denen ich in unterschiedlichen Beziehungen stehe, einverstanden zu sein. Die unvermeidlichen Herausforderungen, die mit Nähe einhergehen, haben einen weichen Boden, auf dem ich landen kann, weil mein Körper weicher geworden ist und ich darin leben mag. Dies ist also ein Buch über den weichen Boden unseres Körpers und die Fähigkeit, unsere Beziehung zu uns selbst und zu anderen zu verändern.

Dabei geht es insbesondere um die unvermeidlichen Verletzungen und Herausforderungen, die mit dem engen Zusammenleben mit anderen unvollkommenen Menschen einhergehen, in einer Welt, die sich mit schwindelerregender Geschwindigkeit und einer unablässigen Flut von Schrecknissen verändert.

Dies ist ein Buch über Beziehungen, denn lebendig zu sein bedeutet, in Beziehungen zu sein, und zwar in Billionen von Beziehungen. Ihr Körper ist allein aufgrund der Beziehungen möglich, der Beziehungen zwischen Ihren Billionen von Zellen und den unzähligen Zellen und Molekülen der Sie umgebenden Welt. Sie standen schon vor Ihrer Geburt in einer Beziehung zur Schwerkraft. Die Stärke dieser Anziehungskraft zwischen Ihrem Körper und dem Erdkörper hat Ihre Knochen geformt, seit Sie in jenem Körper waren, dessen Gebärmutter Sie hat wachsen lassen. Ihr Körper wurde von Anfang an durch Beziehungen geformt und verändert, und er wird gerade jetzt, während Sie dies lesen, durch zahllose unterschiedliche Beziehungen geformt und verändert, sowohl im Großen als auch im mikroskopisch Kleinen. Dieses Buch versucht, einige der Beziehungen zu erforschen, die Sie formen, und zwar so, dass sie hoffentlich Ihr Verständnis für die Natur Ihres Körpers erweitern und das Staunen vergrößern, das mit jedem Augenblick einhergehen kann: in diesem unglaublichen, unvollkommenen Körper in dieser schönen, unvollkommenen Welt.



Beziehungen verändern uns. Ich hatte eine Beziehung zu diesem Buch, als ich es schrieb, und das bedeutet, ich wurde, wie in jeder wichtigen Beziehung, durch sie verändert. Ich bin nicht mehr dieselbe Person, die ich war, als ich anfang, dieses Buch zu schreiben. Solange Sie dieses Buch lesen – und wenn ich meine Arbeit gut mache, auch noch lange danach –, haben Sie eine Beziehung zu diesem Buch, und stellvertretend damit auch eine Beziehung zu mir.

Ich habe mich fast mein ganzes Leben lang mit dem Körper beschäftigt, angefangen in meinen späten Teenagerjahren und nun über mehrere Jahrzehnte hinweg (ich schreibe dieses Buch ganz am

Anfang meiner Vierziger). Ich habe den Körper durch Bewegungspraktiken wie Tanz, Schauspiel und vor allem westliches Yoga und andere meditative Bewegungsformen erforscht, aber auch durch das Studium der Wissenschaften von Anatomie und Physiologie, Biologie, Psychologie und Kinesiologie und auf eigene Faust. Freude zu haben, bedeutet für mich, praktisch jedes Buch über Anatomie und Physiologie zu lesen, das ich in die Finger bekomme.

Ich bin weiß: eine Mischung aus aschkenasischem Judentum und nordeuropäischer angelsächsischer Abstammung, christlich erzogen in einer Familie von Theologen in einer überwiegend weißen ländlichen Gemeinde im Nordosten der Vereinigten Staaten, in einer Region, die für ihre große Anzahl an Universitäten und Privatschulen und ihre liberale Politik bekannt ist. Zu meinem ersten Kontakt mit Aktivismus und Kulturkritik kam es durch mein Engagement im Umweltschutz. Als ich urbane Landwirtschaft als Möglichkeit zur Verbesserung der Ernährungssicherheit erfuhr, wurde ich von Schwarzen und Indigenen in meiner überwiegend weißen Gemeinde in Neuengland, einem Ort, den wir nicht ganz so liebevoll als »hinter dem Tofu-Vorhang« bezeichnen, umfassend über Umweltrassismus und das »weiße Rettersyndrom« aufgeklärt.⁵ Dies öffnete mir die Augen für die Zwiespältigkeit der liberalen Kreise, die hinter der Fassade der Inklusion oft ihre weiße Vorherrschaft verbirgt.

Ich wuchs auf einem kleinen Bauernhof mit Selbstversorgung auf, als einziges Kind einer alleinerziehenden Mutter. Ich züchtete Schafe, die ich auf Landwirtschaftsmessen ausstellte, um ein Preisgeld zu gewinnen, und wir schlachteten sie, um unsere Gefriertruhen zu füllen. Wir hatten einen kleinen Garten, in dem Bohnen und Tomaten wuchsen, die meine Mutter jedes Jahr einmachte, so dass rote und grüne Einmachgläser die Regale in unserer Küche füllten. Eine ziemlich abenteuerliche Saison lang züchteten wir drei Schweine, und wenn wir im Dunkeln nach Hause kamen, schlossen wir Wetten darüber ab, ob die Schweine aus ihrem Stall ausgebrochen waren oder nicht (sie waren es fast immer).

In meinen späten Teenagerjahren begann ich, Yoga zu praktizieren, vor allem, um meinen kurvigen Körper in die geraden Linien

zu zwingen, von denen ich als Kind dachte, sie seien notwendig, um glücklich zu sein. Yoga fühlte sich an wie etwas, das ich tun sollte und das vollkommenes Glück und perfekt schlanke Oberschenkel versprach. Meine Sichtweise wandelte sich, als ich 2008 Patty Townsend kennenlernte. Die Art, wie sie Yoga praktiziert, veränderte mein Bewusstsein für meinen Körper. Die Übungen wurden zu einer Arbeit an Beziehungen, nicht an Haltungen. Patty brachte mich dazu, die subtilen Bewegungen meines Körpers zu spüren und die Beziehung zwischen meinem Körper und der Erde unter mir und dem mich umgebenden Raum wahrzunehmen. Es ging um mehr und um etwas Tieferes als bloß darum, meine Arme und Beine in eine bestimmte Form zu bringen. Patty lehrte die Feinheiten der somatischen Verkörperung, lange bevor das zu einem Modewort wurde. Ich bin die, die ich bin, und meine Arbeit ist das, was sie ist, dank der Großzügigkeit von Pattys Lehre und ihrer Liebe und Freundschaft über all die Jahre hinweg. Ich bin ihr außerordentlich dankbar.

Ein Autounfall, den ich mit siebenundzwanzig hatte, brachte mich dazu, mich intensiver mit Somatik* zu beschäftigen, insbesondere mit der somatischen Praxis, die vielleicht eine Alternative, auf jeden Fall aber eine Ergänzung zu allopathischen Behandlungen darstellt, bei denen Medikamente und Operationen im Vordergrund stehen. Ich schätze die allopathische Medizin sehr, wo sie notwendig ist, aber bei der Bewältigung der Folgen dieses Autounfalls wurde mir sehr deutlich vor Augen geführt, wie sehr invasive Maßnahmen standardisiert sind und dass es beim Geschäft der Krankenversicherungen darum geht, die Heilung vor allem im Hinblick auf die Arbeitsfähigkeit herbeizuführen. Das heißt: Das Ziel, vor allem bei der Heilung von Verletzungen, ist es, Sie möglichst bald wieder produktiv zu machen.

* Somatik (von *soma* = Körper) bedeutet im landläufigen Sinne lediglich alles, was sich auf den Körper bezieht (oft im Gegensatz zum Psychischen). Im Zusammenhang dieses Buches verwenden wir den Begriff »Somatik« (englisch: somatics) für einen Bereich der Körperarbeit und Bewegungslehre, der die *innere* körperliche Wahrnehmung und Erfahrung betont. Siehe auch: <https://www.somatische-akademie.de>

Motiviert durch den Heilungsprozess der durch den Autounfall erlittenen Verletzungen, begann ich mit einer Ausbildung zur Physiotherapeutin. Nachdem ich die Highschool mit siebzehn Jahren abgebrochen hatte, war der Wiedereinstieg in die akademische Welt nicht ganz einfach, vor allem in einem Studiengang, der so sehr von harten Naturwissenschaften wie Chemie und Physik geprägt war. Nachdem ich mit großer Mühe alle Voraussetzungen erfüllt hatte, was mehrere Jahre dauerte, hörte ich nach einer Rucksacktour in den Cascade Mountains in Washington endlich auf die leise innere Stimme, die mir immer wieder sagte, ich solle auf dem eingeschlagenen Weg nicht weitermachen. Als ich die Berge mit dieser Erkenntnis verließ, erfasste mich eine gewisse Panik. In einem nächtlichen Gespräch mit Patty sagte sie mir, wir wüssten manchmal nur, welchen Weg wir nicht einschlagen sollten, und das müsse genügen. Das ist nach wie vor einer der besten Ratschläge, die ich je erhalten habe. Und so gab ich meine medizinische Ausbildung auf; seitdem bin ich auf meinem ganz eigenen Lebens- und Entwicklungsweg. Meine Abkehr von einer eher traditionellen Laufbahn war auch deshalb möglich, weil ich so gut in Forschungsmethodik ausgebildet war und das große Glück hatte, während meiner Zeit am Smith College, wo ich mein Grundstudium absolviert hatte, mit einigen wirklich phänomenalen Dozenten zusammenzuarbeiten.

Nachdem ich beschlossen hatte, meine Pläne, Physiotherapeutin zu werden, nicht weiterzuverfolgen, zog ich in eine kleine ländliche indigene Gemeinde in Zentralmexiko, was für mich als weiße Amerikanerin ein großes Privileg darstellte. Ich bin für immer dankbar für die Geduld der Menschen, die mich dort in ihre Familie aufgenommen haben, vor allem, weil ich mit der Zeit lernte, die Gefühlskälte der weißen Kultur abzulegen. Ihre Liebe und Freundschaft ist ein wesentlicher Bestandteil dessen, was ich geworden bin.

Mein Akzent beim Spanischsprechen und mein Aussehen weisen mich nicht als Mexikanerin aus, aber aufgrund meiner Sprachgewandtheit und meines Aussehens werde ich auch selten als Amerikanerin gesehen. Das Ergebnis dieser eher unklar wahrgenommenen Identität hat mir gezeigt, wie heimtückisch sich Rassismus äußert, je

nachdem, ob ich als weiß wahrgenommen werde oder nicht, und wie schnell sich die Verhaltensweisen ändern, wenn die Menschen erkennen, was ich bin. Es hat mir auch gezeigt, wie schwierig es sein kann, als »die Andere« wahrgenommen zu werden, wenn ich mich nicht im Bereich der globalen Macht und Vorherrschaft befinde.

In den Jahren nach meiner Abkehr von einem traditionellen Berufsweg begann ich mit der Entwicklung dessen, was ich »The Embodied Life Method« [Die Verkörpert-leben-Methode] nenne, eine somatische Praxis, die sich damit befasst, wie Kultur und Körper zusammenwirken. Der Körper wird von der Kultur geformt: etwa durch eine sitzende Lebensweise oder eine mit viel Bewegung, und auch dadurch, wie Identität, etwa Rasse und Geschlecht, die sozial vorgegeben sind, sich auf die Physiologie auswirken, weil Menschen entsprechend dieser Identitäten der Zugang zu Pflege und angemessener Behandlung verweigert oder ermöglicht wird.⁶ Wenn der Körper von der Gesellschaft geformt und informiert wird, dann muss auch das Gegenteil zutreffen: Die Art und Weise, wie wir uns zu unserer Körperlichkeit verhalten, formt und informiert die Gesellschaft.

Meine Arbeit folgt der Linie des Body-Mind Centering, das von Bonnie Bainbridge Cohen entwickelt wurde und das wiederum meine vornehmliche somatische Heimat Embodiyoga beeinflusst hat, die von Bonnies Schülerin Patty Townsend entwickelt wurde. Diese beiden Frauen lehren, dass der Geist mehr ist als etwas, womit wir denken und das sich nur im Kopf befindet. Ihre Arbeit konzentriert sich auf die enorme Intelligenz des Körpers, die unserem bewussten Denken zugänglich ist, wenn wir bereit sind, geduldig zu *fühlen, was wir fühlen, während wir es fühlen*. Klingt einfach, vielleicht. Aber wie bei so vielen Dingen: Es scheint einfach, bis wir es tatsächlich versuchen. Die Einfachheit, die den Kern dieser Praxis ausmacht, ist nur durch geduldige, beharrliche Versuche und einiges Herumprobieren zu finden, und im Falle von Bonnies Unterweisungen bedeutet dies, buchstäblich im Dunkeln umherzukriechen.

Bei meiner Arbeit als Somatic Practitioner erforsche ich die Anatomie des Körpers und wie er von der Gesellschaft beeinflusst und geformt wird und zudem, wie unsere körperlichen Bewegungen durch

Lebensstil und Tätigkeit beeinflusst werden. Ich interessiere mich auch dafür, wie der Körper die Gesellschaft beeinflusst und auf sie einwirkt. Gesellschaft und Kultur bestehen aus menschlichen Interaktionen und Bräuchen, und der Körper ist Teil dieser Interaktionen, auch wenn wir oft vergessen, ihn bewusst einzubeziehen. Wir sind aktive Akteure bei der Schaffung von Kultur, denn Kultur ist lebendig und verändert sich ständig. Unsere körperliche und geistige Gesundheit wird von den Überzeugungen beeinflusst, die in einer Kultur vorherrschen, und es mag den Anschein haben, wie die Dinge getan werden, sei einfach, wie man es macht. Aber jede Aktion hat eine gleichwertige entgegengesetzte Reaktion; die Newtonsche Physik ist da eindeutig.* »Alles, was du berührst, veränderst du, und alles, was du veränderst, verändert dich.«⁷ Das sagte Octavia Butler. Wenn wir also wissen, dass der Körper durch die Gesellschaft verändert wird, dann kann die Art und Weise, wie wir den Körper bewohnen, die Gesellschaft verändern. Wenn wir verstehen, wie der Körper von der Gesellschaft beeinflusst wird, und wenn wir lernen zu erkennen, wie die Gesellschaft vom Körper beeinflusst wird, dann können wir andere Entscheidungen treffen, die der Gesellschaft der Zukunft, nach der wir uns sehnen, entsprechen, wobei wir die Gesellschaft und die Welt, in der wir leben, akzeptieren und in ihr gegenwärtig sind.

Um es klar zu sagen: Wenn ich von einer Gesellschaft und einer Zukunft spreche, nach der wir uns sehnen, dann meine ich damit eine Gesellschaft ohne Zwang und Unterdrückung, eine Gesellschaft, die nicht mehr in erster Linie auf Bestrafung setzt, um Verhalten zu steuern und zu kontrollieren. Ich spreche von einer Gesellschaft, die die weiße Vorherrschaft gründlich, bis zu ihren giftigen Wurzeln abgebaut hat. Ich spreche von einer queeren Kultur, die Vielfalt nicht mehr als aufregendes Extra in einem faden und gleichförmigen Mainstream zelebriert, sondern Vielfalt als zentralen Bestandteil des Lebens selbst

* Newtons drittes Bewegungsgesetz besagt, dass es für jede Aktion (Kraft) in der Natur eine gleichgroße und entgegengesetzte Reaktion gibt. Wenn Objekt A eine Kraft auf Objekt B ausübt, übt Objekt B auch eine gleiche und entgegengesetzte Kraft auf Objekt A aus.

betrachtet. Ich spreche von einer Kultur, die sich an unsere tiefe wechselseitige Abhängigkeit vom Land und den Gewässern, die uns tragen, erinnert. Ich spreche von einer Kultur, die nicht nur nachhaltig, sondern generativ ist. Mir ist klar, dass nicht alle Menschen diese Zukunft anstreben: Das ist schmerzlich offensichtlich. Aber hier, in diesem Buch, vertraue ich darauf, dass Sie und ich dieselbe Zukunft anstreben und willens sind, hier in der Gegenwart eine solche Kultur zu pflegen. Danke, dass Sie sich mit mir um diese generative, heilende Zukunft bemühen. Danke, dass Sie hier – in dieser geschundenen und doch so schönen Welt – bei mir sind.

Ich möchte mit diesem Buch meine wissenschaftliche Ausbildung, meine jahrzehntelange Liebe zum Körper und die kindliche Ehrfurcht vor der natürlichen Welt, die ich mir bewahren konnte (nicht zuletzt wegen der Kinder, denen ich das Glück habe, Tante und Patin zu sein), zusammen mit meiner Liebe zu Worten und Sprache zu nutzen, um Geschichten zu weben, die unsere Beziehung zur natürlichen Welt, zu uns selbst und zueinander verbessern. Ich weiß nicht, was die Zukunft bringt, und die Vorstellung, ich könne uns einen Weg zur Heilung aufzeigen, kommt mir ziemlich selbstherrlich vor. Doch weiß ich, wie gut es sich anfühlt, in meinem Körper und in einer Beziehung zur Erde gehalten und getragen zu sein. Das möchte ich auf jede nur mögliche Weise weitergeben. Ich weiß nicht, was die Zukunft bringt, aber ich glaube, dass alles, was uns zu uns selbst zurückführt, Wachstum und Heilung bedeutet.

Wegen meiner Privilegien als weiße Amerikanerin ist es heikel, meiner Stimme Gehör zu schenken. Wer bin ich, darüber zu schreiben, unsere Gedanken so auszurichten, dass wir zum Leben und zur Heilung gelangen? Das ist eine gute Frage. Aber wer bin ich, *nicht* zu glauben, unseren kollektiven Gedanken eine Form geben zu können? Wir werden ständig von den Gedanken anderer geprägt. In unserer kapitalistischen, stark konsumorientierten Kultur nennen wir es Werbung. Im Zeitalter der sozialen Medien nennen wir es Beeinflussung. Unsere Lehrer haben es uns in jeder Phase unserer Ausbildung ange-tan; unsere Eltern taten es als Teil unserer Erziehung; Filme, Fernsehsendungen und Popmusik tun es uns überall an. Wir werden ständig

dazu gebracht, in bestimmten Bahnen zu denken, und das ist nicht immer etwas Schlechtes. Was wäre, wenn wir zuließen, dass unser Denken vom weichen Fleisch unseres Körpers und der innewohnenden, wechselseitigen Beziehungen geprägt wird, die zum Leben auf diesem wunderbaren Planeten dazugehören? Ich habe immer wieder festgestellt, dass sich die Art und die Qualität unserer Beziehungen ändern, wenn wir in diesem weichen, weisen Körper verankert sind. Wir werden nachgiebiger und gleichzeitig widerstandsfähiger, wenn wir uns von unserem Körper leiten lassen.

Es gibt vieles, mit dem ich falsch liegen mag, ganz bestimmt im Leben und wahrscheinlich auch in diesem Buch. Und doch, hier sind wir. Ich schreibe dieses Buch nicht, um mich als jemand darzustellen, der fertige Antworten hat. Ich schreibe es, weil der Körper uns auf so viele verwickelte und wunderbare Weisen anleitet, und durch Privilegien und Neigungen hatte ich die Zeit und Möglichkeiten, einige von ihnen eingehend zu studieren. Ich bin bereit, mich vor aller Augen zu irren, wenn wir damit einen Einblick in das Mögliche gewinnen.

Meine positive Besessenheit von den Themen dieses Buches bedeutet, dass ich, wenn ich Fragen habe, mögliche Antworten recherchiere. Ich hoffe, Sie werden das ebenfalls tun. Tauchen Sie tief ein und überprüfen Sie Ihre Quellen.* Beachten Sie die Grenzen jeder Forschung und erinnern Sie sich an die Goldene Regel wissenschaftlicher Studien: Nichts ist endgültig bewiesen, und jede Theorie muss angepasst oder verworfen werden, wenn sie durch neuere gründliche Forschung nicht bestätigt oder durch bessere Forschung (also bessere Technik oder besser konzipierte Studien) widerlegt wird. Vor allem im Zeitalter von Clickbait, künstlicher Intelligenz und den 24-Stunden-Nachrichten ist es wichtig, sich der Tendenz bewusst zu sein, vor-eilige Schlüsse zu ziehen und sich Geschichten zusammenzusetzen

* Verfolgen Sie, woher das Geld kommt, mit dem die von Ihnen gelesenen Studien finanziert werden. Lernen Sie den Unterschied zwischen Primär- und Sekundärquellen und zwischen Fallstudien, Studien und Meta-Analysen. Jede Studie hat ihre Grenzen und einige weisen Fehler auf, und wir lernen, sie zu erkennen, denn die Wissenschaft ist im besten Fall bestrebt, sich der Wahrheit anzunähern.

oder für wahr zu halten, die sich nur wahr *anfühlen*. Ich weiß, das mag in einem Buch über körperliche Sinne fehl am Platz erscheinen. Wir werden im Laufe des Buches jedoch näher auf diese Zusammenhänge eingehen, denn es ist zwar ein radikaler Akt, zu fühlen, was wir fühlen, wie wir es fühlen, doch es ist etwas ganz anderes, unsere Meinungen und Handlungen auf unsere wahrscheinlich voreingenommenen Gefühle zu stützen. Wenn Ihnen das paradox erscheint, dann ist das gut: Die Wahrheit ist oft in Paradoxen zu finden. Und wenn Sie Hilfe brauchen, um seriöse Forschung von Propaganda zu unterscheiden, sprechen Sie mit dem Bibliothekar in Ihrer Nähe (und zahlen Sie Ihre Säumnisgebühren).

Wenn wir dazulernen, ändern wir unsere Vorstellungen, und manchmal bedeutet das, Theorien aufzugeben, die von Lehrmeinungen und Paradigmen geprägt wurden. Im besten Fall tut die Wissenschaft dies. Aber wir sind nicht immer auf der Höhe unserer Zeit. Wissenschaft heißt im besten Fall, sich nicht endgültig festzulegen; sie ist unablässiges ehrfürchtiges Staunen und forschende Neugier. Es ist allerdings sehr leicht, die Welt so wahrzunehmen, wie wir sie wahrnehmen möchten. Stellen Sie also alles in Frage! Nicht um es sich schwer zu machen, nicht weil man uneinsichtig ist, sondern weil die Frage das Eigentliche *ist*.



René Descartes schrieb bekanntlich »Cogito, ergo sum« (Ich denke, also bin ich),⁸ und stellte die Unordnung und Unbeständigkeit des Körpers unter das, was als Reinheit des Geistes betrachtet wurde. Dieses Buch macht sich das Durcheinander unseres menschlichen Körpers zu eigen. Wir können uns die unglaublichen Einsichten, die Klarheit und die Strenge der wissenschaftlichen Methoden zunutze machen und uns zugleich der Tendenz bewusst sein, uns als von der natürlichen Welt getrennt zu betrachten und objektive Beobachtung als ein erreichbares und wünschenswertes Ziel anzusehen. Ein Grundgedanke bei den Übungen und Geschichten, die ich in diesem Buch vorstelle, ist: Wir sind nicht von dieser Welt getrennt. Warum

sollten wir das wollen? Das Leben ist ein eng verwobenes Gewirk aus Wundern und nochmals Wundern. Warum sollten wir von so viel Schönheit getrennt sein wollen?

Wir sind mit den verzweigten Wasserläufen und Myzelien verwandt; nicht umsonst erkennen wir die Muster unseres Nervensystems in den strahlenförmigen Mustern von Canyons und Ästen. Leben bildet sich in verzweigten Netzwerken, und wir können diese Muster in Wurzeln, in Wasserscheiden und in unseren eigenen Nerven, Faszien und Blutgefäßen wiedererkennen. Wir sind ein Teil der Natur. Die meisten von uns sind in Weltanschauungen aufgewachsen, die uns dazu verleiten, uns an der Wirtschaft auszurichten. Aber unser atmender, pulsierender, aus Blut und Knochen bestehender Körper will uns immer wieder daran erinnern, dass wir untrennbar mit Moder und Moos verwandt sind.

Man bringt uns bei, uns auf vielfältige Weise von der natürlichen Welt abzugrenzen, uns in Stücke und Teile zu zerlegen, die repariert werden müssen, und unseren Körper als Maschine zu betrachten, die ständig gewartet werden muss, fortwährend ein Auslöser von Stress und Scham. Aber das sind Lügen. Die Wahrheit unseres Körpers ist Ehrfurcht und Staunen. Körper werden krank, verletzen sich, bleiben krank, heilen, altern, bekommen Falten, furzen und rülpsen, verändern ihre Form und lassen Haare an seltsamen Stellen sprießen. Bei all dem kann der Körper eine Quelle unglaublicher Schmerzen sein, er kann aber auch eine Quelle außerordentlicher Freude sein und eine Fülle verschiedenster Vergnügungen bieten. Vor allem aber ist der Körper immer auf unserer Seite und strebt immer nach dem Leben. Der Körper ist lebendig, und das Leben will leben. Meine Hoffnung ist also, Ihnen Geschichten von Vitalität und Lebendigkeit zu bieten, nicht als Allheilmittel für die vielen Stellen, wo wir Hilfe und Heilung brauchen, sondern weil Wertschätzung ein wunderbares Gefühl ist. Um es mit den Worten der Saatguthüterin, Autorin und Aktivistin Rowen White aus Akwesasne zu sagen: »Ich möchte in einem Zustand *ehrfürchtiger Neugier* leben, und diese Ehrfurcht lasse mich fest im Netz der Welt verwoben sein.« Ehrfurcht vor dem Körper zu haben und diesen Körper als Teil der natürlichen Welt zu sehen,

fühlt sich besser an, als ständig das Gefühl zu haben, der Körper sei falsch und von Moos und Bergen getrennt. Unsere Körper sind sehr dynamisch und verändern sich wie der Himmel. In meinen zuversichtlichsten Momenten gibt mir das die Hoffnung, den Weg in eine Zukunft finden zu können, nach der wir uns so unglaublich sehnen, in eine heilende Zukunft, in der wir in facettenreicher Vielfalt und gegenseitigem Respekt leben, zutiefst genährt von unserer Beziehung zur physischen Welt und unserer eigenen Körperlichkeit. Ich glaube wirklich, dass unsere Körper die Antworten bereithalten, nach denen unser Verstand so verzweifelt sucht, wenn wir uns erinnern, ihn wieder zu vernehmen. Doch selbst in meinen verzweifeltsten Momenten, wenn die Welt voller Gier zu sein scheint und ich Angst vor der Zukunft habe, bin ich unendlich dankbar, die Leichtigkeit und das Wohlbefinden erleben zu können, die unseren Körpern aus Ozeanen und Sternenstaub innewohnen.

Eine Anmerkung zu Beginn:

Ein Merkmal einer generativen, heilsamen Kultur ist, dass die Kultur wächst und sich verändert, wenn wir uns verändern. Das gilt auch für Ideen und Sprache. In diesem Buch wird es darum gehen, den Wurzeln der Sprache auf den Grund zu gehen und die verborgene Magie und Bedeutung der Worte zu finden, die wir täglich aussprechen. Es wird auch, da bin ich mir sicher, von der Zeit geprägt sein, in der ich es schreibe. Ich bin gespannt darauf, wie sich mein eigenes Denken und Verstehen im Laufe der Zeit verändert und erweitert, aber Bücher sind statische Momentaufnahmen meines Denkens und Verstehens zu diesem Zeitpunkt. Ich hoffe, keine der Formulierungen oder Ideen in diesem Buch werden sich als abwertend erweisen, aber ich bin mir dieser Möglichkeit bewusst.

Bücher als Technik sind weitreichend und beschränkt zugleich. Wir verwenden das Wort »Technik« meist für elektronische Geräte und Spielereien, aber Technik umfasst per Definition jede Methode oder jedes System, das zur Anwendung und Weiterentwicklung von Wissen verwendet wird. Bücher sind eine Art Technik, und ihre Erfindung hat die Kultur auf signifikante Weise dauerhaft verändert. Sie, liebe

Leserin, lieber Leser, befinden sich jetzt in einer anderen Zeit und an einem anderen Ort, und weder weiß ich, was Sie gerade durchleben, noch irgendetwas über Sie. Das ist die weitreichende Natur eines Buches, und das ist auch seine Grenze. Wären wir zusammen in einem Raum, würden Ihre Fragen mein Denken beeinflussen, und das Wissen und die Informationen, die Sie im Laufe Ihres Lebens gesammelt haben, würden zu meinem Wissen beitragen. Ein Buch ist ein einseitiges Gespräch, aber wie ein Samenkorn, birgt ein Buch auch ein unglaubliches Potential, wenn man ihm den Raum gibt, in den Köpfen anderer zu wachsen: Das ist unser gemeinsames Wachsen.

Dieses Buch über den Körper hat keine Bilder. Illustrationen der Anatomie sind sehr schön, aber manchmal hält uns eine zu starke Konzentration darauf, wie ein Körperteil aussieht, davon ab, uns auf es einzulassen, es tatsächlich zu fühlen. Deshalb bemühe ich mich, mit meinen Worten Bilder zu malen, anstatt einfach Bilder von etwas so Wunderschönem wie dem Herzen oder den verzweigten Netzen von Venen und Nerven zu zeigen. Zum Glück gibt es im Internet jede Menge Bilder, die wir betrachten können, aber vielleicht schließen Sie sich mir an und versuchen, zuerst zu fühlen und sich etwas vorzustellen, um sich dann nach Herzenslust in die außerordentliche Fülle visueller Informationen zu stürzen.

Dies ist ein Buch über den Körper, und ich kann Ihnen nicht sehen. Das bedeutet, dass ich, wenn ich eine Bewegungsübung vorstelle, vielleicht etwas vorschlage, das Sie nicht umsetzen können. Wenn ich also eine Übung beschreibe, biete ich sie als ein Grundrezept mit Zutaten an, von denen ich hoffe, dass Sie sie zur Hand haben. Ersetzen Sie sie nach Bedarf und Wunsch. Ich beschreibe die Bewegung, damit Sie sie für sich entdecken. Auch wenn Sie die Bewegung, die ich beschreibe, nicht ausführen, können Sie sie durch die Beschreibungen vielleicht nachempfinden.*

*adrienne maree brown und Sonya Renee Taylor haben in ihrem Buch *Journal of Radical Permission* (Berrett-Koehler Publishers, 2022) maßgeblich dazu beigetragen, dass ich verstanden habe, wie ein Buch mit der Zeit und dem Leser zusammenhängt.