

# Tanz der Polaritäten

Geschlechterverhältnisse im gesellschaftlichen Wandel – ein Thema für Yoga?



Soziale Ungerechtigkeiten werden unter anderem eng in Verbindung mit ungleichen Machtverhältnissen zwischen den Geschlechtern betrachtet, welche sich über Jahrhunderte bis heute in stereotypen Rollenzuschreibungen von Männlichkeit und Weiblichkeit verfestigt haben. Diese Diskussion orientiert sich an einem Begriff von Geschlecht aus dem englischen Sprachgebrauch. Hier wird zwischen biologischem Geschlecht (sex) und sozialem Geschlecht (englischer Begriff »gender«) unterschieden.

Sex meint das Ganze unserer Anatomie und unseres Organismus, was uns als Männer und Frauen aufgrund unserer genetischen Disposition angeboren ist. Das biologische Geschlecht ist daher nur schwer (und wenn, dann mit tiefen medizinischen Eingriffen in den Körper; Transsexualität) veränderbar. Jenseits dessen ist »gender« ein Ausdruck für das so genannte »soziale Geschlecht«, das heißt Bilder, Auffassungen, In-

terpretationen, Zuschreibungen von »weiblich sein« und »männlich sein« sowie die jeweiligen historischen und kulturellen Zuschreibungen von dem, was »weiblich« und was »männlich« ist oder sein sollte. »Gender« meint das soziale im Sinne von kulturell bedingtem Geschlecht. Diese sozialen Zuschreibungen und Symbolisierungen der Unterschiede zwischen Frauen und Männern werden in Beziehung erlernt, im »doing gender«. Im Gegensatz zu »sex« ist »gender« also veränderbar.

Tatsächlich beginnen sich traditionelle Geschlechterrollen zunehmend zu verändern. Der Kampf der proletarischen und bürgerlichen Frauenbewegungen hierzulande und in vielen Regionen der Welt hat ganz elementare soziale und politische Grundbedingungen bewirkt: Frauen haben allgemeines Wahlrecht, Zugang zu Universitäten und beruflicher Ausbildung erhalten sowie mittlerweile rechtliche Absicherungen in der

Vereinbarkeit von Erziehungszeit und Erwerbsarbeit. Frauen bestimmen – im Vergleich zu früheren Jahrhunderten – heute in vielfacher Weise aktiv und öffentlich die politische und soziale Gestaltung der Gesellschaft. Doch trotz der heute rechtlich vorgegebenen Umsetzungsanforderungen für eine Politik der Gleichstellung von Mann und Frau auf EU- und Bundesebene (»Gender Mainstreaming«) gibt es immer noch viele blinde Flecken in der Umsetzung einer Gerechtigkeit zwischen den Geschlechtern.

Noch immer existieren ungleiche Bezahlung für gleiche Arbeit, ungleiche Zugänge zu Arbeitsstellen trotz formalem politisch korrektem »wording« in Stellenausschreibungen, mangelnde Konzepte zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf – auch für Männer! – sowie mangelnde Initiativen zur aktiven Umsetzung von Väterpolitik in Unternehmen und Betrieben, um nur einige Brennpunkte zu nennen.

Daneben zeigt sich ganz aktuell das Phänomen, dass Mädchen und Jungen ganz unterschiedlich in der Lage sind, sich in den schulischen und beruflichen Angeboten zu orientieren: Mädchen haben stark von Mädchen- und Frauenförderplänen und -angeboten auf der Basis der Gleichstellungspolitik der vergangenen Jahrzehnte profitiert, was sich an Zahl und Qualität ihrer Abschlüsse in Schule und beruflicher Erstausbildung widerspiegelt. Demgegenüber zeigen aktuelle Untersuchungen beispielsweise aus dem bundesdeutschen Projekt »Neue Wege für Jungs«(1), dass gerade Jungen und junge Männer mit ihren schulischen Leistungen in bestimmten Fächern »auf der Strecke bleiben«.

Das Wegbrechen klassischer Industriearbeit führt zu einer Verschiebung professioneller Tätigkeitsfelder mit Kompetenzanforderungen an Teamentwicklung, Beziehungsaufbau, Kommunikationsfähigkeit und Verhandlungsgeschick. Aufgrund differenzierterer persönlicher Anforderungen eines Rollenverständnisses, das sich gesamtgesellschaftlich wandelt, stehen Jungen und jungen Männern keine alternativen Identifikations- und Identitätsmodelle für »Männlichkeit« zur Verfügung. Auf der Lern- und Arbeitsebene fangen die Schwierigkeiten für Jungen bereits in der Schule, spätestens in der Phase der Berufsorientierung an.

Sie setzen sich im Erwachsenenalter vor allem durch die veränderten und selbstbewussten Ansprüche an Kommunikation und Beziehungsgestaltung vonseiten der Frauen fort, die an Männer als Lebenspartner, Vater oder Arbeitskollege gestellt werden. Für Frauen und Männer mit Migrationshintergrund stellt sich die Frage nach der persönlichen Identität noch einmal ganz anders im Wechselspiel von traditioneller Identität der Herkunftsfamilie und Diskriminierungserfahrungen im neuen Heimatland (2).

Von einer formalen und ideellen Gleichstellung von Mann und Frau bis hin zu

einer in die Praxis und soziale Beziehungen umgesetzte Gerechtigkeit zwischen den Geschlechtern ist es noch ein weiter Weg.

### Körper und Geschlecht

Männer und Frauen verbringen ihr Alltagsleben verkörpert und körperlich in einem konkreten räumlichen lokalen Bezug professioneller Zusammenhänge und persönlicher Lebenswelten. Die Philosophin Elisabeth List schreibt dazu, dass sich Körperlichkeit entwickelt »*eingebettet in eine historisch gewordene und kulturell vermittelte soziale Lebenswelt, zu der heute auch die Institutionen gehören, vom Gesundheitswesen über die Gebrauchsgüterindustrie bis hin zu Wohnungsbau und Stadtplanung, die mittelbar oder unmittelbar über unsere Körper und Leiblichkeit verfügen, [...]*«(3).

Dies bedeutet, dass individuelle körperbezogene und körpergebundene Konstruktionen und Wahrnehmungen von Wirklichkeit stets in einem sozialen Raum erfolgen. Unter anderem sind es diese Konstruktionen, welche für die prekären hierarchischen Verhältnisse zwischen Frauen und Männern in privaten und öffentlichen Sphären verantwortlich sind. Sie prägen komplementäre Beziehungsformen, welche in dichotomen Gegensatzpaaren und Verhältnissen verhaftet bleiben: in gebende und empfangende, aktive und passive Partner, Mächtige und Ohnmächtige. Zwischen ihnen ist zwar Rollentausch möglich, doch werden die sie prägenden Strukturen nicht aufgegeben; es gibt keine Übergänge oder Zwischenräume zwischen den Polaritäten (4).

In diese Verhältnisse ist jede/jeder im Rahmen ihrer/seiner ethnischen Herkunft, klassenspezifischen Zugehörigkeit und körperlichen Verfasstheit ganz individuell eingebunden. Auf persönlicher Ebene sind wir auf diese Weise ständig in Auseinandersetzungen mit Fragen von Macht und Entscheidungsmöglichkeiten sowohl im privaten als auch im Erwerbsalltag eingebunden,

die sich tagtäglich in zahllosen emotionalen, non-verbalen und verbalen Begegnungen und Aushandlungsprozessen zwischen Menschen widerspiegeln. Zum Teil laufen sie automatisch und nach längst verinnerlichten Wahrnehmungs-, Interpretations- und Verhaltensmustern unter anderem über das ab, was Mann/Frau zu sein, zu tun, zu lassen, zu denken, zu repräsentieren hat.

### Praxisorientierte Körperarbeit

Yoga-Praxis ist vor diesem Hintergrund mit einem Phänomen konfrontiert, welches aus Sicht der Soziologie derzeit als »somatic turn« (körperliche Umkehrung, Wende) bezeichnet wird. War gerade der Körper über viele Jahrhunderte im christlich geprägten Abendland verpönt und dem Geist untergeordnet, so erfahren wir heutzutage innerhalb der Gesellschaft Körper ganz neu. Dies betrifft im Zuge der Gesundheitsvorsorge den Aspekt Wellness und Entspannung.

Im Zusammenhang mit dem persönlichen Erfolg in der Arbeitswelt spielt körperliche Fitness eine große Rolle. Feministische und männerpolitische Forschungen thematisieren geschlechterstereotype Zuschreibungen, Symbolisierungen und Inszenierungen von Körper über ständig steigende Ansprüche an eine »perfekte Körperperformance« und Schönheit des Individuums. Die eigene »Identitätspolitik« wird damit aus Sicht der SoziologInnen immer mehr zu einer »Körperpolitik«(5) und wird auch in Yoga-Kreisen kritisch diskutiert, verfolgen wir die Diskussionen um Yoga-Märkte, Körperkult und Perfektionismus der Form in Fachzeitschriften wie yoga aktuell und Deutsches Yoga-Forum.

Kritische kultur- und zivilisationstheoretische Sichtweisen – unter anderem die von den Philosophen Michel Foucault und Norbert Elias – betrachten den Körper als ein durch Macht- und Disziplinartechniken ge- und durchformtes Objekt, dem keine wirkliche Autonomie zukommt. Er ist Zeichenträger, der über soziale Zugehörigkeiten wie Ethnie,



Klasse und Geschlecht Auskunft gibt. Nach dem Philosophen Pierre Bourdieu (6) sind in Körpern deren soziale Verhältnisse eingeschrieben. Dies kann der einzelne Mensch nicht beeinflussen, sondern der Körper ist der Ausdruck der jeweiligen Biografie bis auf die unterste Ebene der Körperfunktionen und -gewebe. Folge ich dieser Argumentation, so kommt in diesen Ansätzen auch zum Ausdruck, dass die körperlich und mental eingeschriebene gesellschaftliche Auffassung von Männlichkeit bzw. Weiblichkeit (als soziale Konstruktion, gender) sowohl die Selbst- als auch die Fremdwahrnehmung von Frauen und Männern und deren Handeln bestimmt.

#### Im Wechselspiel der Polaritäten

In der dem Haṭha-Yoga zugrunde liegenden Philosophie des Tantrismus haben wir es in gewisser Weise auch mit vielfältigen Geschlechterkulturen und symbolischen Zuschreibungen von männlich und weiblich zu tun. Im Tantrismus wird dabei von einem Schöpfungsmythos und der entsprechenden Rückkehr der Schöpfung zu ihrem Ursprung im Zusammenhang mit dem sich ewig miteinander bewegenden Paar von Śiva und Śakti ausgegangen. Beide sind als Energieaspekte in diesem Mythos zutiefst geschlechtlich symbolisiert. Symbolisch gesehen, verspürt Śakti, die schöpfende, die Schöpfungskraft, den Wunsch, aus den Schleiern, der māyā (srkt.: Illusi-

on, Schleier, Täuschung, Blendwerk), heraus zu kommen. Sie stellt die Bitte an Śiva: Gib mir den Weg des Yoga. Erbarme dich, damit die Schöpfung zu dir zurück finden kann (7).

Was ist die Vorgeschichte zu dieser Bitte? Die tantrische Mythologie geht davon aus, dass am Beginn jeglichen Seins das reine Bewusstsein steht. Dies ist synonym mit Śiva bzw. Paraśiva. Śiva als schöpferisches Prinzip ist weder Substanz noch Form und es ist ihm unmöglich, sich zu spüren oder in irgendeiner Weise zu erfahren. Letzteres ist nur über Materie, den Körper, möglich. Was in zahlreichen mythologischen Geschichten als persönliche Auseinandersetzungen der Götterpaare beschrieben wird, steht auf der energetischen Ebene eines jeden Wesens im Zusammenhang mit dem Prozess der Materialisierung des reinen Bewusstseins im eigenen Körper durch die Hilfe der Kraft der Schöpfungsenergie – das dynamische »hinein fließen« des prāṇa in die Materie (Involution) (8).

Hier manifestiert sich die Bewusstseinsenergie in der so entstandenen Intelligenz des Körpers in all seinen energetischen Prozessen, von dem der dazugehörige Geist zunächst jedoch bewusst nichts (mehr) weiß. Diese involutive Bewegung hinein in das Gegründet-sein in der Welt kann durch einen Impuls der »Umkehr«, durchaus ausgelöst durch eine mehr oder weniger tief wirkende Krisensituation, wieder rückwärts verlaufen. Die Energie strebt in diesem Prozess aus der Verdichtung der Erde,

von der Basis des Körpers durch seine Energiezentren. Sie erfährt auf diesem Wege eine zunehmende Verfeinerung bis hin zur (Wieder-)Vermählung von Schöpfung und Geist (evolutive Kraft). Dieser Moment der Erfahrung innerhalb des Körpers wird als der Moment der Hochzeit von Śakti und Śiva bezeichnet. Er ist verbunden mit einer Erfahrung von Freude. Der qualitative Sprung in diesem Augenblick liegt in dieser Erfahrung von Verschmelzung (laya) innerhalb des eigenen Wesens, in der die Übenden für einen Augenblick den Körper hinter sich zurück lassen und das Bewusstsein in den Zustand von Śiva, in den als männlich symbolisierten reinen Zustand des Bewusstseins zurück kehrt (sivoam = ich bin Śiva) (9).

Die treibende Kraft in diesem Prozess ist Śakti, weibliches Symbol der Schöpfungskraft. Sie ist die Mittlerin, die vermittelnde Energie, die alles in Bewegung bringt. Im Wechselspiel von verstehen und wahrnehmen, was passiert und stets Veränderung vorantreibend, sind Śiva und Śakti eigentlich im gesamten Verlauf dieser Energiebewegung zusammen. Im Verlauf dieses individuellen

Prozesses erscheint das, was vorher in einer tiefen Dichotomie oder gar Dualität nebeneinander stand, nun in ein miteinander oszillierendes Verhältnis unterschiedlicher Polaritäten (hier im philosophischen Sinne als das Verhältnis sich gegenseitig anerkennender und bedingender Größen) zu gelangen. Dichotomie vom griechischen »dichōtomos« meint »halbgeteilt, entzwei geschnitten«; eine Aufteilung in zwei Strukturen oder Mengen, die nicht miteinander vereinbar bzw. einander genau entgegengesetzt sind im Gegensatz zur aus dem lateinischen stammenden Dualität, dualis für »zwei enthaltend«; »Zweiheit« als Existenz von zwei einander ausschließenden Arten von Erscheinungsformen.

#### Der kulturell geformte Organismus

Anerkennung ist ein Gegenentwurf zu dichotomen komplementären Beziehungsstrukturen. Es wächst das Gefühl, die Wirklichkeit mit anderen zu teilen und deren Subjektivität als Bereicherung zu empfinden. Im Praktizieren von Yoga findet der Umgang mit körperlicher und mentaler Anspannung durch die Philosophie des Tantrismus eine dialogische,

durch symbolischen Ausdruck vermittelte Form. Diese kann wohltuend wirken auf unsere persönliche Haltung der Welt gegenüber. In ihr können neue innere Bilder und Konzepte entstehen, die es erlauben uns selbst und anderen mit emotionalem Verständnis und Empathie zu begegnen. Das Heraustreten aus der Ich-Zentrierung hin zum vitalen Kern des Selbst ist in diesem Sinne ein heilsames Geschehen, ein Akt der Hingabe an das Leben und ein Zulassen des Sprudeln vitaler Energien (10). Gerade mit Blick auf das Krisenhafte in Transformationsprozessen zeigt sich jedoch nicht nur eine per se heilsame Dynamik körperlich-seelischer Prozesse, sondern es kann sich zunächst auch erst Irritation einstellen. Dies bedeutet auch, dass langfristige Entstehungsprozesse von Biografien und den aus persönlichen Erfahrungen entstandenen Körperstrukturen und Einschreibungen in den Körper, einer von Handlungs- und Zeitdruck entlasteten, längerfristigen rekonstruktiven Arbeit bedarf. »Was ›Schicht um Schicht‹ gewachsen ist, muss auch ›Schicht um Schicht‹ abgetragen werden (11).« Daran schließt Desikachar an, wenn er sagt, dass wir das menschliche System nicht



an einem Tag verändern können. Auch er ist der Ansicht, dass wir Zeit brauchen. In diesem Zusammenhang betont er das Konzept von *isvara-prañidhāna*. Es unterstreicht, wie wichtig es ist, uns in Geduld zu üben, während wir eine Anstrengung auf uns nehmen und motiviert an etwas arbeiten. »Wenn der Fluss mit großer Macht in eine Richtung fließt, wie können wir ihn in eine andere Richtung lenken? Wie können wir ihn aufhalten? Um eine solche Bewegung zu verändern, braucht man Zeit (12).«

### Jenseits einer Re-Naturalisierung von Weiblichkeit und Männlichkeit

Bleibt die Frage, wie wir heute damit umgehen, dass symbolisch gesehen die Materie als weiblich und das reine Bewusstsein als männlich begriffen werden. Als Trainerin in »Gender Trainings« merke ich, dass die kritische Auseinandersetzung mit vermeintlich männlichen und weiblichen Rollenzuschreibungen einen schmalen Grad beschreibt zwischen Konstruktion, Deonstruktion und Re-Konstruktion von Geschlechterstereotypen. Und auch in der Auseinandersetzung mit der Yoga-Philosophie taucht stellenweise die

Neigung auf, geschlechtsspezifische Zuschreibungen über die mythologischen Bilder nachträglich wieder zu naturalisieren und quasi als »Natur der Dinge« festzuschreiben. Forschungsarbeiten aus der Geschlechterforschung zeigen demgegenüber ganz deutlich, in welcher Weise jahrhundertlang festgeschriebene dichotome Geschlechterverhältnisse und stereotype Rollenbilder von Weiblichkeit und Männlichkeit eine Gesellschaft in ungleichen und ungunstigen Verhältnissen konstruieren.

Dies schafft Stoff für Reflexion darüber, wie Frau und Mann als soziale Wesen in Gesellschaft eingebunden sind. In Ergänzung dazu bieten tantrische Philosophie und Yoga-Praxis eine Methodik, die eigene Persönlichkeit in einem ganz inneren symbolischen Spiel zu reflektieren und auf pflegliche Weise in ein lustvolles Oszillieren zwischen persönlichen charakterlichen Qualitäten jenseits festgelegter Rollenzuschreibungen zu kommen. In diesem Spiel sollten sich Rollen immer wieder auflösen und aufs Neue konstruieren dürfen – ähnlich wie es die Götterwelt in ihren vielfältigen Bildern unterschiedlicher Śiva- und Śakti-Sym-

bolisierungen darstellt. Dies kann eine Chance bedeuten, zunächst in der eigenen Fantasie aus der individuellen Verträutheit der eigenen dichotomen Gesellschafts- und Ordnungsbezüge nach und nach auszusteigen mit dem Ziel, in sich das Eigene zu entdecken und (wieder) anzueignen, um es schließlich nach außen in der Welt gestaltend auszudrücken.

Dr. Bettina Knothe

### Literatur

(1) Siehe: [www.neue-wege-fuer-jungs.de](http://www.neue-wege-fuer-jungs.de)

(2) Vgl. Hanke, Mila: Zwischen den Kulturen. *Gehirn&Geist* 10/2006, S. 14 – 19, Marschall, Joachim: Von der Last ein Fremder zu sein. *Gehirn&Geist* 10/2006, S. 20 – 24; siehe ebenfalls [www.neue-wege-fuer-jungs.de](http://www.neue-wege-fuer-jungs.de)

(3) List, Elisabeth: Die Präsenz des Anderen. *Theorie und Geschlechterpolitik*. Frankfurt/Main, 1993, S. 141

(4) Benjamin, Jessica: Phantasie und Geschlecht. *Psychoanalytische Studien über Idealisierung, Anerkennung und Differenz*, Fischer Verlag Frankfurt/Main 1996

(5) Anthony Giddens in: Meuser, Michael: Körper-Handeln. Überlegungen zu einer praxeologischen Soziologie des Körpers. In: *body*

turn – Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports, transcript Verlag, Bielefeld, 2006, S. 95 – 116, 95

(6) Pierre Bourdieu: (frz. Philosoph), vgl. u. a. Die feinen Unterschiede. *Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft*, Frankfurt/Main, 1987, Meditationen. *Zur Kritik der scholastischen Vernunft*, Frankfurt/Main, 2001

(7) Trökes, Anna: *Wie der Yoga zu den Menschen kam und andere Yogageschichten*, Theseus Verlag, Berlin, 2006

(8) Trökes, Anna: *Prāṇa – Konzepte des Haṭha-Yoga*, Vortrag auf dem Kongress »Prāṇa – Einswerden mit der universellen Energie, Potsdam, Pfingsten 2005

(9) Vgl. ebd.

(10) Dinges, Astrid: *Yoga und Therapie: Vitale Mitte – Lebendige Quelle*. In: *Deutsches Yoga-Forum* 5/05, S. 26 – 30

(11) Abraham, Anke: *Der Körper als Speicher von Erfahrung. Anmerkungen zu übersehenen Tiefendimensionen von Leiblichkeit und Identität*. In: *body turn – Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports*, transcript Verlag, Bielefeld, 2006, ISBN 3-89942-470-0, S. 119 – 139, 126

(12) Desikachar, T. K. V. / Krusche, Hellfried: *Das verborgene Wissen bei Freud und Patañjali. Beziehung, Heilung und Wandlung in Yoga und Psychoanalyse*, Theseus Verlag, 2007, S. 130