

# FOUCAULTS VERSTÄNDNIS DER ANTIKEN KUNST DER SELBSTSORGE EPIMELEIA HEAUTOU

von Elke Pichler

„Yoga is an art, a science and a philosophy. It touches the life of man at every level: physical, mental, spiritual. It is a practical method for making one's life purposeful, useful and noble.“  
(B.K.S. Iyengar 1996: xvii)

„Die geraten in tiefes Dunkel, die nur nach dem Vergänglichen streben. Aber die geraten in ein noch tieferes Dunkel, die nur nach dem Ewigen streben.“  
(Upanischaden)<sup>1</sup>

Ich möchte einleitend kurz erklären, warum ich in einer Iyengar-Yoga Zeitschrift über Foucault schreibe.

B.K.S. Iyengar beruft sich in seinen philosophischen Beschreibungen hauptsächlich auf die Theorien der Sāṃkhya-Yoga Philosophie. Sāṃkhya-Yoga ist – im Gegensatz zum Advaita Vedānta – eine Philosophie, in der Materie eine wesentliche Bedeutung zukommt. Ihr wichtigster Aspekt ist die Erkenntnis einer erlösenden Wahrheit. Diese Erkenntnis ereignet sich in Samādhi und basiert auf der Fähigkeit *puruṣa* von *prakṛti* zu unterscheiden (*vivekakhyaṭi*). Die erkannte Wahrheit bewirkt keine Verschmelzung, wie oft irrtümlich gedacht wird, sondern eine Los-Lösung (*kaivalya*) des *puruṣa* von der *prakṛti*, was mit einer Erlösung aus dem Rad der Wiedergeburt gleichgesetzt wird.<sup>2</sup> Um irgendwann einmal diese Erkenntnis zu gewinnen, bereiten sich Yogapraktizierende mittels eines langen Übe-Weges vor, dessen wesentliche Instrumente Patañjali

---

1 Dieser Vers aus der *Īśāvāsyaopaniṣad* findet sich in einzelnen Interpretationen auch umgekehrt übersetzt: Dunkelheit jenen, die nur nach dem Ewigen streben, aber noch größere Dunkelheit denen, die sich nach dem Vergänglichen sehnen. Daran zeigt sich meiner Meinung nach, dass sich an der Frage nach Sein und Ewigkeit die Geister immer schon geschieden haben.

2 Die ursprünglich atheistische Philosophie des Sāṃkhya wurde später im Lichte anderer Philosophien, wie jener des Vedānta, gelesen, was unter anderem zu solchen Missverständnissen beigetragen hat.

im *aṣṭāṅga-yoga*, dem achtgliedrigen Pfad, beschrieb, der mitten im Hier und Jetzt unserer alltäglichen Welt und mithilfe des Körpers beschritten werden kann.

Diese und vergleichbare asiatische Formen der Erkenntnis von Wahrheit haben in der westlichen Welt immer wieder zu Irritationen beigetragen: Sie galten auf erkenntnistheoretischer Ebene als „unwissenschaftlich“, weil sie nicht rein geistig seien, und den Religionen als ‚Selbsterlösung‘, da der Mensch hauptsächlich aus eigener Kraft und nicht nur durch die Liebe und Gnade Gottes sein Heil fände. Was entgegen diesen Meinungen der ganz besondere Wert einer solchen Erkenntnisform sein könnte, kann ausgerechnet mit einem Philosophen gut beschrieben werden, dem Eurozentrismus vorgeworfen wurde: Michel Foucault. Es stimmt wohl, er hat sich kaum zu asiatischen Kulturen geäußert, aber sein eigener Japan-Aufenthalt und seine Experimente in der Zen-Praxis sind bekannt und sie haben mit Sicherheit sein Denken und seine Forschung beeinflusst. Foucault benutzt in seinen Reden und Schriften Geschichte, um den Finger auf den wunden Punkt einer Kultur zu legen. Dieser vulnerable Ort, diese Achilles-Ferse des westlichen Denkens ist wohl die Annahme, Denken sei völlig unabhängig vom Umfeld, in dem es stattfindet, unberührt vom Lebensstil des denkenden Menschen – in anderen Worten: Erkenntnis sei ohne einen Körper und dessen spezifisches In-der-Welt-Sein möglich.

In seinem Spätwerk widmet sich Foucault der sogenannten Selbstsorge, der *epimeleia heautou* (oder *cura sui*). Foucault beruft sich in seiner Argumentation hauptsächlich auf die spätere Stoa, die mit Seneca, Epiktet und Mark Aurel eine wichtige Strömung der Philosophie der antiken Kultur bildete. Der Stoizismus war wiederum vom Kynismus beeinflusst. Mit dessen bedeutendem Vertreter Diogenes aus Sinope begann, so Geier, in der europäischen Philosophie eine Gegnerschaft zu Platon – als „niedere“ Opposition gegen das hochkultivierte Spiel des idealistischen Diskurses“:

„Denn gegen jede ‚hohe Theorie‘, die idealistisch und essentialistisch das Wesen des Menschen zu überhöhen versuchte, stellte er die subversive Kraft eines bewußten Lebens, das an der niederen Materialität des Leibes festhielt und nicht bereit war, sich in eine wahre Welt der Ideen zu verflüchtigen.“ (Geier 1977: 92)

Es scheint sich also um eine Form von Kultur zu handeln, die der Materie, dem Körper, sowie körperlichen Praktiken größere Bedeutung zumisst als einer transzendenten Welt der Ideen, die ohne Bezug zur sinnlich wahrnehmbaren Welt auskommt.

Beim Begriff Selbstsorge neigen wir in westlichen Kulturen dazu, an eine ichzentrierte Lebensform neoliberaler Gesellschaften zu denken, der ein Optimierungswahn und ein Kult um das eigene Selbst zugrunde liegen. Eine egoistische Praxis, bei der es ausschließlich darum geht, das wahre Ich zu entdecken, indem alles beseitigt

wird, was es entfremden könnte, bezeichnet Foucault aber als der antiken Kultur des Selbst ‚diametral entgegengesetzt‘ (Foucault 2015: 210). Selbstsorge ist demgegenüber eine intensive Arbeit an sich, indem man selbstauferlegten, fordernden Praktiken mit Ausdauer nachgeht. Diese Form der Selbstbelehrung ist die *askêsis*, die Askese. In streng asketischen christlichen oder hinduistischen Traditionen vermittelt sich Askese als strikter Verzicht auf die diesseitige Welt, als Versuch, sich durch Hungern, sexuelle Enthaltbarkeit oder Versagen sinnlicher Freuden einer jenseitigen Welt anzunähern. Die antike Askese wird demgegenüber als *paraskeue* (wörtlich Zurüstung, Aufrüstung) betrachtet, sie sorgt sich um einen Zuwachs an Fähigkeiten in und mithilfe der diesseitigen Welt – auch wenn die Methoden bisweilen der aufs Jenseits ausgegerichteten Askese ähneln mögen. Die antike Askese nimmt also nicht durch harte Entbehrungen weg, sie stattet mit etwas aus, was man bisher nicht besessen hat. Mittels Übungen, wie *meletê* und *gymnasia*, also philosophischer Konzentration und Meditation, sowie intensiver körperlicher Praxis, treten die solcherart zu verstehenden Asketen in einen Transformationsprozess ein, der sie gleichzeitig auf verschiedene Arten von Hindernissen, die dem Menschen auf seinem Weg entgegentreten könnten, vorbereiten soll.

Das Ziel dieses Ensembles von Techniken ist aber letztlich die Erkenntnis der Wahrheit. Subjekt und Wahrheit sollen miteinander verbunden werden, wobei es sich um eine

Wahrheit handelt, die dem Subjekt zunächst fremd ist und von außen kommt. Askese bedeutet daher im antiken Verständnis nicht...

„[...] Verzicht, sondern zunehmende Beachtung des Selbst und eine Selbstbeherrschung, die nicht durch Verzicht auf Realität erlangt wird, sondern durch Erwerb und Aufnahme von Wahrheit. Ihr oberstes Ziel ist nicht die Vorbereitung auf eine andere Realität, sondern die Auseinandersetzung mit der Realität dieser Welt.“ (Foucault 1993: 46)

Es geht also darum, das Subjekt mittels unterschiedlicher Praktiken mit einer Wahrheit auszurüsten, die inmitten einer materiellen und nicht in einer transzendenten oder zukünftigen Welt zu finden ist. Entscheidend ist auch, dass die Wahrheit zunächst nicht im tiefsten Inneren des Menschen, sondern in den Unterweisungen der Lehrer\*innen entdeckt wird. Die Praktizierenden wiederum müssen diese Lehren durch Wiederholung zu einem Teil von sich machen. Durch die Erinnerung verwandelt sich das, was gehört wurde, in eigene Verhaltensregeln und Gedankenformen, was Foucault *Subjektivierung der Wahrheit* nennt (Foucault 1993: 46). Auf diese Weise werden die Vorbedingungen für strenge Prinzipien menschlichen Verhaltens geschaffen, ohne zwingend auf weltliche Gesetze oder eine christliche Moral zurückgreifen zu müssen. Weil der Mensch durch diese Praktiken die Verbindung mit der ihn umgebenden Umwelt erkennt, bemüht er sich aus eigenem Antrieb...

„[...] sich selbst zu führen, ein reflektiertes Verhältnis zu sich selbst zu begründen, starke Beziehungen zu Anderen herzustellen und sich an der Gestaltung von Gesellschaft zu beteiligen.“ (Schmid 1998: 83f)

Die Beziehung zwischen Schüler und Lehrer gleicht keiner Beziehung des absoluten Gehorsams, keiner Beziehung des Verzichts auf den eigenen Willen, sondern sie soll den Schüler zu Glück und Freiheit führen, sodass die Verbindung in dem Moment endet, in dem das oben genannte Ziel erreicht ist.

Das Subjekt erlangt also in diesen Philosophien erst Zugang zur Wahrheit, in anderen Worten, es ist erst der Erkenntnis fähig, nachdem es Foucault zufolge einen Wandlungsprozess mittels bestimmter Übungen durchlaufen hat. Auf diese Weise wird die *epimeleia heautou* zur Bedingung von Erkenntnis und Selbst-Erkenntnis, also des Erkenne Dich selbst des Orakels von Delphi (*gnôthi seautôn oder nosce te ipsum*): Der Überlieferung zufolge soll am Eingang des Tempels von Delphi die Inschrift ‚Erkenne dich selbst‘ angebracht gewesen sein. Diese Inschrift wurde in der westlichen Philosophie berühmt, war aber nur eine von mehreren Weisheiten, die am Eingang von Delphi zu finden gewesen sein sollen. Unter anderem soll es dort auch einen praktischen, also asketischen Hinweis gegeben haben, der Mäßigung in allen Bereichen einmahnte. Aus Gründen, die vielleicht mit der folgenden Entwicklung der westlichen Philosophie zu tun haben, wurde später nur die Selbst-Erkenntnis als bedeutsam erachtet.

In diesem Zusammenhang ist Foucaults Interpretation des Begriffes *spiritualité* sehr interessant. Spiritualität wird im Westen auch heute noch zumeist als etwas Geistiges verstanden, auch wenn sich die Definitionen sehr unterscheiden. Iyengar wurde oftmals vorgeworfen, dass seine Praxis ‚nur‘ körperlich, aber nicht spirituell sei. Foucaults Verständnis von Spiritualität zeigt aber, dass diese vor allem als vielfältige ‚Praxis‘ zu verstehen ist, die immer auch körperliche Übungen mit einbezieht, dass, in anderen Worten, andauernde Überprozesse diverser Art ein spirituelles Leben ausmachen.

Das von Foucault im folgenden Absatz benutzte Wort *spiritualité* kann im Deutschen sowohl mit Geistigkeit als auch mit Spiritualität übersetzt werden. Ich werde gleich noch erklären, warum ich eine Interpretation mit Spiritualität, und nicht wie in folgender Übersetzung mit Geistigkeit, in diesem Zusammenhang als viel treffender erachte.

„Wir nennen ‚Philosophie‘ jene Form des Denkens, die danach fragt, was dem Subjekt den Zugang zur Wahrheit ermöglicht, jene Form des Denkens also, die Bedingungen und Grenzen des Zugangs des Subjekts zur Wahrheit zu bestimmen versucht. Wenn man dies also ‚Philosophie‘ nennt, dann könnte man, so meine ich, Geistigkeit [Anm. *spiritualité*] jene Suche, Praxis und Erfahrung nennen, durch die das Subjekt an sich selbst die notwendigen Veränderungen vollzieht, um Zugang zur Wahrheit zu erlangen. Wir nennen also ‚Geistigkeit‘ [Anm. *spiritualité*] das Ensemble von Such-

verfahren, Praktiken und Erfahrungen, die Läuterung, Askese, Verzicht, Umwendung des Blicks, Lebensveränderungen usw. sein können, und die, zwar nicht für die Erkenntnis, aber für das Subjekt, das Sein selbst des Subjekts, den Preis darstellen, den es für den Zugang zur Wahrheit zu zahlen hat.“ (Foucault 2004: 32)

Ich möchte diesen gewiss schwer zu verstehenden Absatz in eigenen Worten folgendermaßen zusammenfassen: Während es die Aufgabe der Philosophie ist, zu beschreiben, auf welche Weise dem Menschen Erkenntnis möglich ist, ist Spiritualität ein Ensemble an Übungen, Suchverfahren und Lebensveränderungen, denen sich der Mensch freiwillig unterwirft, die ihn wandeln und ihm so ermöglichen, die Wahrheit tatsächlich am eigenen Leib zu erfahren. Spiritualität ist mit Foucault also nicht Geistigkeit, nicht als rein geistiger Prozess zu verstehen, sondern eine konkrete und transformierende Lebenspraxis, die daher ohne den Körper und dessen spezifischen In-der-Welt-Sein nicht möglich ist.

Warum sollte man sich solch einem anstrengenden Prozess, einer derart gestalteten Askese im antiken Sinne unterwerfen? Foucault argumentiert, dass die Wahrheit, in dem sie vom Subjekt erkannt wurde, auf dieses rückwirkt und ihm eine Form von Glückseligkeit schenkt. Dieses Glück wurde zwar durch freudbringende Lebensverhältnisse in dieser Welt selbst mit geschaffen, weist aber insofern über die bisher erfahrene Welt hinaus, als sich dem Subjekt durch

die eigene Praxis neue, bisher nicht bekannte und nicht erfahrene Ebenen des Seins, also neue Wahrheiten, erschließen und es somit darin zu Hause sein kann.

Diese Verknüpfung von Selbsterkenntnis mit bestimmten Übungen, die das Subjekt verändern sollen, stellt in der westlichen Philosophie eine Besonderheit der hellenistischen Kultur dar. Sie geriet in unserer Kultur zunehmend in Vergessenheit, als sich die Vorstellung von Erkenntnisprozessen zu verändern begann, was Foucault vor allem am *cogito ergo sum* Descartes erklärt. Spätestens mit Descartes manifestiert sich seiner Meinung nach die Abkoppelung des Denkens als rein geistiger Akt von allen materiellen und insbesondere körperlichen Prozessen ganz deutlich: Erkenntnis ist nun ohne den Körper und ohne vorherige Wandlungsprozesse möglich. Dies wird einer solchermaßen verstandenen westlichen Philosophie aber zum Problem: Da sich im Erkenntnisprozess nach Descartes das Subjekt nun nicht mehr verändern muss, um Zugang zur Wahrheit zu erlangen, fällt damit auch der Moment der Rückwirkung der erkannten Wahrheit auf das Subjekt weg, der im Stoizismus zur Ursache für dessen Glück, ja Rettung werden kann:

„So wie die Wahrheit von jetzt an geartet ist, ist sie nicht dazu geeignet, dem Subjekt auch das Seelenheil zu gewähren. Wird die Geistigkeit [Anm. *spiritualité*] als jene Form von Praktiken definiert, die voraussetzen, daß das Subjekt, so wie es ist, der Wahrheit nicht fähig ist, daß aber die Wahrheit,

so wie sie ist, das Subjekt zu läutern und zu retten fähig ist, dann sagen wir, daß die moderne Epoche der Beziehung von Subjekt und Wahrheit an dem Tag beginnt, an dem wir voraussetzen, daß das Subjekt, so wie es ist, der Wahrheit fähig ist, daß aber die Wahrheit, so wie sie ist, das Subjekt nicht länger retten kann.“ (Foucault 2004: 37)

In der modernen westlichen Philosophie hat sich gemäß Foucault also unglücklicherweise eine Betrachtungsweise durchgesetzt, die davon ausgeht, dass dem Menschen so etwas wie reine Erkenntnis möglich ist. Diese bedarf keiner vorherigen Wandlungsprozesse des erkennenden Subjektes und damit ist auch die Beachtung des Körpers als Erkenntnisorgan verloren gegangen. Der wirklich große Verlust dieses Wandels ist aber, dass uns Erkenntnisse, die wir nicht über transformierende Übeprozesse erarbeitet haben, die wir nicht am eigenen Leib erfahren, nicht jene Zufriedenheit, nicht jene besondere Form der Glückseligkeit schenken können, die Foucault anhand der antiken Selbstsorge beschreibt.

---

## LITERATUR

Iyengar, BKS (1996):  
**Light on the Yoga Sutras of Patañjali**,  
London: Thorsons

Foucault, Michel (1993):  
**Technologien des Selbst, in:**  
Martin H. Luther (Hrsg.),  
Technologien des Selbst,  
Frankfurt am Main: Fischer Verlag

Foucault, Michel (2004):  
**Hermeneutik des Subjekts.**  
Vorlesung am Collège de France (1981/82),  
Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag

Foucault, Michel (2015):  
**Zur Genealogie der Ethik: Ein Überblick  
über laufende Arbeit, in:** Ästhetik der  
Existenz. Schriften zur Lebenskunst,  
Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch  
Verlag Wissenschaft

Geier, Manfred (1977):  
**Das Glück der Gleichgültigen.**  
Von der stoischen Seelenruhe zur  
postmodernen Indifferenz,  
Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschen-  
buch Verlag GmbH

Schmid, Wilhelm (1998):  
**Lebenskunst als Ästhetik der Existenz, in:**  
Joachim Schummer (Hrsg.), Glück und Ethik,  
Würzburg: Königshausen & Neumann,  
pp.83-91.

---