

LEON KRINGS
Universität Hildesheim



Leibliches Üben als Teil einer philosophischen Lebenskunst Die Verkörperung von *Kata* in den japanischen Wegkünsten

In this paper, I try to show how Japanese practices of self-cultivation found in the so-called “ways” (道 *dō*, *michi*) can be interpreted as embodied forms of “caring for oneself” (*epimeleia heautou*) and, therefore, as part of a philosophical *Lebenskunst* or art of living. To this end, I refer to phenomenological accounts of the body as well as to a unique notion of practice found in the writings of Dōgen Kigen, a thirteenth-century Japanese Zen master. Central to this essay is a concern with embodying *kata* or pre-defined patterns of movement and posture used in nearly all practices of self-cultivation in Japan. To approach this question, I look at the etymological roots of the term *kata* and its use in the writings of Zeami, the foremost representative of classical Noh theater, both as author and as actor. This is followed by an analysis of certain aspects of the embodiment of *kata* and the way it is described in Japanese literature.

KEYWORDS: Verkörperung—embodiment—leibliches Spüren—
Lebenskunst—Kata—Übungswege—Wegkünste—Dōgen—Nishida
Kitarō

Jede Seele erkennt das Unendliche, erkennt alles, freilich in undeutlicher Weise, so wie ich etwa, wenn ich am Meeresufer spazieren gehe und das gewaltige Rauschen des Meeres höre, dabei auch die besonderen Geräusche einer jeden Woge höre, aus denen das Gesamtgeräusch sich zusammensetzt, ohne sie jedoch voneinander unterscheiden zu können. Unsere undeutlichen Perzeptionen sind eben das Ergebnis der Eindrücke, die das gesamte Universum auf uns ausübt.¹

All unsere Lebensvollzüge sind mit unserem Körper und unserer leiblichen Wahrnehmung verbunden und jede Haltung oder Bewegung, die wir mit unserem Körper einnehmen oder ausführen, hat eine bestimmte Form, die unser Dasein – gemeinsam mit anderen Faktoren – im jeweiligen Augenblick bestimmt. Als leibliche Wesen sind wir in unserem Denken und Handeln in jedem Moment unseres Lebens auch dadurch bestimmt, wie wir uns als Körper und zugleich mittels diesem zu uns selbst und zu unserer Umwelt verhalten: ob wir uns in einer hastigen oder gemächlichen, verspielten oder disziplinierten, mit anderen in Kontakt tretenden oder von anderen abgrenzenden Weise bewegen, ob wir eine aufrechte oder gekrümmte, angespannte oder entspannte, offene oder verschlossene, liegende, sitzende oder stehende Haltung einnehmen. Dies mag uns nicht immer oder gar nur in den seltensten Fällen bewusst sein, prägt jedoch die Art und Weise, wie wir uns zu uns selbst und zur Welt verhalten, als ein uns zumeist kaum gewahr werdender Hintergrund unserer selbst, ein beständiges Rauschen dunkler Regungen, aus dem heraus unser bewusstes Dasein erwächst. Diese nur undeutlich wahrgenommenen Strukturen unseres spürbaren Leibes

1. LEIBNIZ 1982, 19.

sowie die zur Selbstverständlichkeit gewachsenen Haltungen und Bewegungen unseres Körpers können jedoch auch bewusst gestaltet und kultiviert werden, und eine Beschäftigung mit den Möglichkeiten einer derartigen Selbstkultivierung erfordert eine Aufarbeitung der körperlichen Übungssysteme, die uns aus verschiedenen Kulturen überliefert sind, denn in diesen können wir auch heute noch lebendige Praktiken und Artikulationsformen der Erforschung des Körpers entdecken.

Meine mir eigentümlichen Bewegungen und Haltungen sind sowohl höchst individuell als auch gesellschaftlich geprägt, sie scheinen aus meinem Inneren hervorzuströmen und zugleich von außen an mich herangetragen zu werden. Eine Unterscheidung zwischen natürlich Gegebenem und kulturell Erlerntem ist in Bezug auf meine körperlichen Gewohnheiten nur schwer zu treffen, da sich beide Ebenen ununterbrochen zu verkreuzen und zu durchdringen scheinen. Unsere Bewegungen und Haltungen sind nicht nur expressiv, sondern performativ, indem sie Bedeutung nicht bloß zum Ausdruck bringen, sondern in ihrem Vollzug erst hervorbringen. Wir erzeugen in jedem Augenblick unseres Lebens – eben dadurch, dass wir leben – Sinn, ob wir dies beabsichtigen oder nicht. Dieser Sinn entfaltet sich in einer Unzahl von Bedeutungsdimensionen zugleich: individuell, sozial, technisch, künstlerisch, materiell, geistig, geschlechtlich, erotisch, ästhetisch, ethisch usw. Es scheint uns kaum möglich, die Wucherungen des Sinns, an deren Auswüchsen wir teilhaben, jemals reflexiv einzuholen, da auch unsere Reflexion selbst im Akt ihrer Ausführung wiederum ein Mehr an Sinn schafft, das sie sich nicht zum Inhalt gemacht hatte.²

Diese Sinn- und Formgebung, die im Vollzug unseres körperlichen Daseins unentwegt neue Gestalten des Sinns und körperliche Relationen erzeugt, sollte dem philosophischen Leben nicht fremd sein, sondern gerade dort bewusst ergriffen und bedacht werden. Wenn Philosophie sich nicht in beruflich betriebener Theoriebildung erschöpft, sondern als eine Weise der Lebensführung begriffen wird, die alle Facetten unseres Daseins betrifft, sollte sie die Bedeutung der körperlichen Formgebung reflektieren und ihre Möglichkeiten praktisch ausloten. Dies erfordert sowohl eine theoretische

2. Allerdings kann eine körperlich gebundene, performative Sinnkonstitution zugleich auch eine reflektierende sein, in welchem Fall die Reflexion nicht erst „im Nachhinein“ stattzufinden braucht und an der performativen Sinnkonstitution selbst teilhaben kann.

Auseinandersetzung mit der systematischen Relevanz des Körpers und seiner Formkräfte für das, was wir „Geist“, „Erkenntnis“, „Selbst“, „Gemeinschaft“ etc. nennen, als auch eine – möglicherweise erst neu zu entdeckende – Übungspraxis, die diese Formkräfte *in concreto* ernst nimmt und in die menschliche Lebensform als einen Teil derselben integriert.

Ich denke, dass sich für beide Aspekte – den theoretischen wie den die Übung betreffenden, asketologischen – Ansatzpunkte in den ostasiatischen Denk- und Übungstraditionen finden, die mögliche Formen einer umfassenden philosophischen Lebenskunst zumindest andeuten können, selbst wenn sich eine schlichte Übernahme vorliegender Denk- und Übungsmuster als unangemessen erweisen sollte. Die Formen der Selbstkultivierung und der Selbstsorge, die sich in den asiatischen Übungstraditionen entwickelt haben, sind in bestimmten wesentlichen Zügen mit den Praktiken der antiken Askese (im ursprünglichen, weiten Sinn von „Übung“) vergleichbar, da auch einige der buddhistischen, daoistischen und konfuzianischen Praktiken sich als „Techniken des Selbst“³ verstehen lassen, die auf Formen der Ausbildung oder auch des Abbaus eines „Selbst“ (自己)⁴ des Praktizierenden abzielen und dessen Lebensvollzug sowie den Horizont seines In-der-Welt-Seins als Ganzes betreffen. Ich möchte in diesem Aufsatz hierzu japanische Körperpraktiken heranziehen und mich dabei vor allem auf den Zen-Buddhismus beziehen, da dieser sich für die Entwicklung verschiedener japanischer Übungsformen als besonders relevant erwiesen hat. Anschließend möchte ich die in den sogenannten „Übungswegen“ bzw. „Wegkünsten“ (道) noch heute praktizierte „Kata-Übung“ und ihre mögliche Relevanz für eine gegenwärtige philosophische Lebenskunst thematisieren.

In Bezug auf ein mögliches Verständnis der Übungswege als Formen einer Praxis, die für eine philosophische Lebensform von Bedeutung sind, sollte angemerkt werden, dass es nicht darum gehen kann, die Praktiken der Übungswege sowie ihre lebensweltliche und theoretische Fundierung einfach kritiklos zu übernehmen. Schon die historische Tatsache, dass der

3. Siehe FOUCAULT 2009, 507f. Peter Sloterdijk spricht auch von „Anthropotechniken“. Siehe SLOTERDIJK 2009.

4. Bei Verweisen auf asiatische Begriffe werde ich in diesem Aufsatz nur die jeweilige japanische Terminologie angeben, auch wenn natürlich beachtet werden muss, dass diese sich in vielen Fällen auf die chinesische und indische Begrifflichkeit zurückbezieht.

Zen-Buddhismus ebenso wie die Wegkünste zur Untermauerung einer nationalistischen Hypostasierung eines vermeintlichen „Wesens“ des japanischen Volkes missbraucht wurden,⁵ macht deutlich, dass die Gefahr einer ideologischen Überformung dieser Praktiken besteht, obgleich sie ihrem Selbstverständnis nach umfassende „Lebenswege“ darstellen, die ästhetische ebenso wie ethische Aspekte umfassen. Das heißt, leibliche Übungspraktiken müssen von einem kritischen Diskurs über ihre gesellschaftlichen, politischen und ethischen Implikationen sowie ihre institutionellen Rahmenbedingungen begleitet und vor Missbrauch bewahrt werden. Die hier beschriebenen Übungspraktiken können daher immer nur als mögliche Ansatzpunkte und nicht schon als endgültige Antworten auf die Frage nach einer körperlichen Übungspraxis im Rahmen einer philosophischen – und das heißt für mich hier vor allem forschenden und zugleich selbstkritischen – Lebensführung gelten.

DIE ÜBUNG DES SELBST IM ZEN-BUDDHISMUS

Als erste Annäherung an die leiblichen Übungspraktiken im japanischen Kontext möchte ich zunächst exemplarisch einen zen-buddhistischen Denker heranziehen, der ein für die japanischen Wegkünste einflussreiches Verständnis von Übung entwickelt hat. Es handelt sich um Dōgen Kigen (1200–1253), den Begründer der japanischen Sōtō-Schule des

5. Siehe BENESCH 2014. Aber auch umgekehrt gilt, dass die in den körperlichen Übungsformen anzutreffenden disziplinierenden Subjektivierungspraktiken, die das Individuum einem Kollektiv integrieren, nicht per se ethisch verwerflich sind und auch keine Besonderheit „traditionalistischer“ asiatischer Gesellschaften im Gegensatz zu vermeintlich „individualistischen“ westlichen Gesellschaften darstellen, sondern ebenso zu einer positiven Vermittlung zwischen Individuum und Gemeinschaft führen und in einen globalen Kontext gestellt werden können, wie Denis Gainty in seiner Behandlung des Ende des 19. Jahrhunderts entstandenen japanischen Kampfkunstverbandes *Dainippon Butokukai* feststellt:

Instead of serving as an Orientalist oddity, the example of the Butokukai—like those of English rugby players, American footballers, Jewish weightlifters, Swedish calisthenicists, Chinese boxers, and Hindu, Persian, and Ottoman Turkish wrestlers—can help us to ask how the immediacy of the body in the co-construction of nation and self was itself a central feature of *global* modernity. (GAINTY 2013, 144)

Zum Verhältnis von Disziplinierung und Befreiung im Zusammenhang des Übens siehe MENKE 2003, 283–308.

Zen-Buddhismus. In seinem Hauptwerk *Shōbōgenzō* findet sich folgende Passage zum Erlernen des „Buddha-Weges“ (仏道):

Den Buddha-Weg erlernen heißt, sich selbst erlernen. Sich selbst erlernen heißt, sich selbst vergessen. Sich selbst vergessen heißt, durch die zehntausend *dharmas* von selbst erwiesen werden. Durch die zehntausend *dharmas* von selbst erwiesen werden heißt, Leib und Herz meiner selbst sowie Leib und Herz des Anderen abfallen zu lassen. Die Spur des Erwachens kann verschwinden, die verschwundene Spur des Erwachens [*soll man*] lang, lang hervortreten lassen.⁶

Wie bereits unmittelbar ersichtlich wird, spielt das Selbstverhältnis des Übenden in der zen-buddhistischen Praxis eine zentrale Rolle. Dabei ist es für die buddhistische Tradition charakteristisch, dass das eigentliche Selbstverhältnis mit negativen Ausdrücken beschrieben wird. In der Praxis des Zen soll sich „übend erweisen“ (修証する), dass das eigene „Selbst“ im Wesentlichen ein „Nicht-Selbst“ (無我) ist. Der Ausdruck „Nicht-Selbst“ verweist auf das Fehlen eines substanziellen, überzeitlichen Kerns des persönlichen Selbst und damit auf dessen radikale Abhängigkeit von ihm fremden, aber gleichursprünglichen Daseinsfaktoren. Die prinzipielle „Leerheit“ (空) und Substanzlosigkeit aller Phänomene (法) und der sie erfahrenden Subjekte ist somit eng verknüpft mit ihrem Entstehen in wechselseitiger Abhängigkeit (縁起), noch radikaler formuliert mit der wechselseitigen Durchdringung der gestalthaft erscheinenden Phänomene und der ihnen zugrunde liegenden, gestaltlosen Leerheit (理事無碍), sowie der wechselseitigen Durchdringung der einzelnen Phänomene und Subjekte untereinander (事事無碍).⁷

Das in die Achtsamkeit gehobene und sich dabei kontinuierlich verändernde Verhältnis des Übenden zu sich selbst und zu den Phänomenen ist dabei ein eminent leibliches, da die gesteigerte Aufmerksamkeit während der Übungspraxis dazu führt, dass jedes noch so kleine Detail der körperlichen Haltung und der sinnlichen Wahrnehmung eine ungeahnte Bedeutsamkeit

6. DÖGEN 2006, 38f. Die im Original vorhandenen japanischen Termini in Klammern werden bei Zitaten aus Gründen der Leserlichkeit ausgelassen.

7. Der Gedanke einer wechselseitigen Durchdringung von Prinzip und Sachverhalt/Phänomen (理事無碍) sowie von Phänomen und Phänomen (事事無碍) geht auf das Avatamsaka-sūtra und die chinesische Huayan-Schule des Buddhismus zurück. Siehe hierzu Fazangs Abhandlung zum „Goldenen Löwen“ in ELBERFELD et al. 2000.

entfalten kann. Bei der paradigmatischen Übungspraxis der Sitzmeditation (座禪) etwa kann jede Modifikation des Körpers – in der Weise des Atmens, der Blickrichtung, der Streckung der Wirbelsäule und des Kopfes, der Lage der Hände usw. – eine so umgreifende Modulation der leiblichen Wahrnehmungssphäre bedeuten, dass sich das Verhältnis des Übenden zu sich selbst sowie zur Welt von Grund auf verändert.⁸

Aufgrund der innigen Verschränkung von Selbst und Welt im Üben kann Dōgen davon sprechen, dass sich das Vergessen des Selbst als ein „Erweisen-Werden“ durch die „zehntausend *dharma*“ (= sämtliche Phänomene der Welt) ereignet: „Sich selbst tragend die zehntausend *dharma* übend erweisen, das ist Irren; die zehntausend *dharma* kommen her und erweisen übend mich selbst, das ist Erwachen.“⁹ Das heißt, die Übung ist nicht einfach eine individuelle Anstrengung meinerseits, sondern sie ereignet sich als Erweisungs-geschehen, das mich ebenso wie die mir begegnenden Phänomene umfasst. Daher muss ich meine persönliche, individuelle Übung aus Dōgens Sicht in das Feld einer universellen – sich jedoch stets in den konkreten Phänomenen vollziehenden – übenden Selbst-Erweisung der Welt als Ganzes einbetten und mich selbst von den mir begegnenden Phänomenen her verstehen, da die Weise, wie sie mir begegnen, mir zeigt, was ich bin.¹⁰

Ein weiteres Charakteristikum des Übungsverständnisses bei Dōgen ist der Gedanke einer „Einheit von Übung und Erweis“ (修証一如), d. h. einer wesensmäßigen Identität der ununterbrochenen Übungspraxis mit ihrem Erweis in Form eines In-Erscheinung-Tretens bzw. Offenbar-Werdens (現成)¹¹ des jeweiligen Augenblicks in seiner Fülle. „Erweis“ bzw. „Bewäh-

8. Dies gilt insbesondere für die von Dōgen empfohlene Praxis des „Einfach-nur-Sitzens“ (只管打坐), bei der das konkrete Sitzen selbst – und nicht etwa die Meditation über ein paradoxes Handeln oder Sprechen der alten Meister (公案) – der Inhalt der Übung ist.

9. DŌGEN 2006, 38.

10. Selbst und Welt stellen bei Dōgen somit keine Gegensätze dar, sondern erlauben ein wechselseitiges Ineinander-Übergehen. Sein Denken ließe sich daher etwa mit Merleau-Pontys Chiasmus von Leib und Fleisch oder mit Nishida Kitarōs wechselseitiger Bestimmung der „handelnden Anschauung“ (行為的直観) des individuellen Selbst und der „Selbstgestaltung der Welt“ (世界の自己形成) in Verbindung bringen. Siehe MERLEAU-PONTY 1986. Zum Begriff der „handelnden Anschauung“ bei Nishida siehe ELBERFELD 2011, 313–44. Siehe auch NISHIDA 2016, 217–46.

11. Der japanische Ausdruck *genjō* (*su*), der sowohl als Nomen als auch als Verb verwendet werden kann, stellt einen Schlüsselbegriff in Dōgens Denken dar und wird sehr unterschied-

„Erleuchtung“ (証) und „Offenbar-Werden“ können dabei als eine Form von prozessual sich entfaltendem Erleuchtungsgeschehen verstanden werden, sodass man auch von einer Einheit von Übung und „Erleuchtung“ (悟り) sprechen kann. „Erleuchtung“ realisiert sich als ein wechselseitiges Offenbar-Machen der Phänomene und des Selbst, das heißt, sie ereignet sich in der Weise eines Sich-Zeigens der „objektiven“ Wirklichkeit, das zugleich erst durch mein „subjektives“ Erleben dieses Sich-Zeigens und mein Einüben in es realisiert wird. Erleuchtung ist demnach kein Zustand, der auf einer bestimmten Stufe des Übens erreicht wird, sodass sich das Üben anschließend erübrigen würde, sondern die Übung selbst ist es, die das Offenbar-Werden von Welt konkretisiert und verkörpert, d. h. im Üben als leiblichem Präsenzgeschehen zum Ausdruck bringt. Der Praktizierende erweist übend die Welt und wird dabei zugleich übend von der Welt erwiesen, die Verkörperung der Welt durch den Übenden ist zugleich eine Selbstverkörperung der Welt bzw. eine Verkörperung des Selbst durch die Welt.

Die Übung zielt somit nicht auf eine außerhalb ihrer selbst liegende, theoretische Einsicht ab, sondern ist in ihrem Vollzug selbst das leibliche In-Erscheinung-Treten der Wirklichkeit im Prozess ihrer Verkörperung durch die Ko-Präsenz von Übendem und Welt.¹² Übung ist demnach etwas Unabschließbares, ein „Üben-Halten“ (行持) bzw. „anhaltendes Üben“, das letztlich nicht mehr von den Handlungen des Alltags getrennt werden kann. Jede alltägliche Bewegung oder Haltung wird zu einem übend verkörperten Erweis der Wirklichkeit in ihrer gegenwärtigen Fülle: „Die Bedeutung von Tee[trinken] und Reis[essen] ist seit langem überliefert, [es] ist das Offenbar-Werden (現成) dieses Jetzt (而今).“¹³ Trinken, Essen, Schlafen und Sprechen sind daher ebenso Möglichkeiten eines übenden Erweises der Wirklichkeit wie die formelle Sitzmeditation. In jedem Fall ist es entscheidend, dass die jeweilige Tätigkeit mit einer möglichst aus-

lich übersetzt. Ōhashi und Elberfeld übersetzen ihn mit „volles/vollkommenes Erscheinen“, Heinemann mit „Verwirklichung“, Waddell und Abe mit „manifestation“, Steineck mit „offen zutage treten“.

12. Zum Verständnis der Zen-Meditation als eines Verkörperungsrituals siehe LEIGHTON 2008, 167–84.

13. Aus dem Kapitel 家常 (*Kajō*) des *Shōbōgenzō*, zitiert nach HEINEMANN 1979, 153. Heinemanns Übersetzung von *genjō* als „Verwirklichung“ wurde hier durch „Offenbar-Werden“ ersetzt.

schließlichen Sammlung der Aufmerksamkeit auf das gegenwärtige Jetzt und die in ihm erscheinende Fülle des sinnlich Gegebenen ausgeführt wird, ohne die so gesteigerte Aufmerksamkeit auf das intentional-gegenständliche Bewusstsein eines bestimmten Phänomens zu verengen. Die Sammlung der Aufmerksamkeit ist kein rein „innerliches“ Geschehen im Bewusstsein des Übens, sondern eine Form von leiblicher Präsenz, die sich als eine wechselseitige Verkörperung von Selbst und Welt realisiert, an welcher der oder die Übende ebenso wie alle anderen Wesen und „Dinge“ (物) teilhat.¹⁴

DIE KATA-ÜBUNG IN DEN JAPANISCHEN WEGKÜNSTEN

Es ist an dieser Stelle nicht möglich, ausschöpfend auf die verschiedenen Formen des Übens im japanischen Zen-Buddhismus einzugehen. Dōgens Ausführungen, die hier nur angerissen werden konnten, stellen sicher einen Höhepunkt in der sprachlichen Beschreibung des Übungsgeschehens dar. Der Zen-Buddhismus übte in den folgenden Jahrhunderten nach Dōgen zusammen mit Daoismus, Konfuzianismus und Shintōismus einen entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung einer Vielzahl von Künsten und Übungspraktiken aus, die häufig unter der allgemeinen Bezeichnung „Wegkünste“ bzw. „Übungswege“ (道) zusammengefasst werden.¹⁵ Der

14. Im Hintergrund dieser Auffassung steht die schon das Denken im alten China leitende Voraussetzung, dass „Wirklichkeit in ihrer Vermittlung durch die Anschauung nicht als ‚Sein‘, sondern als ‚Wirksamkeit‘ verstanden“ wird (OBERT 2007, 26). An dieser „Wirksamkeit“ des Wirklichen haben nicht nur bewusste Akteure, sondern auch andere fühlende Wesen sowie unbelebte Dinge teil, da sie als konkrete Verkörperungen der Wirklichkeit gewissermaßen den Erfahrungsraum „krümmen“ und gestalten. Dieses aus dem antiken China stammende Wirklichkeitsverständnis zeigt sich noch bei dem modernen japanischen Philosophen Nishida Kitarō, der etwa davon spricht, dass „die Dinge kommen und mich erleuchten“, oder dass „wir denken, indem wir zu den Dingen werden und handeln, indem wir zu den Dingen werden.“ Siehe NISHIDA 1978–1980, Bd. 10, 157 f.

15. Hierzu zählen die „Wege der Kunst“ (芸道), d. h. der „Teeweg“ (茶道), der „Weg der Kalligraphie“ (書道), der „Wegs des Blumensteckens“ (花道, auch 生け花) und der „Weg des Duftes“ (香道), sowie die „Wege des Kampfes“ (武道), d. h. Karate-dō, Jūdō, Aikidō usw. Auch das Nō-Theater und andere Aufführungskünste (芸能) können zu den Wegkünsten gezählt werden. Die älteste Bezeichnung einer ästhetischen Praxis als „Weg“ liegt in Japan wohl bei der Waka-Dichtung vor, die schon sehr früh als „Weg der Dichtung“ (歌道) dem „buddhistischen Weg“ (仏道) korreliert wurde. Siehe MINAMOTO 1989, 58. Auch in anderen Bereichen findet

japanische Kultur- und Literaturwissenschaftler Katō Shūichi geht sogar so weit zu behaupten, der Zen-Buddhismus habe die japanischen Künste nicht beeinflusst, sondern sei selbst zur Kunst geworden.¹⁶ Die geschichtliche Entwicklung des Buddhismus und der Übungswege ist natürlich zu komplex, um sie in dieser Weise zusammenzufassen. Aus den Traktaten der verschiedenen Wegkünste ist jedenfalls ersichtlich, dass der Zen-Buddhismus einen entscheidenden Faktor in deren Entwicklung darstellt.¹⁷

Vom Übungsverständnis des Zen-Buddhismus übernehmen die klassischen Wegkünste wesentliche Elemente, die noch bis heute weitestgehend erhalten geblieben sind: Sie verstehen sich als eine Praxis der Selbstwerdung des Übenden, die sich zugleich als eine Negation des Selbst vollzieht. Das in intensiver Übung erlebte Selbst ist ein Nicht-Selbst, das sich im Idealfall von einem rein egozentrischen Standpunkt distanziert. Das Selbst wird erlernt, indem es vergessen wird, und findet sich auf diese Weise in die übende Selbstoffenbarung der Welt ein, worin es paradoxerweise zugleich die Entfaltung seiner vollen Konkretion und Individualität findet. Leib und Geist des Übenden können dabei zwar zum Zweck der Analyse provisorisch unterschieden werden, in der Übung selbst bilden sie allerdings einen untrennbaren Zusammenhang auf dem „Weg des Übens mit Leib und Geist“ (身心学道).¹⁸ Die zu erreichende „Einheit von Leib und Geist“ (身心一如)¹⁹ stellt jedoch keinen naturgegebenen Zustand dar, sondern tritt erst in der Übung performativ in Erscheinung. Daher beschäftigt sich die ostasiatische Tradition meist nicht vornehmlich damit, welches Verhältnis zwischen Körper und Geist *besteht*, sondern wie es sich übend *transformieren* lässt.

Eine Eigenart der japanischen Übungspraxis besteht darin, dass sich die

die Weg-Metapher Verwendung, etwa bei den Brettspielen Go und Shōgi, die auch als „Weg des Spielsteins“ (棋道) bezeichnet werden.

16. Katō Shūichis „thesis is that during the long years of its seclusion Japan became so internalized that the artistic impulse, aesthetics, quite took the place accorded to religion in other countries [...]: ‚The art of Muromachi Japan was not influenced by Zen.‘ Rather, ‚Zen became the art“ (RICHIE 2007, 68).

17. Siehe etwa Zeami Motokiyos *Neun Ränge* (九位) in ZEAMI 1986, 145–9, sowie die verschiedenen Traktate zur Schwertkunst in WILSON 2014.

18. Siehe das gleichnamige Kapitel in Dōgens *Shōbōgenzō*. DŌGEN 1970, 74–80. Im vorliegenden Aufsatz wird das japanische Wort *shin* (心, auch: *kokoro*), das wörtlich „Herz“ bedeutet, mit „Geist“ übersetzt.

19. Ebd. 23.

geistige Übung stets als körperliche Praxis vollzieht. Dies steht im Gegensatz zu der im antiken Griechenland zu beobachtenden Tendenz, körperliche Übungen entweder als bloßes Mittel zum Zweck der geistigen Vervollkommnung zu betrachten oder den Leib sogar als ein Übel zu verwerfen, mit der Begründung, er sei untrennbar mit den Leidenschaften verbunden und stehe daher der klaren Selbsterkenntnis der Seele im Weg. Dies zeigt sich etwa in der von Platon formulierten Ansicht, es ginge darum, sich vom Körper wie von einem Kerker zu befreien.²⁰ Die große Bedeutung, die der leiblichen Übung in den japanischen Übungswegen beigemessen wird, zeigt sich hingegen etwa in Dōgens genauen Anweisungen zur körperlichen Haltung in der Sitzmeditation²¹, sowie in der Betonung der körperlichen Technik, wie sie in den Worten Zeamis (1363–1443), des Begründers des klassischen Nō-Theaters, zum Ausdruck kommt: „Willst du die Blüte wissen, mache dich zunächst mit dem Samen vertraut. Die Blüte ist der Geist, der Samen ist die [körperliche] Technik.“²²

Was hier als „Technik“ wiedergegeben wurde, ist das japanische Wort *waza*, das mit unterschiedlichen Schriftzeichen geschrieben werden kann, die jeweils eine andere Konnotation aufweisen. Die Bedeutung des Ausdrucks *waza* changiert dabei – ähnlich wie beim griechischen Begriff der τέχνη – zwischen einem handwerklichen Können und einer ästhetischen Kunstfertigkeit. In jedem Fall verweist er auf ein mit dem Körper verbundenes, praktisches *knowing how* im Gegensatz zu einem theoretischen, propositional verfassten *knowing that*. Das im Zitat verwendete Schriftzeichen für *waza* (態) trägt die Bedeutung einer herausragenden Kunstfertigkeit, die ein Leben lang aufs Neue eingeübt werden muss. Eine solche körperlich angelegene Technik steht in enger Verbindung zu dem, was in den Wegkünsten allgemein als Kata (型 oder 形) bekannt ist.²³

20. Siehe Sokrates Rede in Platon *Phaid.* 82e f.

21. In der Schrift *Fukanzazengi*. Siehe DŌGEN 1970, 74–80.

22. 花を知らんと思はば、先づ、種を知るべし。花は心、種は態なるべし。Aus Zeami Schrift *Fūshikaden*. Siehe ZEAMI 1974, 37. Übersetzung des Autors.

23. Das Schriftzeichen 態, das im Zitat mit der Lesung *waza* versehen wurde, kann im klassischen Japanisch ebenso wie das Schriftzeichen 形 als *nari* gelesen werden und bedeutet dann soviel wie „Form, Gestalt; Körperhaltung; äußere Erscheinung“. Das Schriftzeichen 形 wiederum wird zur Wiedergabe von *kata* verwendet, woraus schon ein Zusammenhang zwischen *waza* und *kata* ersichtlich wird.

„Kata“ bedeutet im Japanischen zunächst „Form, Gestalt, Muster“, spezieller auch (im Fall von 型) „Gussform“, im Sinne einer Vorlage, die zur Herstellung von Kopien verwendet werden kann. In den Übungswegen sind Kata körperliche Haltungs- und Bewegungsmuster, die von paradigmatischen Situationen (Meditation, Schwertkampf) oder auch alltäglichen Verrichtungen (Teetrinken, Schreiben) abstrahiert und auf ihre wesentlichen Elemente reduziert wurden, um sie sich in intensiver Übung anzueignen und von Meister zu Schüler zu tradieren. So können sowohl die Haltung des Körpers in der Sitzmeditation als auch Techniken und Bewegungsabläufe aus den Kampf- und Aufführungskünsten als „Kata“ bezeichnet werden. Minamoto Ryōen (geb. 1920) bestimmt die Bedeutung des Ausdrucks folgendermaßen:

Das Wort „Kata“ (型) [...] hat die Bedeutung einer „Form der Form“ (形の形). Kata finden sich in Japan vor allem in den ästhetischen und kriegerischen Künsten im Zusammenhang bestimmter körperlicher Bewegungen, sind aber nicht auf diese Künste beschränkt, sondern können ganz allgemein definiert werden als charakteristische Muster, die aus den bewussten und unbewussten Bewegungen des Menschen ausgewählt und anschließend im Prozess einer Akkumulation der hingebungsvollen Bemühung, sie immer weiter zu verfeinern und ihre Realisierung dauerhaft zu etablieren, sprunghaft angeeignet wurden. Mit anderen Worten: Sie sind „Formen, die dadurch vollendet werden, dass sie eine wahrnehmbare Gestalt besitzen und diese zugleich übersteigen.“ Als etwas, das die äußere Gestalt übersteigt, ist die *Kata* der Idee ähnlich. Während die Idee jedoch etwas rein Transzendentes ist, das die wahrnehmbare Gestalt [einfach nur] übersteigt, kann sich die *Kata* nicht anders als in wahrnehmbaren Formen zeigen.²⁴

Ähnlich wie bei einer begrifflich erfassten „Idee“ stellt die *Kata* das allgemeine „Wesen“ einer Sache bzw. einer Bewegung dar. Im Gegensatz zu ersterer erhält die stoffliche, materiell-körperliche Manifestation der *Kata* ihre Bedeutung aber nicht erst aus einer Teilhabe an dieser, sondern die sinnlich wahrnehmbare Verkörperung der *Kata* selbst ist das genuine Medium, in der sich diese als das zeigt, was sie ist. Die *Kata*, das „Wesen“ bzw. der „geistige Gehalt“ einer leiblichen Bewegung oder Haltung, hat keine ihrer räumlichen und zeitlichen Erscheinung vorausliegende und von

24. MINAMOTO 1992, 29. Übersetzung des Autors.

dieser unabhängige Existenz, sondern ist nur im Moment ihrer Verkörperung und Einübung – die zugleich ihre eigentliche Ausübung darstellt – verwirklicht.

Die Kata übersteigt ihre spezifischen Aktualisierungen zwar in dem Sinne, dass sie das Ideal einer bestmöglichen Übungsform darstellt und intersubjektiv von Körper zu Körper übermittelt werden kann, ist aber von der fundamentalen Zeitlichkeit der körperlichen Welt insofern weiterhin betroffen, als sie sich mit dem leiblich-geistigen Selbst- und Weltverhältnis der sie ein- und ausübenden Übungsgemeinschaft verändert. Die Kata ist daher gewissermaßen ein performatives Artefakt, das sich nicht objektiv fixieren, sondern nur am eigenen Leibe spüren und verkörpern lässt. Die von anderen Menschen in leiblicher Mimesis übernommene Kata transformiert den leiblich Übenden und der individuelle Körper des Übenden individualisiert die Kata.

Die eigentliche Wirksamkeit der Kata entfaltet sich erst in einer auf ständiger Wiederholung aufbauenden *Habitualisierung*, bei der das performative Muster mitsamt seinen synästhetischen Gehalten und den in ihm eingelagerten Weisen des leiblichen Selbst- und Weltbestverhältnisses in den allgemeinen Lebensvollzug des übenden Individuums und seiner Gemeinschaft übergeht. Die jeweils habitualisierte leibliche Gesamtgestalt der individuellen und kollektiven Existenz bildet dann die geformte Ausgangsbasis für weitere iterative Transformationen und Folgehabitualisierungen, in einem auch auf das alltägliche Handeln übergreifenden Prozess der körperlichen Selbstgestaltung des Übenden und seiner Gemeinschaft in Form von Bewegungsmustern und Gesten.

Der grundlegende Ansatz der Kata-Übung besteht dabei darin, die sich im jeweiligen Augenblick vollziehende Konstitution des leiblichen Bewusstseins dadurch zu transformieren, dass dem Körper eine spezifische Form gegeben wird, die dem Übenden als Anhaltspunkt dient, sich spürend und zugleich handelnd in sich selbst und seinen Weltbezug zu vertiefen, um schließlich eine neue Form des verkörperten In-der-Welt-Seins daraus hervorgehen zu lassen.

ZUM SCHLUSS: DAS VERHÄLTNISS VON KÖRPER UND LEIB IN
DER KATA-ÜBUNG UND DIE PHILOSOPHISCHE LEBENSKUNST

Die Kata-Übung stellt sowohl eine Formgebung des objektiv wahrnehmbaren *Körpers*, als auch eine spürbare Wandlung des in unmittelbarer Selbstwahrnehmung (Propriozeption) gegebenen *Leibes* dar.²⁵ Die Bedeutung des leiblichen Spürens für den Übungsprozess besteht vor allem darin, dass es den genuinen Bezug des Übenden zu sich selbst als eines leiblichen Wesens herstellt. Es handelt sich um einen non-repräsentationalen, da in unmittelbarer Präsenz vollzogenen Bezug des Übenden zu sich selbst, der aufgrund der Einbettung desselben in seine Umwelt zugleich einen Selbstbezug des situativen Handlungsgeschehens als Ganzem darstellt. Da im Spüren kein deutlicher Unterschied zwischen Eigenem und Fremdem getroffen werden kann, vermittelt es in einem weder rein aktiv erzeugten noch rein passiv erlebten, sondern medial sich ereignenden Übungsprozess zwischen beiden Polen.²⁶

Dieser spürend zu gestaltende und handelnd zu erspürende Selbstbezug der Kata-Übung macht die Übungswege zu Künsten im Medium der Propriozeption.²⁷ So wie sich Malerei primär im visuellen und Musik im auditiven Sinnesfeld entfalten und diese Künste die Möglichkeit bieten, das Offenbar-Werden bzw. In-Erscheinung-Treten der jeweiligen Sinnesfelder *in statu nascendi* zu zeigen, das heißt, den vorgegenständlichen Bedeutungshorizont der in ihnen erscheinenden gegenständlichen Phänomene in Form einer nur vage zu greifenden „Atmosphäre“²⁸ anzudeuten, so bietet die Kata-Übung der Wegkünste die Möglichkeit, den Konstitutionsprozess des leiblich spür-

25. Zur Leib-Körper-Unterscheidung siehe DEMMERLING 2011, 7–27. Zum leiblichen Spüren siehe SCHMITZ 1965. Es wird an dieser Stelle davon ausgegangen, dass Leib und Körper keine ontologisch getrennten Kategorien darstellen, sondern sich auf verschiedene Bereiche sinnlicher Wahrnehmung beziehen, die gemeinsam mit anderen Sinnesmodalitäten ein gemeinsames Feld der Synästhesie bilden, in welchem die verschiedenen Sinnkonstitutionen der Einzelsinne wechselseitig aufeinander Bezug nehmen.

26. Die Bedeutung des leiblichen Spürens für die ostasiatischen Philosophie- und Übungsraditionen zeigt sich in dem reichhaltigen Wortfeld rund um den Begriff des „Ki“ (氣 oder 氣, chin. *Qi*), der sich auf eine eng mit dem Atmen verbundene, leiblich spürbare Form dynamischer Lebensenergie bezieht. Siehe ELBERFELD 2014, 303–12.

27. Für eine Behandlung der Kampfkunst als einer Kunstform im Medium der Propriozeption siehe SCHRENK 2014, 101–16.

28. Zur Bedeutung des Begriffs der „Atmosphäre“ für die Ästhetik siehe BÖHME 2014.

baren Sinnesfeldes ühend zu erforschen und ein praktisch erworbenes Wissen hierüber zu erlangen. Die Übungswege bieten diese Möglichkeit, indem sie Kunst nicht als *poiesis*, d. h. als Herstellung gegenständlicher Werke, vielleicht auch nicht nur als „Erfahrung“²⁹, sondern als Verkörperungsübung verständlich machen. Die Übung kennt keine klare Differenz zwischen Künstler und Publikum – das primäre Publikum des oder der Übenden ist er oder sie selbst; und eine mögliche Zuschauerin kann nur dann wirklich erfahren, was eine Kata bedeutet, wenn sie sie mit dem eigenen Körper übt und am eigenen Leib spürt.

Aufgrund des sich im Spüren konstituierenden Selbstbezugs ermöglicht die Kata-Übung eine reflektierte Auseinandersetzung des oder der Übenden mit der eigenen leiblichen Existenz in gegenwärtiger Selbstgegebenheit, und damit eine Form von Selbstsorge (*epimeleia heautou*), die einen Beitrag zur philosophischen Lebensführung leisten kann. Da sich das leibliche Spüren immer in einer Ambivalenz zwischen Selbst- und Fremdbezug bewegt, kann die innere (nicht bloß externe) Relation meiner selbst zur Welt und zu anderen Wesen in der Entfaltung leiblicher Resonanzen erforscht werden, worin sich auch ein innerer Zusammenhang von Ästhetik (Sinnlichkeit) und Ethik (Mitgefühl, Responsivität) im Üben ankündigt.

Da die Wegkünste sich neben dem Spüren auch am visuell beobachtbaren Körper vollziehen, ist zudem die Möglichkeit einer intersubjektiven Auseinandersetzung gegeben. Denn aus meinem Vollzug der Kata wird ersichtlich, ob dieser offensichtliche Mängel aufweist, etwa wenn ich Körperregionen anspanne, die keiner Anspannung bedürfen, oder wenn ich eine Bewegung nur mit dem Arm ausführe, ohne meinen Körper als Ganzes einzubeziehen, d.h. ohne eine Relation zwischen Arm, leiblichem Zentrum (腹 bzw. 丹田) und „Himmel und Erde“ (天地) herzustellen. In der Übung durchdringen sich körperliche Handlung und leibliches Spüren wechselseitig, weshalb es erfahrenen Übenden möglich ist, bei der visuellen Beobachtung der körperlichen Bewegungen einer anderen Person zugleich zu *spüren*, ob das die Kata durchziehende leibliche Kräfteschema stimmig ist oder nicht. Auch bei Partnerübungen (etwa in den Kampfkünsten) wird dies ersichtlich, da ich und mein Partner uns sowohl wechselseitig als Körper visuell wahrneh-

29. DEWEY 1934. Mit Deweys Begriff der Erfahrung ließe sich jedoch durchaus an Formen des Übens anknüpfen.

men, als auch den von uns gemeinsam gebildeten leiblichen Zusammenhang intersubjektiv erspüren, d. h. uns sowohl körperlich voneinander absetzen als auch leiblich miteinander verschmelzen.³⁰

Die (immer wieder aufs Neue zu vollziehende) Vollendung der Kata-Übung wird in den Übungswegen zumeist darin verortet, dass die Kata nicht mehr bewusst ausgeführt wird, sondern sich „von selbst“ (自然) ereignet. Man spricht in diesem Fall auch davon, dass sich der Übende nicht mehr im Zustand des „seienden Geistes“ (有心), sondern des „Nicht-Geistes“ (無心) befindet.³¹ Das heißt, es ist nun nicht mehr sein vermeintlich für sich bestehendes Selbst, das den Körper bewegt, sondern der Übungsvollzug ereignet sich aus sich selbst heraus, ohne erkennbares Handlungszentrum. Es gibt keinen Ort, an dem der Geist (im Sinne eines Handlungszentrums) verortet werden könnte, er wird zu einem *Erewhon*, einem „Nirgendwo“, das zugleich überall ist. Das heißt jedoch nicht, dass der geistige Aspekt des Übungsgeschehens in einer abstrakten Transzendenz jenseits des körperlichen Vollzugs verschwindet, er geht vielmehr so umfassend in der körperlichen Präsenz des Übenden auf, dass er mit dem körperlich-leiblichen Vollzug selbst verschmilzt, zum verkörperten Horizont des situativen Übungsgeschehens an sich wird. In einem derartig radikal verkörperten Übungsvollzug erweist sich das Selbst als Nicht-Selbst, konkretisiert sich der Geist zum Körper, ermöglicht die körperliche Kopräsenz von Übendem und Welt das Offenbar-Werden ihres Entstehens in wechselseitiger Abhängigkeit, verschwimmen Bewegung und Bewegter ineinander, verschmilzt das Subjekt mit seinem Handeln und Spüren, ist der Übende sein Leib, und doch bleiben die Differenzen erhalten, möglicherweise nur in sublimierter Weise. Diese performativ konstituierte wechselseitige Durchdrin-

30. Die innere Verfasstheit eines solchen Übungsvorgangs, die sich prinzipiell in jeder leiblich-körperlichen Erfahrung findet, lässt sich letztlich wahrscheinlich nur mithilfe einer paradoxen Struktur beschreiben. Mit dem japanischen Philosophen Nishida Kitarō könnte man von einer „diskontinuierlichen Kontinuität“ (非連続の連続) zwischen Selbst und Anderem bzw. Selbst und Welt sprechen. Zur im Hintergrund dieses Begriffs stehenden Logik der „absolut widersprüchlichen Selbstidentität“ (絶対矛盾的自己同一), die unter anderem auch von der buddhistischen Prajñāpāramitā-Literatur beeinflusst wurde, siehe NISHIDA 2014, 56–114.

31. Zum Begriff des *mushin* im Zusammenhang mit der Schwertkunst siehe die Schriften des Zen-Meisters Takuan Sōhō, die dieser an den Schwertmeister Yagyū Munenori adressiert hat. TAKUAN 1986.

gung der Gegensätze stellt zugleich eine Übergangsschwelle dar, an der die körperliche Nachahmung der vorgegebenen und als Einschränkung der eigenen Individualität erfahrenen Kata in den Hintergrund tritt und eine freie Variation derselben im Spiel der leiblichen Kräfte ihren Ausgang findet. Eine solche Erfahrung kann als höchst konkrete und individuelle, d. h. verkörperte Erfahrung von Freiheit verstanden werden, die allerdings nicht nur dem persönlichen Individuum zugerechnet werden kann, sondern sich zugleich „welthaft“ ereignet.

Derartige Erfahrungen und die in den japanischen Übungswegen verwandte Terminologie müssen jedoch noch genauer phänomenologisch ausgewiesen und differenziert werden, bevor eine eingehendere Analyse ihrer Bedeutung für die menschliche Lebensform sowie für eine selbstkritische Gestaltung derselben erfolgen kann. Die phänomenologische Methode scheint mir hierfür insofern besonders sinnvoll, als dass das Üben der Kata stets an eine direkte und konkrete Erfahrung am eigenen Leibe geknüpft ist und die Phänomenologie eben darin besteht, derartige „Erste-Person-Erfahrungen“ für die philosophische Reflexion fruchtbar zu machen. Bei der Aufarbeitung der Möglichkeiten des körperlichen Übens für eine reflektierte Lebenspraxis stehen wir noch immer am Anfang. Es erfordert m. E. eine genaue Auseinandersetzung mit den aus unterschiedlichen Kulturen überlieferten theoretischen Hintergründen sowie einen Einbezug der dort zu findenden Praktiken des leiblichen Übens in die phänomenologische Methode, um dieses Forschungsfeld weiter zu erschließen.

LITERATURVERZEICHNIS

BENESCH, Oleg

2014 *Inventing the Way of the Samurai: Nationalism, Internationalism, and Bushidō in Modern Japan*. Oxford (u.a.): Oxford Univ. Press.

BÖHME, Gernot

2014 *Atmosphäre. Essays zur neuen Ästhetik*, 2. Aufl. der 7., erw. und überarb. Aufl., Berlin: Suhrkamp.

DEMMLING, Christoph

2011 „Den Leib zur Sprache bringen: Überlegungen zur Leib-Körper-Unterscheidung“, in: *Allgemeine Zeitschrift für Philosophie* 36/1: 7–27.

DEWEY, John

1934 *Art as experience*, London: Allen & Unwin.

DŌGEN

- 1970 Terada Tōru 寺田 透, Mizuno Yaoko 水野弥穂子 (Hg.). 『道元』 [Dōgen], 日本思想大系, Bd. 12. Tōkyō: Iwanami Shoten.
- 2006 *Shōbōgenzō. Ausgewählte Schriften; anders philosophieren aus dem Zen*, übersetzt, erläutert und herausgegeben von Ryōsuke Ōhashi und Rolf Elberfeld. Tokyo/Stuttgart: Keio Univ. Press/Frommann-Holzboog.
- 2002 *The Heart of Dōgen's Shōbōgenzō*, transl. and annot. by Norman Waddell und Masao Abe, Albany, NY: SUNY Press.

ELBERFELD, Rolf

- 2011 „Handelnde Anschauung (kōiteki chokkan): Nishida und die Praxis der Künste“, in: *Allgemeine Zeitschrift für Philosophie* 36/3: 313–44.
- 2014 *Sprache und Sprachen. Eine philosophische Grundorientierung*, 3. Aufl., Freiburg: Alber.

ELBERFELD et al.

- 2000 *Denkansätze zu einer buddhistischen Philosophie in China: Seng Zhao – Jizang – Fazang. Zwischen Übersetzung und Interpretation*, Köln: edition chōra.

FOUCAULT, Michel

- 2009 *Hermeneutik des Subjekts. Vorlesungen am College de France (1981/82)*, übersetzt von Ulrike Bokelmann, Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

GAINTY, Denis

- 2013 *Martial Arts and the Body Politic in Meiji Japan*, London (u.a.): Routledge.

HEINEMANN, Robert Klaus (1979)

- 1979 *Der Weg des Übens im ostasiatischen Mahāyāna. Grundformen seiner Zeitreligion zum Übungsziel in der Entwicklung bis Dōgen*, Wiesbaden: Harrassowitz.

LEIBNIZ, Gottfried W.

- 1982 *Vernunftprinzipien der Natur und Gnade/Monadologie*, übers. v. A. Buchenau, Hamburg: Felix Meiner.

LEIGHTON, Taigen Dan

- 2008 „Zazen as an Enactment Ritual“, in: Steven Heine und Dale S. Wright, *Zen Ritual: Studies of Zen Buddhist Theory in Practice*. Oxford (u.a.): Oxford Univ. Press, 167–84.

MENKE, Christoph

- 2003 „Zweierlei Übung: Zum Verhältnis von sozialer Disziplinierung und ästhetischer Existenz“, in: Honneth, Axel; Saar, Martin (Hg.): *Michel Foucault: Zwischenbilanz einer Rezeption. Frankfurter Foucault Konferenz 2001*, Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

MERLEAU-PONTY, Maurice

- 1986 *Das Sichtbare und das Unsichtbare, gefolgt von Arbeitsnotizen*, hg. u. mit

einem Nachw. versehen v. Claude Lefort, übers. v. Regula Giuliani und Bernhard Waldenfels, München: Fink.

MINAMOTO Ryōen 源了圓編

1989 『型化』 [Kata]. Tokyo: Sōbunsha.

1992 (Hg.) 『型と日本文化』 [Kata und die japanische Kultur]. Tokyo: Sōbunsha.

NISHIDA Kitarō

1980 『西田幾多郎全集』 [Nishita Kitarōs Gessamelte Werke], 3. Aufl. Tokyo: Iwanami, 1978–1980.

2014 „Selbstidentität und Kontinuität der Welt“, übers. u. kommentiert v. Elmar Weinmayr, in: Ohashi Ryōsuke (Hg.): *Die Philosophie der Kyōto-Schule*, 3, erw. und mit einer Einf. vers. Aufl., Freiburg: Alber, 56–114.

2016 „Der geschichtliche Leib“, übers. u. kommentiert von Leon Krings, in: *European Journal of Japanese Philosophy* 1: 217–46.

OBERT, Mathias

2007 *Welt als Bild. Die theoretische Grundlegung der chinesischen Berg-Wasser-Malerei zwischen dem 5. und dem 12. Jahrhundert*. Freiburg (u.a.): Alber.

RICHE, Donald

2007 *A Tractate on Japanese Aesthetics*. Berkeley, CA: Stone Bridge Press.

SCHMITZ, Hermann

1965 *System der Philosophie 2.1: Der Leib*, Bonn: Bouvier.

SCHRENK, Markus

2014 „Is proprioceptive art possible?“, in: Priest, Graham; Young, Damon (Hg.): *Philosophy and the Martial Arts: Engagement*. New York: Routledge, 101–16.

SLOTERDIJK, Peter

2009 *Du mußt dein Leben ändern. Über Anthropotechnik*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

STEINECK, Christian et al.

2002 *Dōgen als Philosoph*. Wiesbaden: Harrassowitz.

TAKUAN Sōhō

1986 *The Unfettered Mind: Writings from a Zen Master to a Master Swordsman*, transl. by William Scott Wilson. Tokyo: Kodansha International.

WILSON, William Scott

2014 *The Swordsman's Handbook: Samurai Teachings on the Path of the Sword*. Boston (u.a.): Shambhala.

ZEAMI 世阿彌

1974 『世阿彌・禪竹』 [Seami, Zenchiku], 日本思想大系, Bd. 24, Tōkyō: Iwanami Shoten.

1986 *Die geheime Überlieferung des Nō, Aufgezeichnet von Meister Seami, aus dem Japan*. übertr. und erl. von Oscar Benl, 2. Aufl., Frankfurt a. M.: Insel-Verlag.