

MAGIC MOMENTS – PRÄSENZ UND RHYTHMUS IN DER PSYCHOTHERAPIE

Oder: Warum wir Psychotherapie mit einer Jamsession vergleichen können

MARKUS ANGERMAYR

Präsenzeffekte in der Therapie sind zwischenleibliche Phänomene. Sie sind verbunden mit einem Rhythmuswechsel und verdichten atmosphärisch den Prozess in allen grundmotivationalen Ebenen. Dies zeigt sich sowohl in Momenten der Synchronisation als auch im Nichtgelingen derselben. Um Präsenzerleben zu ermöglichen, braucht es ein Einklammern (Epoché) des hermeneutischen Interesses, das „seinlassende“ Zuhören und ein Sich-Öffnen für das körperliche Fühlen und Spüren. Aus dem Gesamteindruck entfaltet sich ein Verständnis für das Wesentliche. Psychotherapie unterstützt dadurch das Wiederaufnehmen – ähnlich dem situationalen Einschwingen und Improvisieren in einer Jamsession – der vitalisierenden Rhythmen. Anhand einer Fallvignette werden Phänomene des polyrhythmischen Prozessgeschehens in den Blick genommen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Präsenz, Polyrhythmus, Implizites Wissen, Improvisation, Zwischenleibliche Resonanz

MAGIC MOMENTS – PRESENCE AND RHYTHM IN PSYCHOTHERAPY
Or: Why we can compare psychotherapy to a jam session

Effects of presence in therapy are intercorporeal phenomena. They are connected with a change of rhythm and atmospherically intensify the process on all fundamental motivation levels. This becomes evident both in moments of synchronization as well as in the failure of the same. To enable the experience of presence requires a bracketing (Epoché) of hermeneutical interest, a “letting it be” manner of listening and opening up oneself to bodily feeling and sensing. An understanding of what is essential unfolds from the overall impression. In doing so, psychotherapy supports the resumption of vitalizing rhythms, similar to the situational tuning in and improvising during a jam session. Based on a case vignette, phenomena of polyrhythmic process events are examined.

KEYWORDS: presence, polyrhythm, implicit knowledge, improvisation, intercorporeal resonance

Einleitung

Immer wieder berichteten mir Ausbildungskandidat*innen und Kolleg*innen von speziellen Mikro-Momenten, berührenden Momenten in der Therapie ihrer Klient*innen, die – so scheint es – irgendwie bedeutsam für den Prozess waren und deutliche Veränderungen in der Beziehungs- und Begegnungsqualität markierten.

Auch ich selbst bin immer wieder verblüfft, wenn ich meine Patienten nach langen Prozessen frage, was denn für sie die bedeutendsten Erfahrungen in der Therapie waren. Eindrücklich war mir die Rückmeldung von Franz, der an Schizophrenie litt. Nach drei Jahren begleitender Arbeit war für ihn der wichtigste Moment eine zufällige Begegnung am Bahnhof, bei der ich ihm – was ich sonst nicht mache, wenn ich Klienten im Alltag treffe – die Hand reichte und ihn kurz begrüßte. „Wissen Sie, ich hatte in diesem Augenblick das Gefühl, wieder dazuzugehören, wieder Mensch zu sein. Denn üblicherweise gehen mir die Menschen aus dem Weg“, sagte er. Was gar nicht so unverständlich ist, da sein Verhalten sehr bizarr sein konnte. Das von ihm zu hören und auch wie er es formulierte sowie die gesamte Situation zusammen, berührten mich sehr tief.

Ich erinnere mich aber auch an einen Patienten mit schweren strukturellen Störungen, mit vielen Gewaltfantasien

und großem inneren Leiden. Wir arbeiteten über sechs Jahre zusammen. Das gemeinsame Lachen in der Sitzung über eine familiäre Situation bei den Eltern seiner Freundin war für ihn ein besonders heilsamer Augenblick von Leichtigkeit und gemeinsamem Schwingen und ein Sich-verbunden-Fühlen, mit mir und dem Ganzen.

Vermutlich kennen Sie auch Gänsehautmomente, die etwas atmosphärisch spürbar machen, was oft gar nicht verbalisiert werden kann. Diese verwandelnden Momente müssen nicht immer positiv erlebt werden. Es handelt sich um Facetten zwischenleiblicher, impliziter Kommunikation.

Diese magisch wirkenden Momente scheinen etwas gemeinsam zu haben:

1. Sie sind unverfügbar, was bedeutet, dass sie nicht aktiv gemacht werden können.
2. In all den Erfahrungen geht es um eine rezeptive Offenheit. Es sind Resonanzphänomene.
3. Etwas erreicht mich, ohne dass ich schon weiß, was es ist. (Eindruck)
4. Es zeigt sich die Verletzbarkeit des gegenwärtigen Augenblicks durch unachtsame Interventionen aller Art.

Diese Momente haben etwas mit dem Phänomen Präsenz und Rhythmus zu tun. Ich beginne mit dem Begriff Präsenz.

Präsenz

Warum ist „Präsenz“ überhaupt ein Thema für uns? Ist es nicht selbstverständlich, da zu sein? Der Begriff begegnet uns alltäglich: Denken Sie an Präsenzdienst, Präsenzunterricht, an die Erlaubnis, sich wieder „in Präsenz“ zu treffen, oder die Forderung, in sozialen Medien Präsenz zu zeigen.

Der Begriff bezieht sich sowohl auf Gegenwart und Anwesenheit, aber auch auf Eindruck oder Wirkung. Standardwörterbücher betonen den Aspekt der bewusst wahrgenommenen Anwesenheit oder Gegenwärtigkeit.

Präsenz im therapeutischen Kontext hat mit einer phänomenologischen Haltung zu tun, mit dem Eintauchen in das Geheimnis, was es heißt, ein lebendiger Mensch zu sein. Die Präsenz von uns Therapeuten*innen ist dabei entscheidend, um sich auf die zwischenleiblichen Rhythmen einzulassen und das Thema des Klienten zu erfassen. Wir können das mit einer Jamsession oder einer Jazz-Improvisation vergleichen, bei der die Musiker*innen sich aufeinander einstimmen und die Musik frei aus dem Körper entstehen lassen. Zur Improvisation dient uns das „Instrumentarium“, das wir in der Ausbildung, in der Selbsterfahrung und im Leben allgemein erlernt haben.

Präsenz im psychotherapeutischen Raum

Der Begriff Präsenz wurde erst in der jüngeren Zeit mit dem Begriff der Achtsamkeit (Mindfulness) in die Psychotherapie geschwemmt. Das Wörterbuch für Psychotherapie aus dem Jahr 2000 führt den Begriff nicht an, sogar der Begriff Achtsamkeit findet sich darin nur im Kontext von Focusing. Der Sache nach ist Präsenz aber durchaus zu finden, z.B. in Begriffen wie Gewahrsein (Awareness), freischwebender Aufmerksamkeit oder phänomenologischer Haltung. Allerdings bemerkt Harald Erik Tichy (2018) in seiner umfangreichen Studie zu Carl Rogers' Konzepten, dass Präsenz der unausgesprochene vierte Aspekt der Grundhaltungen – Kongruenz, Empathie und Wertschätzung – ist und dass erst aus diesem Hintergrund die anderen drei Bedingungen erwachsen.

Daniel Stern schrieb 2005 ein Buch zum „Gegenwartsmoment“. Er bereitet den Now-Moment, die Bedeutung der nonverbalen Kommunikation, der Vitalitätsaffekte und des Erlebens von Lebendigkeit, für die Psychoanalyse auf. Dabei betont er, dass *„je länger der Therapeut am Gegenwartsmoment festhalten kann und ihn erforscht, umso mehr Pfade, die in die unterschiedlichsten Richtungen führen, werden sich auftun. Deshalb ist ein ausdauerndes Interesse am Gegenwartsmoment von großem klinischem Nutzen“* (Stern 2018, 147).

Er unterstreicht die unhintergehbare Prozesshaftigkeit des Geschehens. In dieselbe Richtung geht aus humanistisch-phänomenologischer Sicht Gene Gendlin mit seiner Prozesstheorie und dem Konzept „Interaction First“ als ein beständiges zwischenleibliches Geschehen der Situation, in der die Bedeutung körperlich gespürt wird (vgl. Renn 2016). Mindfulness wird hier zu Bodyfulness (Geuter 2019, 137).

Präsenz als existenzieller Sprung

Präsenz ist alles andere als selbstverständlich. Schon Martin Heidegger betonte, dass wir erst auf den Boden springen müssen, auf dem wir stehen. Es ist eine Form des existenziellen Sprungs aus den Konzepten, Vorstellungen und Idealen hinein in die Lebenswelt (vgl. Heidegger 1992, 26). Das Zitat des Country Sängers Roger Miller „some people feel the rain, others just get wet“ bringt Heideggers Intuition wunderbar auf den Punkt (irlandnews.com/regen-irland-Zitate/). Präsenz als existenzieller Sprung hat etwas mit Entschiedenheit zu tun, sich dieser Lebenswelt zuzuwenden. Dieser Sprung ist nicht alltäglich. Was macht den Sprung in die Präsenz einerseits notwendig und andererseits so schwierig?

- Anthropologisch gesprochen durch die exzentrische Position (Plessner), d.h. durch unsere Fähigkeit, zu uns auf Distanz zu gehen. Eben nicht in einer fraglosen Mitte positioniert zu sein, sondern um uns zu ringen.
- Ebenso fördern gesellschaftliche Phänomene wie Lebensstil, Beschleunigungstendenzen, ein Abtauchen in virtuelle Räume, usw. die Entfremdung, die Uneigentlichkeit.
- Und natürlich verhindern psychodynamische Muster gut mit sich verbunden zu sein.

So gesehen sind psychische Leidenszustände immer auch Störungen der Präsenz und der natürlichen rhythmischen Grundmotivationen/-bewegungen.

Das Dasein der Therapeut*innen

„Ich war da für jeden, der da war“: Der Satz stammt von der Performance-Künstlerin Marina Abramovic. In ihrer Dauer-Performance „The Artist Is Present“ 2010 im „Museum of Modern Art“ in New York saß sie drei Monate lang Tag für Tag auf einem Stuhl, um 1565 Besuchern wortlos in die Augen zu blicken. „Ich war da für jeden, der da war“, ist eine stimmige Analogie für die psychotherapeutische Situation. Vier Konkretionen von Präsenz führe ich an:

1. Präsenz als Einschwingen ins Sein

Präsenz unterstützt den Prozess der Öffnung zum sich erigierenden Sein. Dazu braucht es eine sein-lassende Haltung – einen verweilend-besinnlichen Aufenthalt und ein „unablässiges herzhaftes Denken“ (Heidegger zit. nach Drechsler 2021, 149). Hier sind wir als Therapeut*innen gefragt.

Dieses sein-lassende Wahrnehmen muss geübt werden. Es ist die Voraussetzung für ein phänomenologisches Schauen. Die Psychotherapieausbildung ist ein Einüben in die Kunst, „präsent zu sein“.

2. Präsenz als Zur-Verfügung-Stehen für den Augenblick

Alles beginnt mit dem Dasein, „ich bin, ich atme, ich habe eine Haltung, die meinem Leben im Moment entspricht“ und ich stehe zur Verfügung. Das Leben darf sich zeigen, wie es ist. Ich will ihm nichts aufzwingen und es nicht unter meine Vorstellungen bringen. Das heißt absichtslos. Erst das Nichts-Wollen macht möglich, dass die Phänomene erscheinen können. Diese Phänomene sind oft mit Scham behaftet. Sie sind wie scheue Wesen, die sich nur zeigen, wenn die Atmosphäre sicher ist. Sicher heißt hier, dass nichts gemusst, gewollt oder geurteilt wird. Hier ist auch der Wert von Achtsamkeitsübungen einzuzeichnen, die als Türöffner zur Präsenz dienen.

3. Präsenz als Freiraum

Das entscheidende Kriterium ist das Halten der Präsenz, des Freiraums zwischen mir und den Phänomenen. Das ist kein Festhalten, sondern ein immer wieder Einpendeln in der Mitte, dem Punkt zwischen Reiz und Reaktion, dem freundlichen Wahrnehmen, was gerade geschieht. Wir sehen dem Leben dabei zu, wie es sich von selbst weiterträgt – autopoietisch – und wir sind gleichzeitig auch solche lebendige Lebewesen.

An der Stelle ein kleiner diagnostischer Einschub: Um die eigene Präsenz wird immer wieder gerungen, vor allem bei heftiger Psychodynamik. Wenn es – aus der Präsenz heraus – gelingt, den Dialog zu führen, öffnet dies neue Räume. Wenn dieser Freiraum, diese Präsenz, nicht gehalten werden kann, ist es wichtig, am inneren Boden zu arbeiten und mehr Abstand und inneren Freiraum herzustellen. Das ist bei unerfahrenen und/oder strukturell schwachen Klient*innen oft der Fall. Wir können davon ausgehen: Je größer die strukturellen Schwierigkeiten, desto mehr Probleme bekomme ich, die eigene Präsenz zu halten. Dass wir uns immer wieder auch verwickeln lassen, ist unvermeidlich, ja sogar notwendig, aber wenn wir uns wieder einpendeln und daraus das Ereignete besprechen, können wichtige Schritte erfolgen (vgl. Angermayr 2017).

4. Psychotherapeut*innen sind Daseinsenthusiast*innen

Psychotherapeut*innen suchen den Seinsbezug, sie laden ein, das Dasein zu schmecken, wie immer es auch ist, um von diesem Boden aus die stimmigen Schritte in die Zukunft zu finden. Dieser Daseinsenthusiasmus, das Vertrauen in das Leben selbst, kann an der existenziell-personalen Struktur der vier Grundmotivationen (GM) entlang aufgezeigt werden kann (vgl. Längle 2021, 45f):

- Präsenz ist verbundenes Dasein (was der 1. GM entspricht – Seinsebene)
- Präsenz lädt ein, sich hinzugeben an das Leben, die Lebendigkeit (2. GM – Beziehungsebene)
- Präsenz lässt mich rezeptiv werden und mich wesentlich erleben (3. GM – Selbstebene)
- Präsenz hält mich offen für das, was sich in der Gesamtsituation ereignet und werden will, von der ich ein Teil bin (4. GM – Kontext- und Sinnebene)

Präsenz ist ein mich „Anschmiegen“ an den Augenblick, durch das ein neues Sehen möglich wird.

Präsenzeffekte und hermeneutisches Interesse

Es war Hans Ulrich Gumbrecht, der sich 2004, wie Daniel Stern, mit Präsenz beschäftigt hat. In seinem Buch *„Diesseits der Hermeneutik. Die Produktion von Präsenz“* kritisiert er die *„Wut des Verstehens“*, dass aus allem Bedeutungen herausgequetscht werden sollten. Dagegen stellt er Präsenzeffekte als primär sinnfreie, aber intensive Jetzt-Momente, die zunächst sprachlos erlebt werden, dennoch einem Resonanzerleben von Subjekt und Welt entsprechen. Denken Sie an das Bild von den „Phänomenen als scheue, schüchterne Wesen“, wie ich sie oben genannt habe, sie haben einen guten Grund so scheu zu sein, wir brauchen nur zuzuhören. Diese Momente gehen über den Austausch von Information weit hinaus und verweisen auf das unabänderliche Nichtbegriffliche an unserem Leben (vgl. Gumbrecht 2004, 163). Gumbrecht spricht in Anlehnung an Heidegger von einem Wissen nichtbegrifflicher Art, ein Wissen, das sich uns präsentiert, ohne der Interpretation zu bedürfen, um in Sinn verwandelt zu werden. Die Bedeutung wird hier durch Verkörperung unmittelbar gespürt und gefühlt, im Sinne einer *„Selbstentbergung der Welt“* (ebd., 101). Es ist die Erfahrung selbst, die sich zur Sprache bringt (vgl. Gadamer 1960).

Um die Präsenzeffekte sichtbar werden zu lassen, sie wirken zu lassen und sie auszukosten, ist es notwendig, das hermeneutische Interesse – also das Verstehen-Wollen –

„einzuklammern“. Ich habe das im Zitat von Alfried Längle buchstäblich gemacht, um deutlich zu machen, dass das, wie es sich zeigt, Vorrang hat: *„Was immer unserer Wahrnehmung erscheint – es interessiert uns nicht der Beweis, ob es das gibt, sondern vielmehr die Frage, wie sich sein Inhalt uns zeigt (und was er uns sagt).“* (Längle 2016, 3). Das hat praktische Konsequenzen, denn durch ein zu schnelles Nachfragen verlieren wir die transformative Kraft. Denn das, „was es uns sagt“, emergiert aus dem Prozess.

Das „Zwischen-Sein“ als Ort des Verstehens – In-between

„Fängt die Sprache an, so ist das Sein schon da; will man mit dem Sein beginnen, versinkt man im schwarzen Loch der Sprachlosigkeit“, schreibt Peter Sloterdijk (1988, 38). Als seinsorientierte-phänomenologische Richtung stehen wir immer dazwischen: „in-between“, von implizitem Körperwissen und seiner Explikation richtet sich unsere Aufmerksamkeit auf das ganze zwischenleibliche Gewebe, nicht nur auf das, was als semantisch-explicite Bedeutung gesprochen wird. Dieses Dazwischen-Sein bezeichnet den inneren Freiraum, der immer wieder herzustellen ist. Man kann sich das vorstellen als ein beständiges Unterwegssein zwischen Innen und Außen. Auch der Gegenwartsmoment selbst schwebt zwischen Wahrnehmung und Symbolisierung, das macht ihn – wie bereits erwähnt – störanfällig. Dieses Zwischen-Sein öffnet ein generatives Feld (vgl. Längle 2022) und den Ort der Hermeneutik. Die Erfahrung selbst bringt sich zur Sprache. Die Sache selbst zeigt sich im Zwischen von Reiz und Reaktion. Im Ganzen erhellt sich die Bedeutung oft erst am Ende des Prozesses. Und nicht so selten bleibt sie implizit, aber deutlich spürbar in einem körperlichen Shift.

Grundströmungen des Daseins

Präsenzeffekte verbinden uns unmittelbar mit den Grundströmungen unseres Daseins. Sie leiten uns zu den Rhythmen der Existenz, so wie umgekehrt das Sich-Einlassen z.B. auf den Atemrhythmus zur Präsenz führt. Es ist eine Form radikaler Akzeptanz dessen, was sich jetzt zwischen uns ereignet. Gerade dadurch entsteht eine neue Gegenwart in der therapeutischen Situation. Der andere ist in diesem Augenblick nicht jemand, der behandelt werden sollte. Dieser paradoxe prozessuale Doppelaspekt ist nicht leicht in Schwebe zu halten: Jemand kommt zu uns in psychotherapeutische Behandlung, wobei diese Behandlung erfordert, dass wir ihn eben nicht so behan-

deln – wie jemanden, der behandelt werden muss, – sondern ihn als Menschen sehen, der im Grunde ist wie ich. Wir ereignen uns zusammen. Das ist das Paradoxon der Absichtslosigkeit.

Natürlich geht eine Psychotherapie über das Erleben von Präsenzeffekten hinaus, aber ohne Präsenz fehlt die Erdung, das existenzielle Grounding.

Polyrhythmisches Gewebe

Wenn wir die Aufmerksamkeit auf uns richten, in unsere Innenwelt, ins Jetzt, so merken wir, dass unser Körper niemals unbewegt ist. Im Körper bemerken wir kleine Mikro-Bewegungen, mit denen er unser Gleichgewicht hält. Wir merken den Atemrhythmus. Wir merken vielleicht den Herzschlag. Fortwährend sind wir von verschiedenen Rhythmen durchpulst. Besonders merken wir es durch Musik oder beim Sport. Darum hatte Wilhelm Reich von der Pulsation des Lebendigen gesprochen.

In der Welt sein heißt, wir bewegen uns in einer riesigen lebendigen Landschaft von Beziehungsfeldern, die wir uns wie einen rhythmischen Fleckerlteppich im Hintergrund vorstellen können (vgl. Knapp 2013, 143). Selbst die Vorstellung einer Trennung zwischen Subjekt und Objekt ist eine bloße Illusion, weil unser Kernselbst in jedem Augenblick aus der Beziehung zwischen beidem entsteht (ebd. 223). Das Leben konkretisiert sich in seinen Grundbewegungen in diesen Beziehungsfeldern.

Personale Aspekte des rhythmischen Gewebes

Wir entwickeln uns in einem komplexen, polyrhythmischen Gewebe durch annehmendes Dasein und Miteinander, warme Lebendigkeit und klare, wertschätzende Begegnung – den personalen Aspekten des Gewebes – wie sie in der Existenzanalyse beschrieben werden. Bevor wir die ersten Worte sprechen, stimmen sich unsere Körper zwischenleiblich ab. Der vitalisierende rhythmische Hintergrund und die erlebte Bedeutung interagieren dabei ständig miteinander (vgl. Knoblauch 2019). Die videogestützten Untersuchungen der Säuglingsforschung belegen eindrücklich die Verbindung der frühen rhythmisch-beberührenden Abstimmung und ihre lebenslange Bedeutung für das Bindungsverhalten. Sehr bekannt und eindrücklich erkennbar wird diese zwischenleibliche Abstimmung anhand des „Still-Face Experiment“ oder dem „Strange Situation Test“, die man auch online findet. Das meiste dieses polyrhythmischen Gewebes ist von unbewusster, impliziter Natur. Beispielsweise verlaufen Sprachmelodie, Mimik und Gestik unter unserer bewussten Wahrneh-

mungsschwelle, dennoch entfalten sich ihre heilsamen Wirkungen in der therapeutischen Arbeit.

Den Flow aufnehmen

Das Thema Rhythmus und Pulsation wird heute oft unter dem Thema *Selbstregulation* /Emotionsregulation verhandelt und mit vielen Studien aus der Säuglings- und Bindungsforschung, Emotionsforschung und Studien zu den Mikroprozessen (Synchronisation, Verbindung und Unterbrechung, Spiegelneuronen, Simulationshypothesen, ...) belegt.

Die Störung der Selbstregulation ist die Grundlage vieler psychischer Probleme. Patienten kommen oft mit Zuständen von Erstarrung, eingeschliffenem Leid, spannungsgeladener Hemmung oder spannungsarmer Lebloigkeit in die Praxis. Jede Verbindung zu einer verkörperten Erfahrung, sei es durch Bewegung, Berührung, Musik oder Gespräch, kann Transformation und Selbstheilung anstoßen (vgl. Fogel 2013).

Durch das Wahrnehmen und die Zustimmung, den Artikulationen des „eingefleischten Selbst“ (vgl. Längle 2009) zu folgen, nimmt der Patient den Flow seines Lebens wieder auf.

Den Rhythmus finden – Takt für Takt

Anhand einer Fallvignette aus der Praxis schildere ich so eine Prozesssequenz. Dabei werde ich meine inneren Prozesse exemplarisch dazustellen, um das Ringen um meine Präsenz und den daraus entstehenden Improvisationen deutlich zu machen.

Susanne ist eine 36-jährige Frau, ledig und kommt aus einer Landgemeinde in Deutschland. Ursprünglich sucht sie mich wegen Beziehungsproblemen auf: Sie habe ihren Platz nicht gefunden, verzettelt sich im Leben. Als Jugendliche war sie schwer krank, im Alter von 13 Jahren magersüchtig und wäre fast daran gestorben; mehrere Klinikaufenthalte. Sie ist das einzige Kind einer sehr altmodischen Familie und hat ein Studium abgeschlossen. Mehrere Psychotherapie-Versuche wurden abgebrochen. Sie wirkt sehr gepflegt, ist modisch gekleidet. Ihr Vater ist leitender Angestellter und geht ganz in seinen Interessen auf. Sie erlebt ihn jähzornig, tyrannisch oder abwesend. Schnell zeigt sich ein sehr ambivalentes bis desorganisiertes Bindungsverhalten mit ihrem Freund, der gar kein Freund ist. Das war eine ihrer Doppelbotschaften, mit denen wir es im Prozess zu tun hatten. Aber auch in der Beziehung zu mir war sie höchst ambivalent, von extrem fordernd und gereizt bis hin zu unendlich bedürftig und verletzbar.

Ihr Bruder hat sich mit 20 suizidiert, da war sie 14 Jahre alt. Mutter und Vater haben nie darüber gesprochen. Die Mutter wurde depressiv, der Vater verlor sich in der Arbeit. Susanne kommt in der 34. Stunde in die Praxis. Sie sitzt auf der Couch, sehr unruhig und angespannt und meint, drängend, sie müsse sich jetzt endlich entscheiden wegen der Beziehung, sie tue ihr nicht gut ... Während sie spricht, ist viel Bewegung in den Beinen (eine Art stringendo). Eine Improvisation zum Thema „sich entscheiden“ beginnt und ich versuche mich einzuschwingen.

Ich (bin verwirrt und irritiert, etwas ist in mir auch ein bisschen ärgerlich, weil wir darüber schon oft gesprochen haben. Gleichzeitig merke ich, dass ich sie nicht erreiche, sie kommt mir wie abwesend vor. Ich merke ihre Unruhe, ein hin und her fetzender selbstanklagender Rhythmus. Ich achte darauf, gut mit mir verbunden zu sein): *Ich lade Sie ein, erstmal durchzuatmen, sich Zeit zu nehmen, anzukommen ...*

Susanne: *Ich halte es kaum mehr aus, es muss endlich aufhören, es ist zu viel.*

Ich (sehe, dass ihre Beine sehr zittern): *Merken Sie das, dass Ihre Beine zittern?*

Susanne bejaht.

I (zunehmend unsicher, was sie brauchen kann): *Ich lade Sie ein, mit der Aufmerksamkeit in die Beine zu gehen und wahrzunehmen, was da drin ist.*

S: *Ich möchte weglaufen.* (Sie atmet auf, das Drängende lässt nach.)

I (erleichtert, es wird wieder innerlich freier in mir): *Ah ja ... Wenn Sie möchten, können Sie die Bewegung noch ein bisschen verstärken. Signalisieren Sie den Beinen, dass sie sich bewegen dürfen.*

S: *Ja, es wird besser, aber es reicht nicht ... Sie wollen mehr.*

I (freue mich, dass sie da so eine klare Wahrnehmung zeigt): *Sie wollen mehr?*

S: *Ja, darf ich aufstehen?*

Hier kommt die Öffnung des Settings zum Tragen, der verbale Dialog wird vom Handlungsdialog ergänzt, die gesamte Szene beginnt sich mitzuteilen.

I (bin überrascht, etwas verunsichert über die Plötzlichkeit und den fordernden Unterton): *Ja, wenn Sie möchten, können Sie in der Praxis auch ein paar Schritte machen und herumgehen.*

S geht herum, sagt immer wieder, dass sie sich endlich entscheiden muss. Sie bringt ihren drängenden Affekt zum Ausdruck, aber diesmal im Gehen.

I (beruhige mich wieder, stehe auch auf, werde dadurch wieder stiller, in mir ruhender, präsenter, fühle mich sicherer): *Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit im Körper und schauen Sie, was da entstehen mag.*

S (beginnt sich zu verdrehen): *Ich muss mich entscheiden.* (Schließlich bleibt sie ganz verdreht in einer Ecke des Raums stehen, mit dem Gesicht in die Ecke.) *Ich muss mich entscheiden ... ich muss mich entscheiden.*

I signalisiere immer wieder, dass ich da bin und lade sie ein, darauf zu achten, wo sie jetzt innerlich ist.

S: *Es ist zum Verzweifeln, ich kann mich nicht entscheiden. Ich muss mich entscheiden und kann 's nicht.*

I (habe viel Mitgefühl, sie so leiden zu sehen, so verdreht und gleichzeitig hilflos. Die Verzweiflung ist in Wellen atmosphärisch spürbar im Raum): *Was möchte Ihr Körper denn jetzt machen?*

S: *Er will zusammenbrechen. Aber ich darf nicht, ich ... Ich erinnere mich an die Begräbnissituation, das war furchtbar, niemand war da und ich musste meine Mutter festhalten ... Ich kann 's nicht mehr aushalten ... Es ist, wie wenn ich immer noch festhalten muss, nicht loslassen darf.*

I (bin etwas unsicher, ob es noch gut ist dabeizubleiben, weil sie so leidet, aber gleichzeitig spüre ich ein erstes Empfinden von Verstehen, das sich sehr stimmig anfühlt): *Ihrem Körper ist zum Zusammenbrechen?*

S: *Ja, er kann nicht mehr.*

I (bin jetzt sehr klar dabeibleibend, unsere rhythmische Abstimmung suchend, erlebe mich hellwach und sehr präsent): *Und Sie? (Ich spiegle ihr ihre Ambivalenz.) Möchten Sie es Ihrem Körper erlauben, zusammenzubrechen? Sie könnten langsam, mit innerer Aufmerksamkeit sich zu Boden sinken lassen ... oder auch weiter halten.*

S: *Ja, ich halte es nicht mehr aus!* (Wird stiller und sinkt zu Boden, beginnt zu weinen. Sie entspannt sich.)

Hier vollzieht sich ein kompletter Rhythmuswechsel, vom stringendo zur tragenden Trauer.

I (spüre ein ganz warmes Mitgefühl, setze mich auch auf den Boden. Es tut mir selbst gut, den Halt zu spüren): *Mhm ja, da kommen Tränen ...*

S (schluchzt)

Eine Atmosphäre von Wärme und Stille entsteht, Dasein und Weinen, aber jetzt verarbeitend. Ich initiiere einen Handlungsdialog: Ich reiche Susanne ein Sitzkissen und setze mich zu ihr.

S (weint weiter)

I: *Passt der Abstand zwischen uns so?* (Eine Weile sitzen wir schweigend am Boden.)

S (beruhigt sich. Dann strahlt sie mich trotz verweintem Gesicht an): *Das hätte ich so gebraucht, dass sich jemand zu mir setzt und es einfach mit mir aushält.*

Wir sitzen ohne Worte noch eine Weile und kosten die Situation aus.

Dann beginnt sie zu sprechen. Sie erzählt, wie das damals beim Begräbnis war und niemand da war und ihre Mutter sich am liebsten ins Grab gestürzt hätte und sie

sie zurückgehalten habe, sie habe noch nie mit jemanden darüber gesprochen. Dass ihr Freund zwar unmöglich sei, aber sie auch gleichzeitig niemanden habe und deswegen sei es so schwer ...

Wir runden das Gespräch ab mit dem Ausblick, was sie heute noch vorhat, also einen Ressourcen-Blick.

Beim nächsten Termin meint sie, ich hätte sie abgeholt, wie die 14-Jährige, für die endlich jemand da war in der verdrehten Situation. Die letzte Stunde hätte so viel mit ihr gemacht, ihr so geholfen. Das stille, anfangs schweigende, gemeinsame Sitzen auf dem Boden wurde zum Magic Moment. Ein sprachlich kaum mehr fassbarer Augenblick der Präsenz – da seiend, verbunden und begegnend.

Es folgten weitere 78 Stunden Psychotherapie, in denen immer wieder auf diesen Moment Bezug genommen wurde, gerade wenn es schwer und unlösbar erschien. Heute lebt sie ein sehr selbstbestimmtes Leben.

Magic Moments

Zur Welt kommen

Im Unterschied zu einem berührenden Sonnenaufgang oder einem Flowerleben beim Sport (to be lost in focused intensity), oder einem einschlagenden Blitz, der uns augenblicklich in die Gegenwart holt, haben diese Momente in der Therapie mehr „Geburtscharakter“, d.h. sie sind meist eingebettet in ein schmerzhaftes Erleben. Es ist ein „zur Welt kommen“ im Sinne von „zur Sprache kommen“. Sie tun das aber weitgehend nonverbal, es ist ein körperliches Sprechen, das durch eine Öffnung des Setting eingeladen wird (vgl. Geißler 2023). Inmitten des Schmerzhafte[n] emergiert etwas Neues, das zuerst über die Zwischenleiblichkeit (vgl. Fuchs 2000) und dann atmosphärisch wahrgenommen werden kann. Dabei bleibt immer ein impliziter Rest des Unfassbaren. (vgl. Angermayr 2021) In dem Moment, wo wir versuchen, das Erleben festzuhalten oder in Worte zu fassen, entzieht es sich in einen neuen Gegenwartsmoment. Das Explizieren wirkt sogleich auf das Implizite und verändert dieses. Ein existenzielles Verständnis lässt den Aspekt des „Neuen“ wirken.

Verwandlung – ein neues Sehen

In diesen Magic Moments zeigt sich eine andere Wirklichkeit, in die sich die Situation hineinverwandelt hat. Es ist eine Erfahrung, die diesen Namen im vollen Wortsinn verdient, denn sie durchkreuzt eine Erwartung (vgl. Gadamer 1960). Überraschenderweise lösen sich die Mikro-

dramen in diesen kurzen sequenziellen Erlebenseinheiten auf und das kann nachträglich erinnert werden. Damit verbindet eine solche Erfahrung, ein solcher Gegenwartsmoment, frühere und künftige neue Erlebensmuster (vgl. Stern 2018). Es zeigt sich eine Nähe zu Konzepten wie:

- *Peakexperience* (1964) von Abraham Maslow: Maslow meint damit spontan auftretende Momente transzendenter Natur (vgl. Weidinger 2000).
- *Flowkonzept* (2017) von Mihály Csikszentmihalyi: Er betont die Hingabe und volle Konzentration auf die Tätigkeit im Augenblick.
- *Begegnung mit dem Numinosen* (2014) von Religionswissenschaftler Rudolf Otto. Otto spricht vom Numinosen als der Begegnung mit dem ganz Anderen, das sich jeder Begrifflichkeit und jedem Erkennen entzieht. Das Numinose beinhaltet für ihn zugleich etwas Anziehendes aber auch ein Erzittern oder Erschauern. Er verweist auf *Seinsgrunderfahrungen* (vgl. Längle 2022). Es sei ein „mysterium tremendum et fascinosum“. Diese zwei erlebensmäßigen Empfindungen wurden anhand von Phänomenen tiefer Rührung neurobiologisch bestätigt.¹

Existenziell gesehen sind „Magic Moments“ intensive, seltene und flüchtige (kairos) Erfahrungen, die den Rahmen des Alltagsbewusstseins transzendieren und transformative Kraft haben. Ganz im Sinne von „*Ex-sistere*“ – eine neue Qualität tritt hervor und verwandelt die Situation. Alfred Längle hat Ähnliches 2022 vom „überspringenden Funken“ in der Begegnung geschrieben. Beides sind berührende existenzielle Momente. Während der „zündende Funke“ auf den Begegnungsmoment zwischen Ich und Du bezogen ist, wird ein „magic moment“ nicht nur als besondere Begegnungen mit dem Du erlebt. Diese Momente haben eine mehr sphärische Qualität, die das Sein im Ganzen erfasst. Hier unterscheidet sich der „magic moment“, der den Augenblick transzendiert vom überspringenden „zündenden Funken“ in einem Gespräch (vgl. Längle 2022).

Während der angesprochene Sonnenaufgang oder der Flow jedem widerfahren kann, sofern er früh aussteht oder sich bewegt und die Stille und das Schweigen aushält, benötigen die „geburtlichen“ Transformationen in der Therapie spezielle Fähigkeiten in der Prozessbegleitung: z.B. etwas sein zu lassen, von dem ich nicht weiß, was es ist. Es ist immer auch ein bisschen ein „Sterben“ mit dabei, im Sinne eines Zurücktretens oder Aufhebens des hermeneutischen Egos zugunsten von Präsenzmomenten.

Das existenzanalytische Prozessverständnis erfährt dadurch eine Ergänzung. Wir erweitern das Vorgehen der Personalen Existenzanalyse, um den ganzen Bereich zwischenleiblicher Resonanzphänomene, in denen das implizite Körperwissen eingefaltet ist, um all die Phänomene, die unter den Gefühlen und Impulsen den polyrhythmischen Hintergrund bilden.

Psychotherapie als Jamsession

Psychotherapie gleicht dabei oft mehr einer Jamsession oder Jazz-Improvisation als einer klaren Partitur. Jammen heißt, die Musik aus dem Körper heraus entstehen zu lassen, sich – sozusagen im Unterschied zum zuhörenden Publikum – physisch ins Unbekannte zu wagen, ohne zu wissen, was als nächstes kommt (vgl. Bertram, Rösenberg 2021). Hier setzt die Analogie zur Psychotherapie an. Sie folgt den inneren Lebensbewegungen, die unerwartet sein und nicht vorhergesehen werden können. Das wurde am Fallbeispiel sehr deutlich. Der Psychoanalytiker und Jazzmusiker Steven Knoblauch spricht vom „musikalischen Feld menschlicher Interaktion“ (vgl. Knoblauch 2019, 21).

Improvisieren aus dem polyrhythmischen Hintergrund

Das Improvisieren in der Psychotherapie ermöglicht die Überraschung eines neuen Sehens. Sie entspricht einer personalen Lebenskunst – wie einer therapeutischen Heilkunst, die der Freiheit der Person gerecht wird (vgl. Angermayr 2023). Im Verb *improvisieren* steckt die Verneinung von „*provisus*“ (vorhersehen). Es braucht Mut, sich überraschen zu lassen. Das Verstehen erfolgt aus dem Ereignis und den auftauchenden Resonanzen. Dabei ist das Verstehen umso tiefer, umso mehr wir mit den rhythmischen vitalen Resonanzen verbunden sind.

Sich sein Person-Sein erlauben

Sich einzulassen auf die körperleiblichen vitalisierenden Rhythmen und die „hindurch tönenden Resonanzen“ (personare) wahr und ernst zu nehmen heißt, sich sein Person-Sein zu erlauben. Längle spricht davon, die „personale Vibrationen“ wahrzunehmen (2009). Damit schwingt sich meine „Stimme“ in die Session hinein und kreierte den nächsten Schritt mit. Dieses innere Geöffnet-Sein

¹ Furche 37, 12. September 2024, Seite 18. Wassiliwizky über Phänomene der Rührung: Im Gehirn zeigt sich eine verstärkte Aktivität im Belohnungszentrum und damit ein Genussempfinden. Andererseits ist der Corrugator-Muskel über den Augenbrauen angespannt wie sonst bei negativen Emotionen üblich.

sorgt für Erdung und gleichzeitig braucht es Mut, denn es könnte sein, dass wir in manchen Momenten tiefer im Unfassbaren landen, als uns selbst lieb ist. Die authentische innere Bewegung bringt den Soul in die Therapie. „Musik ohne Soul“, schreibt Steven Knoblauch, „ist technisch korrekt und emotional tot“ (Knoblauch 2019, 21).

Finaler Mut-Akkord

Der englische Kinderarzt und Psychoanalytiker Donald Winnicott hat 1953 von der ausreichend guten Mutter („good enough mother“) gesprochen, die es für eine ganzheitliche Entwicklung des Kindes braucht. Dabei warnt Winnicott vor den zu guten Müttern – heute würden wir von relevanten Bezugspersonen/Bindungspersonen sprechen – und er wendet die gleiche Logik auf die Psychotherapeut*innen an: Für gute Therapien brauche es vor allem nicht zu perfekte Therapeut*innen. Er ermutigt uns, unperfekt zu sein (vgl. Doering 2022). Existenziell gewendet können wir sagen: Es braucht vor allem Menschen, die da sind, mit ihrer verletzbaren, offenen, resonanzfähigen Präsenz – und Vertrauen in das Leben, das sich selbst organisiert, indem es uns anfragt und in uns einzigartig schwingt – wie verwickelt die Situation auch immer sein mag.

Literatur

- Angermayr M (2017) Beziehungsweisen – Grenzerfahrungen in der Gestaltung therapeutischer Beziehungen. In: *Existenzanalyse* 34/2/2017, 42–48
- Angermayr M (2021) Der Versuch, Unfassbares in Worte zu fassen. *Existenzanalyse als poetische Praxis*. In: *Existenzanalyse* 38/1/2021, 90–97
- Angermayr M (2023) Psychotherapie als Improvisation. Oder: Warum es sich lohnt, in der Angst nach Erdbeeren Ausschau zu halten. In: *Existenzanalyse* 40/2/23, 5–1
- Bertram G, Rösenberg M (2021) *Improvisieren! Lob der Ungewissheit*. Stuttgart: Reclam
- Csikszentmihalyi M (2017) *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Doering S (2022) Resonanz – Begegnung – Verstehen. Implizite Kommunikation in der therapeutischen Beziehung. Stuttgart: Klett-Cotta
- Drechsler K T (2021) *Zartheit der Dinge. Der poetische Moment der Wahrnehmung*. Freiburg: Karl Alber
- Fogel A (2013) *Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie. Vom Körpergefühl zur Kognition*. Stuttgart: Schattauer Verlag
- Fuchs T (2000) *Leib – Raum – Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Gadamer H G (1960) *Wahrheit und Methode*. Tübingen
- Geißler P (2023) *Körperarbeit in der Psychotherapie. Erste Schritt zur Öffnung des Settings*. Gießen: Psychosozialverlag
- Geuter U (2019) *Stichwort: Achtsamkeit. Mindfulness ist Bodyfulness*. In: *Körper-Tanz-Bewegung* 7.Jg. 137–140
- Gumbrecht H U (2004) *Diesseits der Hermeneutik. Die Produktion von Präsenz*. Frankfurt: Suhrkamp
- Heidegger M (1992) *Was heißt Denken?* Stuttgart: Reclam
- Knapp N (2013) *Kompass neues Denken*. Hamburg: Rowohlt Verlag
- Knoblauch S (2019) *Die Spannung zwischen Struktur und Fließen*. In: *Transformationsprozesse in Psychoanalyse und Musiktherapie*. Gießen: Psychosozialverlag
- Längle A (2009) *Das eingefleischte Selbst. Existenz und Psychosomatik*. In: *Existenzanalyse* 26/2/2009, 13–34
- Längle A (2016) *Ausbildungsunterlagen zur Phänomenologie*. Wien: GLE
- Längle A (2021) *Existenzanalyse und Logotherapie*. Stuttgart: Kohlhammer
- Längle A (2022) *Die existenzielle Wirkung in Therapie und Beratung. Die Ur-Intentionalität als Grundlage für das Überspringen des „zündenden Funkens“ im Gespräch*. In: *Existenzanalyse* 39/2/2022, 4–15
- Otto R (2014) *Das Heilige: Über das Irrationale in der Idee des Göttlichen und sein Verhältnis zum Rationalen*. München: C H Beck
- Renn K (2016) *Magische Momente der Veränderung. Was Focusing bewirken kann*. München: Kösel Verlag
- Sloterdijk P (1988) *Zur Welt kommen – Zur Sprache kommen*. Frankfurt: Suhrkamp
- Stern D (2018) *Der Gegenwartsmoment. Veränderungsprozesse in Psychoanalyse, Psychotherapie und Alltag*. Frankfurt: Brandes & Apsel
- Tichy H E (2018) *Die Kunst präsent zu sein. Carl Rogers und das frühbuddhistische Verständnis von Meditation*. Münster: Waxmann
- Weidinger H P (2000) *Peak Experience*. In: Stumm G, Pritz A. *Wörterbuch der Psychotherapie*. Wien: Springer

Anschrift des Verfassers:

MAG. MARKUS ANGERMAYR
 Hasnerstraße 9
 A – 4020 Linz
 mail@markusangermayr.at
 www.markusangermayr.at