

# Begegnung mit Danis Bois: „Das volle Gewahrsein - Begriff und praktische Anwendungen: Eine neue Lebenskunst“

Veröffentlicht am 6. Juli 2016

## **Einführung**

Danis Bois nahm die Begegnung, die am 1. und 2. Juli 2016 stattfand, zum Anlass, uns seine derzeitigen Überlegungen über den Begriff des vollen Gewahrseins vorzustellen. Dieser Begriff ist völlig neu und entspringt seiner gelebten Erfahrung sowie seiner Praxis der Meditation.

Zunächst stellt er klar, was er unter einem Begriff im vollen Gewahrsein versteht: „Erhellend sind Begriffe nur dann, wenn sie in der gelebten Erfahrung und in der Praxis verwurzelt sind.“ Dabei kommt er H. Bergson sehr nahe, für den: „es keine andere Quelle der Erkenntnis als die Erfahrung gibt. Das ist der Grund weshalb eine reine Überlegung, die nicht auf einer Erfahrung und auf die Sensibilität bzw. die Affektivität beruht, niemals wirklich überzeugend wirkt.“

Er schreitet in seiner Darstellung weiter fort und fasst kurz seinen Werdegang als Praktiker in seinem Arbeitsumfeld und als Wissenschaftler zusammen. Dieser führte ihn dazu, als Universitätsprofessor und als Laborleiter, im Bereich der Erziehungswissenschaften und insbesondere im Bereich der Psychopädagogik der Wahrnehmung bahnbrechende Neuerungen einzuführen. Er bedient sich der Metapher einer Umlaufbahn, um uns seinen Wunsch mitzuteilen, zurückzukommen zu seinem ursprünglichen Interessensschwerpunkt: „seiner Umlaufbahn zu folgen heißt zu sich zurückzukommen in der gleichen Art und Weise wie ein Planet seine Umlaufbahn vollzogen hat, wenn er zu seinem Ausgangspunkt zurückkommt.“ So kehrt er, nach 40 Jahren beruflichen Engagements, die er der Praxis und der Forschung gewidmet hat, zurück zu seinem ersten, ursprünglichen Interessensschwerpunkt, nämlich die laizistische Spiritualität, die ausgerichtet ist auf eine inkarniertere Menschheit, in der der Mensch seiner selbst, des Anderen und der Welt mehr gewahr wird.

## **Wie der Begriff des vollen Gewahrseins entstand**

Er kam nicht aus dem Nichts. Der Begriff des vollen Gewahrseins entstand aus einer Reihe von tastenden Versuchen und tauchte in Schlüsselmomenten auf, die Danis Bois darauf aufmerksam machten, dass die Tatsache, sich mit dem Gewahrsein als Werkzeug in der manuellen Beziehungsberührung zu befassen, zweckdienlich sei.

Er stellt nämlich fest, dass je mehr der Praktiker seiner selbst gewahr ist, umso unterscheidungskräftiger ist seine Wahrnehmung und umso mehr löst sie Wirkungen im Inneren des Patienten aus. Gleichzeitig wird ihm bewusst, dass

manche Patienten zu ihrem Körper einen Abstand halten und wundert sich darüber. Wie kommt es, dass die Patienten nicht wahrnehmen was die Hand des Praktikers wahrnimmt? Diese Feststellung weckt sein Interesse für eine Pädagogik, die auf die Bereicherung der perzeptiven Potentialitäten abzielt, welche in der Lage sind, der Person zu erlauben, eine Qualität des körpervermittelten Selbstgewahrseins herzustellen.

Sehr viel später werden seine Forschungen in Bezug auf das Gewahrsein bzw. die Präsenz ihn dazu führen, den Begriff „Abstand zur Nähe“ zu entwickeln. Er führt dies genauer aus und sagt, dass, um voll präsent zu sein, man sowohl nahe als auch distanziert sein muss, man die Erfahrung leben muss und gleichzeitig in der Lage sein muss, sie zu beobachten. Dies waren die Anfänge des vollen Gewahrseins. Der Begriff des Gewahrseins wie er hier dargestellt ist, bezieht sich auf eine Lebensweise und nicht auf die Welt des Imaginären.

### **Warum dieses Engagement für das volle Gewahrsein?**

Dann zählt uns D. Bois die Motive auf, die ihn dazu bewegen, sich so mit dem vollen Gewahrsein zu beschäftigen: das „Absurde“ wegschieben, Begriff von Heidegger, der damit ein sinnloses Leben meint, in dem der Mensch in einem „man“ eingeschlossen ist, wahrhafte Tendenz, sich im anonymen Mittel zu halten; die Kultur der Geschwindigkeit aufzeigen, welche die derzeitige Zivilisation antreibt; eine größere Nähe des Menschen zu sich selbst, zu anderen und zur Welt schaffen.

Aufgrund dieser Feststellung macht er sechs Vorschläge, um eine neue Lebenskunst zu entwickeln. Wir fassen diese wie folgt zusammen:

- (1) Gesundheit als eine Quelle verstehen, als „eine Quelle, entstehend aus einer Dynamik, nicht nur unseres Lebenserhalts, sondern der Entfaltung dieses Lebens, das nach seiner Erfüllung strebt.“ (B. Honoré)
- (2) Einem langsameren Rhythmus folgen, um auf diese Weise wieder zum Darsteller unseres Lebens zu werden und wir darüber nachdenken können, was unser Leben verbessern könnte.
- (3) Mit dem guten Leben im Sinne von C. Rogers wieder in Verbindung treten. Dieses impliziert eine Neigung, den gegenwärtigen Moment ganz zu leben (Gegenwärtigkeit), sich selbst zuzuhören, und die Erfahrung dessen zu machen, was in unserem Inneren geschieht; eine Bedeutung, eine Ordnung, eine Rechtfertigung in jeder Anhäufung von Erfahrung zu suchen und schließlich zur essentiellen menschlichen Natur zurückzukehren, nämlich zu der, die den Impuls zum Schönen und Besseren in sich trägt.
- (4) Sich von der Unruhe zurückziehen, indem wir uns Momente der Stille schenken: „Es ist inzwischen schwer, Stille herzustellen, und das hindert uns daran, diese innere Sprache zu hören, die beruhigt und befriedet.“ (A. Corbin)

- (5) Eine Wahrnehmung entfalten, welche die Reflexion, die Kreativität und die Erneuerung optimiert, ganz nach C.G. Jung, der behauptet, dass „die Menschheit an einer immensen introspektiven Karenz leidet“. D. Bois ist der Meinung, dass „sich selbst verspüren“ am vollen Gewahrsein teilhat, denn das Denken kann in der gleichen Weise verspürt werden, wie das Empfinden gedacht werden kann. Dann muss man sich an die Phänomenologie des Lebens wenden, das sich auf seine Fähigkeit beruft, zertretene Pfade zu verlassen, und das das Subjekt auf dem Hintergrund der Wahrnehmung auf sich selbst zurückwirft. Das absolute Leben, so sagt uns M. Henry, ist „das Leben, das die Macht hat, sich selbst ins Leben zu bringen. Das Leben ist nicht. Es ereignet sich und hört nicht auf sich zu ereignen.“ So gesehen ist das Leben eine Bewegung, die sich auf sich selbst bezieht. Daraus erschließt sich, dass der innere Sinn, die Meditation des vollen Gewahrseins, sich geeigneter erweisen als das Verständnis und die Reflexion, um die Poesie des Lebens zu erfassen, welches sich in Form einer ontogenetischen Bewegung enthüllt.
- (6) Sich rundum kennenlernen, indem wir unsere Beziehung zu den unterschiedlichen Dimensionen des Gewahrseins pflegen. Dann lernen wir, dass es verschiedene Dimensionen des Gewahrseins gibt, als da sind:
- *Die zeitliche Dimension* welche unter zwei Gesichtspunkten betrachtet wird: „sich der Gegenwart gewahr sein“, was es uns möglich macht, Fortschritte zu machen in unserer Fähigkeit, unseren gegenwärtigen Zustand als Bezug zu nehmen, und den Wert eines Augenblicks wertzuschätzen, und „uns des Zu-Kommenden gewahr sein“, indem wir uns am Rande der Zukunft aufhalten. „Was die Zukunft angeht, so geht es nicht darum, sie vorauszusehen, sondern sie möglich zu machen.“ (St-Exupéry).
  - *Die existentielle Dimension* erinnert daran, dass die einzige Person, die uns unser Leben lang begleitet, wir selbst sind;
  - *Die Beziehungsdimension*, bei der es darum geht sich seiner selbst, der anderen und der Welt gewahr zu sein.
    - Die Wichtigkeit des Selbstgewahrseins wurde in Auszügen von Berichten, die in Forschungsarbeiten des CERAP erschienen, aufgezeigt: „Ein Gefühl, in mein eigenes Haus eingetreten zu sein, heimzukehren.“; „Erstaunlich, ich hatte mich jahrelang ohne mich bewegt“; oder aber „Ich bin die Dinge immer von außen angegangen, nie von mir aus.“
    - Das Gewahrsein der anderen wurde sehr ausgearbeitet und kann mit folgendem Satz zusammengefasst werden: „Je mehr der Mensch sich seiner selbst gewahr wird, umso mehr wird er sich der anderen gewahr“. Dieses Gewahrsein geht über den Körper: „Ob es sich nun um den Körper eines anderen oder um meinen eigenen geht, so habe ich keine andere Möglichkeit, den menschlichen Körper zu kennen als ihn zu leben.“ Merleau-Ponty

- Schließlich beruft sich D. Bois auf M. Buber, wenn er die Sehnsucht hervorhebt, im Gewahrsein der verrinnenden Gegenwart eine Möglichkeit zu suchen, den ewigen Moment zu erfassen. Es ist das in der Reziprozitätsbeziehung auftauchende geteilte Gewahrsein, das es uns ermöglicht, zum Letztendlichen zu gelangen.

### **Disziplinäre Zugehörigkeit der Praktiken des vollen Gewahrseins**

Die Praktiken des vollen Gewahrseins berufen sich auf die Phänomenologie mit dem Ziel, die Herausforderung anzunehmen, sich so gut wie möglich der Erfahrung anzunähern, die die Personen erleben. Ein Weg, die Subjektivität zu studieren, mit dem Versuch, der Erfahrung und der Erkenntnis mehr Sichtbarkeit zu verleihen, wenn diese durch eine Qualität der Präsenz hervorgerufen wurde. Der Begriff des vollen Gewahrseins ist aus diesem Erfahrungsfeld entstanden.

Durch seine Zentrierung auf die erlebte Erfahrung der Person gehört das volle Gewahrsein auch der humanistischen Strömung an. In diesem Kontext bedeutet die in der Erfahrung des Körpers verankerte „aktualisierende Tendenz“ das in Bewegung bringen von etwas, das fest, systematisch, repetitiv ist, um zu einer Zustandsänderung zu gelangen, und/oder wo man selbst zu sein genau darin besteht, dass man Zugang bekommt zur Beweglichkeit, zu organischen und psychischen Zustandsveränderungen. Dies gerät in Resonanz mit dem „guten Leben“ von C. Rogers, das ein Prozess und nicht ein Zustand ist, eine Richtung und nicht ein Ziel.

Das volle Gewahrsein findet auch eine starke Verankerung in den Neuro- und Erziehungswissenschaften, da die angewandte Pädagogik die Intentionalität, die Aufmerksamkeitsressourcen, die verschiedenen Grade eines veränderten Bewusstseins, das kreative und emergente Denken, die höchst entwickelte Wahrnehmung, die organische Verankerung des Gedächtnisses, die Empathie im Modus der „aktuierenden Reziprozität“ und das organische Existenzgefühl als ein Ort des Selbstbewusstseins mobilisiert.

Schließlich gründet das volle Gewahrsein in den meditativen und introspektiven Praktiken, die D. Bois entwickelt hat. Aus dieser neuen Erkenntnisweise entstand die Klassifizierung der verschiedenen Grade der Transformation des inneren Zustands. „Sich selbst zu spüren ist wahrlich nicht anderes als sich selbst spürend zu erkennen“ (Maine de Biran). Wenn all diese mit dem aktiven Prozess der inneren Bewegung in Verbindung stehenden Änderungen die Innerlichkeit des Körpers beleben, dringt die Person in die Welt des Sinnlichen ein und macht die Erfahrung des vollen Gewahrseins.

Das im vollen Gewahrsein entfaltete spürende Selbst verweist das Subjekt auf evolutive Zustände und führt zu einer größeren psychischen Stabilität (Belastbarkeit, Ruhe, Gelassenheit) und zu einem organischen und sensiblen Existenzgefühl (Sanftheit, Wohlwollen, Güte, Anderheit).

## **Abschließende Betrachtungen**

Gewahrsein geht über die einfache Tatsache hinaus, auf sich selbst, den anderen, die Zeitlichkeit seines Lebens zu achten. Sie ist eine Aufmerksamkeit, eine Achtsamkeit, die unser gesamtes Wesen einnimmt, unsere Sinne, aber auch unser Herz und unseren Geist. Das Bewusstsein ist eine Fähigkeit, während das Gewährsein ein Wesenszustand ist. Unter diesem Blickwinkel ist das Gewährsein ein notwendiges Attribut des vollen Bewusstseins, während das Bewusstsein am vollen Gewährsein beteiligt ist. So sagt uns D. Bois, dass das volle Gewährsein zwar das Bewusstsein benötigt, um zu erscheinen, aber sie ist insbesondere eine Wesensart, welche Wirkungen, Änderungen, Veränderungen erzeugt, während das Bewusstsein lediglich das zur Kenntnis nimmt, was ist, und was vorgestellt wird.

Laut D. Bois verweist der Begriff „voll“ auf mehrere Ausprägungen des Gewährseins. Der erste Grad des vollen Gewährseins ist dann erreicht, wenn Gewährsein und Bewusstheit gleichzeitig zusammenkommen. Der zweite Grad des vollen Gewährseins besteht aus der Vereinigung aller Dimensionen des Gewährseins (der zeitlichen, der existentiellen und der zwischenmenschlichen); der dritte Grad des vollen Gewährseins erscheint in der Begegnung zwischen der inneren Bewegung, der sinnlichen Materie und dem sich wahrnehmenden Subjekt. Schließlich ergibt sich der letzte Grad des vollen Gewährseins, wenn das aufmerksame Gewährsein sich dem ewigen Moment öffnet. Diese unterschiedlichen Modalitäten des Gewährseins führen zum „guten Leben“, wie C. Rogers es beschrieben hat.

In seiner Schlussfolgerung stellt D. Bois zunächst die Wirkungen der Meditation aus wissenschaftlicher Sicht vor, bevor er noch einmal auf das existentielle Projekt der Praktiken des vollen Gewährseins zu sprechen kommt: „Das volle Gewährsein ist eine Hoffnung, um über das anonyme „man“ einen Sieg zu erringen, jenes „man“, das uns daran hindert, unser Leben zu leben, jenes „man“, das uns vom Gewährsein der Gegenwart, der Zukunft, der ewigen Gegenwart fernhält.“

**Anmerkung:** Dieser Artikel ist eine Zusammenfassung, die zusammengestellt wurde von mehreren Personen, die an der von Danis Bois vorgeschlagenen Begegnung über das volle Gewährsein anwesend waren. Er wurde von Karin Klepsch, die ebenfalls anwesend war, ins Deutsche übertragen.