

Lektionen über das Sinnliche

Prof. Danis Bois

Professeur à l'université Fernando Pessoa

Übersetzung aus der Online-Veröffentlichungsreihe

Les leçons sur le Sensible par le professeur Danis Bois

<http://danis.bois.free.fr/?p=719>

Inhaltsverzeichnis

Lektion 1 – Die Sinnliche Natur des Menschen	3
19. April 2011	3
Lektion 2 – Die Dimension des Sinnlichen als innere körperliche Tonalität .	7
2. Mai 2011.....	7
Die Prozessspirale der Beziehung zum Sinnlichen	8
Der Grundton der Wärme.....	9
Der Grundton der Tiefe	10
Der Grundton der Globalität.....	10
Die Tonalität des Selbstgewahrseins	11
Der Grundton des Existenzgefühls	12
Schlussfolgerung	12

Lektion 1 – Die Sinnliche Natur des Menschen

19. April 2011

Diese von Prof. Danis Bois vorgeschlagene erste Lektion über das Sinnliche möchte die Debatte über die Möglichkeiten eröffnen, die in der Natur des Menschen noch brach liegen. Eine verbesserte Wahrnehmung ist eine Lösung, um den bislang unerforscht gebliebenen, sinnlichen Teil der menschlichen Natur anzugehen. Diesem begegnen wir inmitten des Fleisches im Sinnlichen Körper. In diesen Zeilen möchte ich den Gedanken ins Leben rufen, dass es im Menschen einen Anderen gibt, der dem Selbst verborgen geblieben ist und in den es gilt einzudringen, bevor wir uns den Anderen zuwenden.

Als ich meine persönliche Webseite gestaltete, erwähnte ich meine Absicht, darin meine Überlegungen in einer nicht universitären Form bekanntzugeben. In mehreren Folgen möchte ich meine Überlegungen rund um das Sinnliche ansprechen und auf diese Weise mit meinen Lesern philosophische Treffen organisieren.

Mir ist klar, dass die Thematik des Sinnlichen unmöglich überflogen werden kann. Sie zwingt eine Dimension der Tiefe auf, die ich dem Leser allmählich vorstellen möchte. Wenn wir das Sinnliche studieren, so können wir es nicht einfach grob darstellen. Wir würden dessen Verankerung im Leben gefährden. Denn das Sinnliche beruht auf dem körperlich Erlebten als Ausgangspunkt für die Erforschung der Sinnlichen Natur des Menschen. Die Frage des Sinnlichen ist ja aus einer erlebten Erfahrung geboren worden.

Sobald ich beim Schreiben eine Art zu sein verspüre, so befinde ich mich in einer phänomenologischen Haltung, von der aus ich bis ins Herz des Fleisches dringe, welches ein organisches Empfinden, eine glückliche innere Existenz in sich birgt, die die sinnliche Faser der menschlichen Natur berührt.

Um in diese Mitte unseres Selbst zu gelangen, erscheint es mir ratsam, sich in einer Innenschau zu üben, die es dem Subjekt ermöglicht sich zu beobachten und zu erforschen. Der Kontakt mit dem Sinnlichen muss methodisch vor sich gehen. Die Vorgehensweise lädt dazu ein, die Aufmerksamkeitsressourcen in einer gut ausgearbeiteten Chronologie zu maximieren. Dabei wird die Aufmerksamkeit

zunächst auf die gewöhnliche Wahrnehmung gelenkt, um danach die Grenzen dieses Wahrnehmungsfelds zu übersteigen. Dann erscheint ein phänomenales Feld, das bislang an einem in uns befindlichen, nicht wahrgenommenen Ort auf uns wartete. Es geht dabei nicht darum, ein Ereignis wahrzunehmen, das außerhalb von uns wäre, es handelt sich um ein Ereignis, das sich innerhalb des Körpers abspielt und das in das Feld unseres Bewusstseins eintritt.

Das Paradigma des Sinnlichen entstand aus einer einfachen Frage: ist die menschliche Natur größer als der Mensch selbst? Wahrscheinlich liegt das, was der Mensch von seiner menschlichen Natur erblickt, weit unterhalb dessen, wozu er fähig wäre. Um diese Frage zu beantworten, muss der Mensch sich selbst gegenüber eine Geste machen, die es ihm ermöglicht, den Anderen in sich selbst kennenzulernen. So kann er den Teil seiner menschlichen Natur erfahren und aktualisieren, der noch nicht erforscht wurde und in seinem Sinnlichen subjektiven Leben verankert ist. Diese Feststellung lädt das Subjekt dazu ein, eine Beziehung zu sich selbst herzustellen, um die Sinnliche Dimension der menschlichen Natur zu entdecken. In einer derartigen Beziehung wird der Körper zum prinzipiellen Element der Beziehung zu sich selbst, da der Ort des Sinnlichen in der Innerlichkeit des Körpers verbleibt.

In der Perspektive des Sinnlichen wird der Mensch dazu aufgefordert, das Größte in ihm und nicht das Größere als er selbst zu erforschen. Es ist eine zum Äußersten entwickelte Wahrnehmung, die den Zugang freigibt für die Aktualisierung dieser Potentialität der menschlichen Natur. Dahinter verbirgt sich der Wille, seinem eigenen Leben eine Qualität des Selbstgewahrseins zu geben.

Der Sinnliche Körper wird für ein Subjekt erst dann von Bedeutung, wenn es ihn am eigenen Leib, in seinem eigenen Fleisch erlebt hat. Das Sinnliche ist nicht nur ein Ort in uns, im Herzen unseres Fleisches, es ist auch eine Art, uns selbst zu erfassen, eine Art siebter Sinn, der auf die Selbstwahrnehmung spezialisiert ist.

In dieser Argumentation erscheint es mir angebracht, die Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Beziehungen zum Körper zu lenken. In meiner Doktorarbeit habe ich eine ganze Reihe von Beziehungen zum Körper aufgelistet. Je nach Wahrnehmungsebene des Beobachtenden gibt es folgende Beziehungsebenen: „Ich

habe einen Körper“; „ich erlebe meinen Körper“, dann „ich „bewohne meinen Körper“, bis hin zu „ich bin mein Körper“.

Was heißt nun „Ich habe einen Körper“? Dieser Satz stellt den *Objektkörper* dar. Dieser wird als eine Maschine, als Nutzobjekt angesehen und unterliegt der willentlichen Steuerung durch die Person. In diesem Fall definiert die Beziehung zum Körper in Wirklichkeit das Nicht-Vorhandensein einer Beziehung, da der „Besitzer“ gar nicht erst versucht, diesen wahrzunehmen und ihm auch nur geringe Aufmerksamkeit schenkt.

Hingegen, wenn ich „meinen Körper erlebe“, so habe ich bereits einen *empfundenen Körper*. Dieser erfordert einen Wahrnehmungskontakt. In diesem Stadium beschränkt sich jedoch die Wahrnehmung oft auf eine Beziehung mit den physischen Zuständen: Spannungen, Entspannung, Schmerzen, Genuss, usw.

Erst wenn ich „meinen Körper bewohne“, wird der Körper zum Subjekt, Ort des Selbstaudrucks über das Empfinden. Diese Wahrnehmungsebene erfordert eine höher entwickelte Wahrnehmung des Körpers.

Schließlich bezeichnet der Satz „Ich bin mein Körper“ die Dimension des Sinnlichen Körpers. Hier ist der Körper Bestandteil des reflexiven Prozesses der Person über die Tonalitäten, die ein starkes Existenzgefühl vermitteln.

Ich habe viel über die Praxis des Sinnlichen geschrieben und versucht, dem Sinnlichen Körper seinen Stellenwert in der menschlichen Erfahrung wiederzugeben. Mit diesem Ziel vor Augen habe ich einige philosophische Thesen, insbesondere die der Phänomenologen, an der subjektiven körperlichen Erfahrung erprobt. Hier möchte ich die Haltung des „Wartenkönnens“ ansprechen. Diese scheint mir die geeignetste zu sein, um darzustellen, wie meine Aussagen dem Leser nur allmählich verständlich werden können.

In diesem Beobachtungsrahmen ist das „Wartenkönnen“ eine Haltung, in der wir zunächst das, was sich ereignen wird, nicht vorwegnehmen. Mit dieser empfangenden Haltung untersucht das Subjekt den Inhalt der Erlebnisse, die es in der Beziehung zum Sinnlichen erfahren hat. Diese verleihen ihm das Gefühl, in die intimsten Bereiche des Sinns des Lebens einzudringen, und übersteigen weitgehend

eine einfache emotionale und affektive Herangehensweise, da es sich dabei um ein Subjekt handelt, das inmitten seiner lebendigen und belebten Existenz zu werden beginnt.

Was entdecken wir in dieser Haltung? Wir entdecken eine chronologische Reihenfolge von Zuständen, die der Wahrnehmungs- und Verständnisfähigkeit des Beobachtenden entsprechend erscheinen. Unter diesen Umständen wird der Beobachter mehrere Zustandsveränderungen bemerken, die **fünf verschiedene Ebenen** der Beziehung zum Sinnlichen Körper betreffen.

- Die **metapsychologische** Ebene, die Zustände der Gelassenheit, der Demut, des Friedens, usw. vermittelt.
- Die **metaaffektive** Ebene, die Tonalitäten der Freude, des Glücks, der Liebe, usw. beinhaltet.
- Die **metabewusste** Ebene, die Zugang verschafft zu sehr subtilen inneren Tonalitäten wie Wärme, Globalität, Tiefe, Gefühl des Selbstgewahrseins und Existenzgefühl.
- Die **sinnliche** Ebene, wahrhaftiger 7. Sinn, ein Sinn der Materie, in der sich ein immanentes Bewusstsein entwickelt.
- Und schließlich eine **präreflexive** Ebene *des Sinnlichen*, die Zugang zu einem spontanen, sinnbringenden und kreativen Denken verschafft.

Lektion 2 – Die Dimension des Sinnlichen als innere körperliche Tonalität

2. Mai 2011

Ich dachte über meine regelmäßigen Treffen mit meinen Lesern über die "Lektionen über das Sinnliche" nach, als mir folgende Frage kam: Wann begann ich eigentlich von der Dimension des Sinnlichen zu sprechen? Ich muss gestehen, ich konnte diese Frage nicht spontan beantworten. Ich habe daher in meinen Schriften nachgeforscht, um zu sehen, wie dieser Begriff überhaupt entstand. Der Begriff des Sinnlichen erscheint zum ersten Mal in meinem Buch, *Das Sinnliche und die Bewegung*, das ich 2001 in Form eines philosophischen Essays schrieb. Seitdem hat der Begriff des Sinnlichen Anlass zu zahlreichen Artikeln und Forschungen gegeben und wurde insbesondere in der Artikelsammlung *Sujet sensible et le renouvellement du moi* (*Sinnliches Subjekt und die Erneuerung des Ich*) abgehandelt. Dieses Buch wurde 2006 veröffentlicht.

Obzwar ich nicht die Absicht habe, hier den Entstehungsprozess des Begriffs des Sinnlichen zu beschreiben, so scheint es mir dennoch wichtig, die **vier wesentlichen Etappen** herauszuarbeiten, die zu diesem Begriff geführt haben.

- **Die erste** erscheint in meiner ersten Lektion, nämlich die Dimension des Sinnlichen gesehen unter dem Aspekt einer Wahrnehmungsfähigkeit, die in der Lage ist, die subjektiven körperlichen Phänomene zu erfassen. Anders ausgedrückt ermöglicht die perzeptive Bereicherung im Modus des Sinnlichen den Zugang zur körperlichen Innerlichkeit.
- Die **zweite Etappe** ist nun Gegenstand dieser zweiten Lektion und steht im Zusammenhang mit der körperlichen Tonalität, die sich in der Erfahrung des Sinnlichen ergibt. Hier sieht man die Entwicklung einer Wahrnehmungsweise hin zum Erleben einer inneren Erfahrung.
- Die **dritte Etappe** betrifft die gnostische Dimension des Sinnlichen, das heißt, die Art und Natur der (Er)kenntnis, die sich im Kontakt mit dem Sinnlichen Körper ergeben.

- Die **vierte Etappe** schließlich steht im Zusammenhang mit der philosophischen Dimension des Sinnlichen, die die Frage nach der Potentialität des Menschen stellt.

Die Lehre, die aus diesen vier Etappen gezogen wird, betrifft das Erfassen der Subjektivität in einer menschlichen Erfahrung, wobei diese Subjektivität die gewöhnliche Art und Weise, wie wir unseren Körper erleben und unser Denken mobilisieren transzendiert. So ist das Thema der Subjektivität in der Erfahrung des Sinnlichen allgegenwärtig und öffnet den Zugang zu inneren Tonalitäten, die die Qualität der Existenz beeinflussen.

Die Begegnung mit dem Körper im Modus des Sinnlichen wird von den Teilnehmern an der Forschung, die ich im Rahmen meiner Doktorarbeit geführt habe, als eine einzigartige, in den meisten Fällen vollkommen neue Erfahrung beschrieben. In den Zeugnissen, die die Teilnehmer an der Forschung ablegten, habe ich festgestellt, dass es zu einer andauernden Verflechtung zwischen einer Rückkehr zum Körper und einer Rückkehr zu sich kommt, also eine Handlung, die dazu führt, dass ein Zwiegespräch mit dem Körper entsteht, das das Subjekt dazu einlädt, sich in seiner Art zu sich selbst und zur Welt zu sein zu erblicken. Dies ist der Ausgangspunkt des Prozesses, den ich die *Prozessspirale der Beziehung zum Sinnlichen* genannt habe.

Die Prozessspirale der Beziehung zum Sinnlichen^{1 2}

Die Prozessspirale deckt ein weites Feld von Wahrnehmungen ab; sie ist der Ausdruck einer perzeptiven Entfaltung, die es der Person ermöglicht, bewusst nuancierte körperliche Tonalitäten zu erleben. Diese Tonalitäten werden zu fruchtbarem Boden für innere Informationen, die das Selbstgefühl und das reflexive Leben gleichermaßen nähren. Das Erleben des Sinnlichen ist nicht unscharf. Im Gegenteil: es erscheint ganz klar in der Wahrnehmung. Dann wird die

¹ Siehe auch Grafiken und Text *Le corps sensible et la transformation des représentations de l'adulte*; Thèse Doctoral Danis Bois 2007; Seiten: 289–293 sowie Kapitel 5.3.2 und weitere Textpassagen; <http://www.cerap.org/revue.php> – Publications – Travaux universitaires – 2007 – Bois – Télécharger la thèse (*Anmerkung der Textverarbeitung*).

² Siehe auch *Von der Faszientherapie zur Somato-Psychopädagogik*; Seiten: 22, 23, 32, (*Anm. d. Textverarbeitung*).

Wahrnehmung des Sinnlichen, wie ich es bereits in der ersten Lektion erwähnte, eine verkörperlichte Selbstwahrnehmung, die Zugang zu neuen inneren Tonalitäten verschafft, die die Teilnehmer an meiner Forschung erläutert haben. So habe ich mehrere Tonalitäten der Selbstwahrnehmung in der Beziehung zum Sinnlichen herausgearbeitet. Diese zeugen von einer Palette von Seinsarten, die sich bei allen, die die Erfahrung des Sinnlichen machten, wiederfinden. Ich stützte mich auf die Zeugnisse der 28 Teilnehmer an meiner Doktorforschung, um das theoretische Konzept der Prozessspirale der Beziehung zum Sinnlichen zu entwickeln. Dieser Begriff trägt dazu bei, die inneren Phänomene, die in dieser Art der Beziehung zu sich selbst auftreten, besser zu verstehen. In der Beschreibung ihrer erlebten Erfahrung beschreibt die Person den Ablauf von greifbaren Erlebnissen, wie zum Beispiel von

- Wärme
- Tiefe
- Globalität
- Selbstgewahrsein
- und Existenzgefühl.³



auf das Bild
klicken

Diese **fünf Grundtöne** des Sinnlichen möchte ich nun hervorheben und sie durch einige Zeugnisse aus meiner Forschung belegen.

Der Grundton der Wärme

Wenn eine Person schreibt: „*Ich nehme Wärme wahr*“, was sagt sie da genau? Handelt es sich dabei um eine thermische Wärme, wie allgemein davon ausgegangen wird, oder handelt es sich um eine Wärme, die eine andere Dimension auf den Plan ruft. Die Wärme kann als physische Empfindung gesehen werden: „*Ich fühle eine sanfte innere Wärme, die vom Bauch in die Brust aufsteigt.*“ Hier wird die Wärme lokal begrenzt und bewegt sich im Inneren des Körpers. Andere Personen beschreiben die Wärme in Form einer beruhigenden Welle: „*Diese Beruhigung erfolgt durch eine Welle der Wärme, die sich in euch regt und ein Gefühl des Friedens erzeugt.*“ Schließlich drückt die Wärme manchmal eine Qualität des Selbstgewahrseins aus: „*Die Wärme dieser so intimen, so*

³ Siehe auch *Lektion 1*, Seite 6 – "Die metabewusste Ebene ..." (*Anm. d. Textverarbeitung*).

beruhigenden Anwesenheit gab mir Stoff und Futter, um meine Wahrhaftigkeit zu nähren und anzuerkennen.“

Der Grundton der Tiefe

Der Grundton der Tiefe ergibt sich in unterschiedlichen Stufen. Er geht häufig mit einem Gefühl der Intimität einher, mit einem Gefühl der Anbindung an etwas Größeres oder Tieferes. „*Ich war zutiefst berührt*“, drückt eine Empfindung aus, ein Eingehen auf sich selbst, in dem *alles von einem* angesprochen ist. Andere Personen beschreiben die Tiefe als eine Qualität des Selbstgewahrseins, als würden sie beschreiben, wie sich ein tiefes Zwiegespräch mit sich selbst einstellt: „*Ich entdeckte eine neue Intimität: die eines tiefen Zwiegesprächs mit mir selbst.*“ Diese Dimension geht einher mit einem Gefühl, den Teil unseres Selbst wiedergefunden zu haben, den wir mit dem Erleben des Sinnlichen als den tiefsten und wesentlichsten erleben. In diesem Zusammenhang wird häufig der Ausdruck „der Grund unseres Selbst“ verwendet. In den meisten Fällen drückt dieser eine tiefe Wirklichkeit aus, etwas, das so konkret gelebt wurde, das es nicht angezweifelt werden kann und als Evidenz gelten muss: „*Ich bin in der Tiefe meiner selbst berührt [...] eine Empfindung, in mein eigenes Haus zurückgekehrt, nach Hause gekehrt, zu sein*“.

Der Grundton der Globalität

Die Globalität ist ein Bindestrich zwischen der Welt der Empfindungen, die in Form von Wärme, Tiefe wahrgenommen werden, und der Welt der Seinsarten in einer bedeutenden Dimension. Ich habe **drei Dimensionen** der Globalität hervorgehoben:

- eine physische Dimension
- eine somato-psychische Dimension
- und eine räumliche Dimension.

Die **physische Globalität** stellt die erste, von den Personen empfundene Vereinigungsebene dar: „*Ich nahm bislang meinen Körper nur als äußere Hülle wahr.*“ In dem Maße wie das Zuhören sich entwickelt und eine feinere Aufmerksamkeit auf

die körperlichen Erlebnisse gelenkt wird, kommt die physische Globalität in die Wahrnehmung: *„Ich nehme mit Freude die jetzt belebteren Teile meines Körpers wahr.“*

Die **Globalität Körper Geist** entspricht einem Gefühl der Vereinigung zwischen Körper und Geist. Im Kontakt mit dieser wiedergefundenen Globalität nimmt die Person wahr, dass sie zuvor von sich selbst getrennt war, als wäre sie zwei voneinander abgeschnittene Teile: *„Damals spürte ich meinen Körper nicht.“* Wird aber das Gefühl der Globalität erlebt, so verändern sich auch die Aussagen: *„Es ist mir bewusst geworden, dass mein Körper sich mit meinem Geist vereinigte.“*

Die **räumliche Globalität** betrifft den räumlichen Raum: *„Meine Begegnung mit der Methode ließ mich ganz sanft in Kontakt mit meinem körperlichen Raum kommen.“* Dieser lässt die Konturen unserer Identität hervortreten: *„Von innen heraus die Erfahrung meiner Konturen zu machen hat mir erlaubt, mich mir selbst, der Welt und den Leuten gegenüber abzugrenzen. Sie drangen nicht mehr so in mich ein. Ich konnte mich in einem Raum befinden und dieser Raum ist mein Körper.“* Ich hebe auch die Verwendung des Begriffs „Volumen“ hervor. *„Mein Körper schien ein Volumen zu sein“*, um eine andere Form der räumlichen Globalität zu definieren: *„Ich habe gefühlt, wie meine Dichte, mein inneres Volumen, sich ausbreitete.“*

Die Tonalität des Selbstgewahrseins

Im Kontakt zum Sinnlichen scheinen die Personen das Leben allmählich unter einem anderen Winkel zu sehen – tiefer, realer – und eine gewisse Unwissenheit, die sie in Bezug zu ihrem Körper hatten, scheint zu verschwinden. Sie beschreiben, dass sie Zugang zu einem neuen Bewusstsein des Sinnlichen haben, der es ihnen ermöglicht, mit sich selbst in einer neuen Art und Weise zu kommunizieren. Sie berichten, dass sie dadurch Zugang zu einer neuen Quelle von Erkenntnissen erhalten haben. Die Etappe des Selbstgewahrseins ist das Zeichen einer Rückkehr zu sich selbst, die sich auszeichnet durch ein starkes Gefühl von Freude, von Glück: *„Ich entdecke die Freude, ich selbst zu sein, mit mir selbst zu sein“*, und dies hat die Kraft der Evidenz. *„Es ist klar, dass ich mich immer mehr freue, mich selbst immer weiter zu entdecken.“* Das Selbstgewahrsein geht mit einer neuen Art sich wahrzunehmen einher: *„Ich habe das sehr starke Gefühl, dass ich immer mehr in mein Leben hineingehe.“*

Der Grundton des Existenzgefühls

In diesem Stadium, das am meisten unserer Identität entspricht, hat die Person Zugang zu einem Bewusstsein des Sinnlichen und entwickelt eine Kommunikation zwischen ihrem Gefühl des Selbstgewahrseins und ihrem Gefühl des Gewahrseins der Anderen. Sie beginnt sich in ihrem Leben zu positionieren: *„Ich beginne, meinen Platz einzunehmen, ich fange an, den Anderen gegenüber Stellung zu beziehen.“* Wir wohnen dann der Entfaltung ihres Wesens bei, das sie von nun an anerkennt: *„Ich erkenne die Tatsache an, dass ich auf der ‚Suche nach mir selbst bin; dies wird zu einer erlebten Evidenz‘, oder aber: „Ich beginne die Existenz dieser Welt des Sinnlichen für mich selbst anzuerkennen; sie ist Teil meiner selbst und meiner Beziehung zur Welt.“*

Schlussfolgerung

Die Begegnung mit dem sinnlichen Körper trägt dazu bei, uns selbst weiterzubilden. Die Tonalitäten, die sich in dieser Erfahrung ergeben, sind in einem gleichzeitig fleischlichen und lebendigen Feld verankert und schaffen somit Zugang zu einer neuen Art zu sein – in sich selbst und in der Welt. Die Prozessspirale der Beziehung zum Sinnlichen beleuchtet die Welt der Empfindungen und der körperlichen Erlebnisse in einer neuen und symbolischen Weise. Dadurch wird die Person in ihre eigene Mitte gestellt und ihre Zugehörigkeit zur sinnlichen Natur des Menschen besiegelt.