

DER VERSUCH, UNFASSBARES IN WORTE ZU FASSEN

Existenzanalyse als poetische Praxis

MARKUS ANGERMAYR

Der Essay spielt mit dem Blick auf existenzanalytische Psychotherapie und beleuchtet eine poetische Sichtweise, die das Verständnis von Psychotherapie als wissenschaftliche Methode und als Handwerk ergänzt. Phänomenologie ist die Grundlage poetischer Praxis. Die poetische Perspektive steht im Dienste der Lebendigkeit und Verbundenheit, sie öffnet den Raum, um das Wesentliche hervortreten zu lassen (gr. *poesis*). Die Momente des Hervortretens des Wesentlichen haben einen eigenen „Zauber“. Diesen unverfügbaren Prozessmomenten wird in diesem Artikel nachgegangen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Seins-Orientierung, Phänomenologie, Lebendigkeit, poetischer Freiraum, Selbstbildung, *éducation sentimentale*, education by taste

THE ATTEMPT TO PUT THE UNFATHOMABLE INTO WORDS
Existential Analysis as practice of poetry

The essay plays with the view onto existential analytical psychotherapy and illuminates a poetic viewpoint which complements the understanding of psychotherapy as a scientific method and handicraft. Phenomenology is the foundation of the practice of poetry. The poetical perspective serves liveliness and connectedness, and opens up a space for the essential to emerge (gr. *poesis*). The instants of emergence of the essential have their very own "magic". These unavailable moments of process are pursued in this article.

KEYWORDS: orientation towards being, phenomenology, liveliness, poetic free space, self-education, *éducation sentimentale*, education by taste

„Das Innerste ist auch denkbar als die Mitte einer Unendlichkeit, die ihrer Art gemäß kein Außen hat.“

Peter Trawny

Im Zeitalter von Effizienz, Machbarkeit und wissenschaftlich-evidenzbasierter Studien zur therapeutischen Wirksamkeit erscheint eine Sichtweise, die sich am Poetischen orientiert, etwas altmodisch und nicht gerade gefragt. Gerade deswegen erscheint ein Fingerzeig auf die unverfügbaren-poetischen Aspekte der Phänomenologie angesagt. Denn es gibt in unserer psychotherapeutischen Arbeit Momente, die wir nicht wissenschaftlich erfassen können und die auch handwerklich nicht hinreichend beschrieben werden können. Das sind die Augenblicke, wo etwas Unfassbares, vielleicht vage gespürt und Gefühlses sich anmeldet, sich uns zuspricht und bei uns ankommt. Wo etwas mich erfasst mit Haut und Haar, also ganz, und die (eigene) Welt ein wenig anders wird.

Die Motivation auf diese Ereignisse zu achten speist sich aus zumindest vier Quellen:

1. Es ist mir wichtig darauf hinzuweisen, dass Psychotherapie nicht nur angewandte Wissenschaft oder größtenteils Handwerk¹ ist, sondern eben auch als Kunst, Heilkunst verstanden werden kann. Die Abbildung dieser unterschiedlichen Sphären zeigt neben der Differenz auch die Verbundenheit. Psychotherapie braucht sowohl wissenschaftliche Theorie und Praxis-

„know how“ als auch Zweckfreiheit und Offenheit für das Überraschende und Einzigartige. Wobei jede Sphäre die jeweils andere inspiriert und auch ihre Grenzen aufzuzeigen vermag. Es war u. a. Heidegger, der zwischen einer technischen – nutzwertbezogenen – und einer poetischen Lebensweise differenzierte. Ein poetischer Zugang „begrift die Welt nicht von unserem denkerischen Abstand, sondern durch existenzielle Teilhabe her und unser Leben dadurch nicht als Getrennt-Sein und Herrschaft, sondern als Mit-Sein und Mit-Schöpfen“ (Von Schirach 2019, 211).

2. Es ist ein Beitrag zur Phänomenologie und zur Entwicklung der Existenzanalyse mit der Idee, dass wir ein „Verständnis des Daseins“ nur durch eine phänomenologisch-poetische – für Resonanzen offene – Haltung erschließen können. Damit sind wir mitten im Herzen der hermeneutischen Phänomenologie. In einem aus dem Sein schöpfenden Vorgang, in dem die Phänomene aus sich selbst heraus sprechen und sich so die „Sache selbst zeigt“. Die notwendigen Bedingungen lernen wir u.a. auch von der Dichtung, Literatur und Kunst. Und zwar so, wie Poeten zu ihrer Sprache finden, wie eine Haiku Dichterin den Ausdruck im Moment erlauscht, oder wie Marina Abramović in „The Artist Is Present“ das Phänomen Präsenz erlebbar macht, so finden Patienten zu sich (Abramović 2016, 395). Phänomenologisch und poetisch.

¹ Längle (2020) legt den Schwerpunkt auf Handwerk, erst am Ende des Artikels betont Längle den phänomenologisch-poetischen Aspekt. In Längle (2001) streicht er den (poetischen) Aspekt der Heilkunst hervor: „das Nicht-Machbare in der Begegnung, die Wichtigkeit des Geschicks, des Sinns für Ästhetik, für die Feinheit und Sensibilität des Umgangs mit der Person.“

3. Hier werden die Ansätze aus den Arbeiten von Karin Steinert (Steinert 2019) und mir (Angermayr 2011, 2014, 2019) aufgenommen und weitergeführt. Steinert und ich haben in Anlehnung an Ariadne von Schirach auf eine poetische Perspektive hingewiesen, die notwendig ist, um Resonanzen zu erfassen.
4. Zuletzt suche ich immer wieder nach einer Lesart von Existenzanalyse, die den „Zauber“ der Phänomenologischen Haltung und Welt- und Selbstsicht anzufühlen in der Lage ist. Dabei hilft die Inspiration aus der Literatur, weil dort das „Lebendige“ verdichtet wiederzufinden ist, das Existenzielle aufbewahrt ist und beim Lesen starke Resonanzen entstehen. Diesen Zugang habe ich in der existenzanalytischen Ausbildung vor vielen Jahren durch Alfred Längle entdeckt.

Diese „Poetische Praxis“ wird in diesem Artikel mit Aspekten der Phänomenologie in der Existenzanalyse in einen Dialog gebracht. Dabei ist keinerlei Vollständigkeit angestrebt und es wird bewusst auf strenge „gusseiserne“ Begriffe verzichtet (Bodrožić 2019), zugunsten der lebendigen, inspirativen Spielräume und einer „Poetischen Präzision“. Dieses spielerische Vorgehen öffnet Weirungs- und Entwicklungsräume für die Existenzanalyse.

Poetik der Wirklichkeit

„Uns interessiert in der Erkenntnis des Essentiellen überhaupt nur das, was für das Leben wichtig ist.“ (Längle 2016, 3)

Unsere Existenz ist vielmehr von poetischen Aspekten geprägt als wir denken. Wir werden angesteckt und berührt von der Schönheit des Lebendigen. Die lebendigen Prozesse in dieser Wirklichkeit beruhen auf Beziehungen, die Bedeutung für das eigene Leben generieren und die wir, menschliche, und wohl auch tierische und pflanzliche Subjekte, in unseren Emotionen erfahren (vgl. Weber 2016, 13). Diese Wirklichkeit ist schöpferisch und ausdrucksstark, weil sie lebendig ist. Wir (im Anthropozän) vergessen, was im Zentrum erfahrener Wirklichkeit steht, weil es in Wirklichkeit den Kern ausmacht: die Vitalität der Welt. Dieser Ansatz erinnert nicht zufällig an das Grundanliegen der hermeneutischen Phänomenologie, an Heideggers Begriff der „Reduktion“, der Rückführung des Blicks vom Seienden zum Sein (Dorra 2020, 30), oder von der Techné zur Poiesis. Leben und Lebendigkeit sollen wieder zu zentralen Kategorien des Verstehens, aber auch des Handelns gemacht werden.

Ohne die poetischen Aspekte ist eine „exakte“ Wissenschaft immer in Gefahr, das Lebendige auszuklammern und zu verlieren: Phänomene des Lebendigen, wie sie sich im Ungefähren, Ungenauen, Vagen, Wilden oder Verborgenen zeigen. Unser körperliches Sein ist so ein Phänomen, ein „merkwürdig unvollkommenes konstituiertes Ding“ (Husserl zitiert nach Alloa/Bedorf/Grünny/Klass 2012, 61). Gerade damit beginnen oft unsere Therapien, mit dem Erleben, dass *„etwas nicht stimmt“* oder *„sich irgendwie komisch und nicht gut anfühlt“*, sozusagen sich vage ankündigt. Ich weiß eben noch nicht genau was es ist. In diesem vagen „Etwas“ sind Möglichkeiten eingefaltet. Es öffnet sich ein Möglichkeitsraum für das sich zeigende „Eigene“.

Die hermeneutische Phänomenologie geht diesen Weg. „Das vom Menschen gelebte Leben mit all seinen Lebensbezügen, der Mensch im Gefüge seiner Welt, muss Ausgang einer phänomenologischen Analyse sein.“ (Dorra 2020, 30)

Die Poetik der Wirklichkeit beginnt mit Heideggers Reduktion, einer Epoché. Ein Einklammern und zur Seite stellen all dessen, was nicht für mein Leben wichtig ist und nicht irgendwie eine (körperliche) Resonanz in mir auslöst. Das Aufgreifen von Resonanzen – Schwingungen und Schwebungen – ebenso wie das Durchtönen zur Sprache zu bringen ist ein poetischer Prozess (vgl. Längle 2020, 55). Mit Handwerk alleine geht das nicht. An dieser Stelle ist ein Lassen gefordert, ein „Nicht-Tun“ und ein Wahrnehmen des Ereignisses, es ist ein in Empfang nehmen. Die Existenzanalyse nimmt dieses Selbst-Verhältnis, – das sich zu diesem Ereignis verhalten – die Selbst-Wahl (im Sinne Kierkegaards) in den Blick. Existenzanalyse ist offen für die Poetik der Wirklichkeit.

Jede poetische Praxis beginnt seinsorientiert

„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)

Auch hier ist ein direkter Bezug zur Phänomenologie in der Existenzanalyse überdeutlich. Die phänomenologische Offenheit und Absichtslosigkeit öffnet einen poetischen Raum für das *Jetzt* im Augenblick der Situation. In diesem Raum ereignet sich die „Zwischenleiblichkeit“, Augenblick für Augenblick. „Living interaction first“

(Gendlin 1997, zit. n. Renn 2016, 5)² nennt dies Gendlin und geht sogar so weit, dass er den Körper mit der Situation identifiziert und unauflöslich verbindet. Körper und Umwelt sind eins, aber sie unterscheiden sich auch in einigen Charakteristika und Tätigkeiten. Er differenziert vier Sphären von Umwelt (Gendlin 2016, 49):

- **Umwelt 1:** Hier interagiert der Betrachter getrennt von den Umweltfaktoren, so wie ein Jäger Tiere beobachtet: Alltagsblick, Check von innen und außen.
- **Umwelt 2:** Bezeichnet das Ereignis des lebendigen Prozesses, der hier und jetzt stattfindet, z.B. das Einströmen von Luft in die Lungen. Diese Ereignisse kann ich sowohl vom Körper als auch von der Umwelt – von der Luft – aus betrachten. Hier geschieht Mit-Sein. Die Frage: „Was geschieht in Dir, wenn du von ... sprichst?“ nimmt diese Umwelt in den Blick.
- **Umwelt 3:** Ist die von uns geschaffene, kreierte Umwelt, z.B. das Netz der Spinne oder das von mir gebaute Haus. Es gibt immer mehr Ur-Umwelt, die nicht menschlich geschaffene Welt.
- **Umwelt 0:** Hier wissen wir nicht, was das genau ist. Ein freier Raum, ein Möglichkeitsraum oder auch ein 0-Punkt Feld.

Die Weltoffenheit einer poetischen Praxis bezieht sich auf alle Umweltsphären. Als TherapeutIn bin ich, ob ich will oder nicht, eben durch mein Sein höchst wirksam, also prozesswirksam. Die phänomenologische Offenheit der Therapeutenperson ist ein wesentlicher Wirkfaktor.

Seinsorientierung verweist auch auf die Notwendigkeit, die präreflexive Ebene miteinzubeziehen, um daraus zu einem neuen, wahren und gültigen Sprechen zu kommen (Angermayr 2019). Der Seinsanfang und der Sprachanfang fallen nicht zusammen. „Denn fängt die Sprache an, so ist das Sein schon da; will man mit dem Sein beginnen, versinkt man im schwarzen Loch der Sprachlosigkeit.“ Dieser vorsprachliche Raum, den wir alle aus unserer Kindheit kennen, der uns aber nur aus zellulären Gedächtnisspuren des Körperleibes heraus zugänglich ist (und aus dem heraus wir alle „sprechen“ gelernt haben) ist phänomenologisch in den Blick zu nehmen. Darum kommt unser körperliches Sein in den Fokus. Der von Körpern vollzogene materielle Austausch gegenseitiger Wahrnehmbarkeit ist das Grundmoment jeglichen Weltbezugs (vgl. Weber 2014, 170). Das erinnert an das Konzept des „Existenziellen Basistheorems“, des grundlegenden kontinuierlichen Austausches von Welt und Person in der Existenzanalyse (Längle 2016).

Das Paradox der Seinsorientierung zeigt sich darin, dass

ein poetischer Freiraum geöffnet wird für das, was (noch) nicht (in meinem Leben) ist, damit sich zeigen kann, was werden will: das Schöpferische. „Denn wir sind Möglichkeitswesen, kreative Kreaturen, die trotz aller Abhängigkeiten ihre eigene Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erzählend gestalten“ (Von Schirach 2018, 84). Wir existieren in einem Möglichkeitsraum. Deshalb scheint, „als könnten alle wissenschaftlichen Wahrheiten – so wichtig und gültig sie auch immer sein mögen – niemals die ganze Wahrheit über den Menschen zum Ausdruck bringen“ (ebd.).

Die poetische Erfahrung ist an den Körper-Leib gebunden

„Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will!“

Albert Schweizer

Das Erleben und die Erfahrung existenzanalytischer Psychotherapie muss letztlich körperlich spürbar sein, ansonsten ist sie nicht wirklich angekommen. „Was immer wir auch explizit planen oder bewusst tun – wir leben aus einem unbewussten, leiblichen Grund heraus, den wir nie ganz vor uns selbst zu bringen vermögen.“ (Fuchs 2017, 97) Sonst bleibt es als rein Gedachtes im Möglichkeitsraum, ohne eben existenziell ins Leben zu kommen. Die alten Griechen sprachen dabei von Mäeutik, der metaphorisch verstandenen Hebammenkunst.

Bei praktisch jedem Prozessschritt ist das körperliche Geschehen mit eingebunden und kann angefragt werden. Es spricht immer mit (Angermayr 2019). Wenn wir dabei verweilen, erhält das, was auch immer sich zeigen will, Raum, um zu erscheinen. Die körperliche Resonanz ist wie ein inneres GPS-System, ohne das wir in die Irre gehen und uns verlieren. Konkret brachte dies mein Patient Franz auf den Punkt, als er sagte: „*Mir wurde bewusst, da ist ja wer, da bin ich drin. Ich habe das vorher nie so verspürt.*“

Wenn die Verbindung mit dem körperlichen Fühlen und Spüren abreißt, dann wird die Poetik zu Kitsch. Kitsch ist Schönwetterpoesie ohne Verbindung zur Tiefe, zum Schmerz. Darum ist das prozessuale Halten der lebendigen Verbindung – Kopf/Bauch/Herz und innen/außen – zentral.

Dazu braucht es einen absichtslosen „Prozessraum“ der das Auftauchen des „Lebendigen“ ermöglicht. Aus dem

² Ich nehme hier Gendlin dazu, weil er sich stark auf Heidegger und Merleau-Ponty bezieht und eine Prozesstheorie konzeptualisiert hat, die sehr nah am Prozessmodell der Existenzanalyse ist.

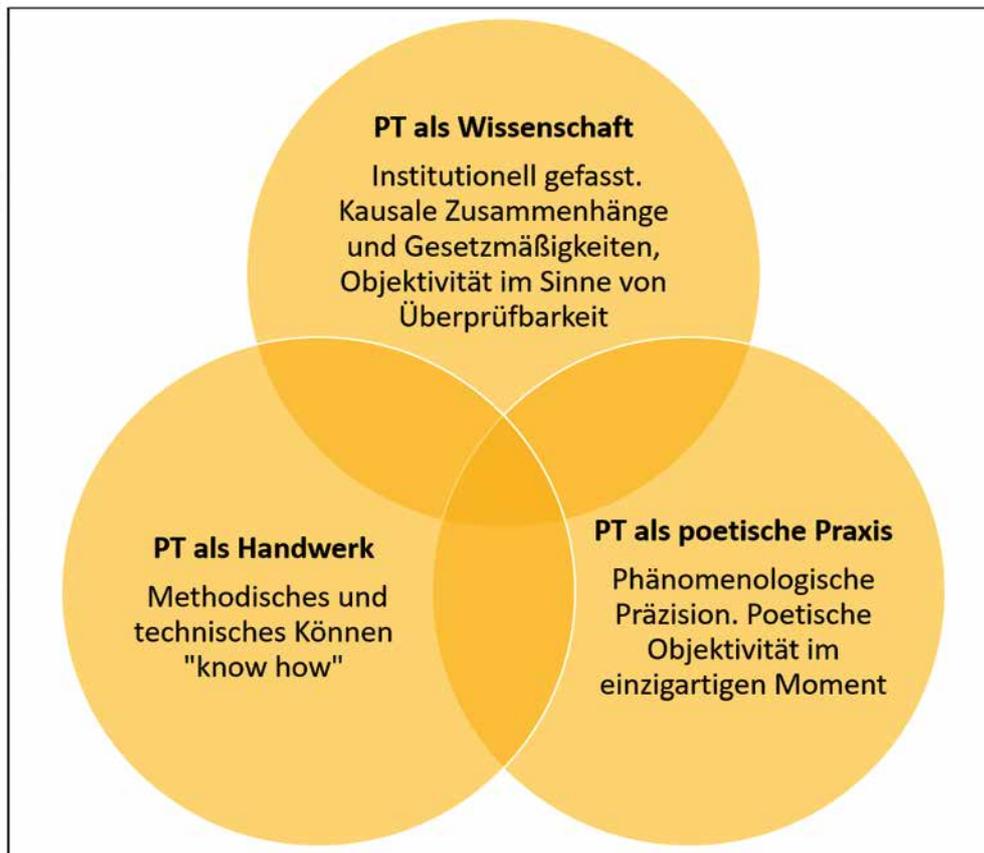


Abb.: Sphären von Psychotherapie, die unterschiedlich gewichtet sein können. (Angermayr 2021)

impliziten, vagen „Etwas“ expliziert sich ein Satz, ein Bild, eine Geste, ein Gefühl, und weist einen Weg, zu dem ich wiederum Stellung nehmen kann – auch ganz körperlich. Im poetischen Raum kann ich atmen, ruhig und regelmäßig in meinem Rhythmus und dabei meine Lebendigkeit wahrnehmen.

Poetik und Intimität

Stellen Sie sich vor: zwei Menschen sitzen sich gegenüber und halten sich an der Hand. Dann spüren sie vielleicht die Wärme oder Kälte, das Zittern oder die Ruhe ... Nun fragen sie sich: Was von meinem Gegenüber kommt mir hier entgegen und was erzählt mir diese Hand davon und was macht es mit mir? (Phänomenologische Handhalteübung)

... Das was jetzt folgt ist ein tastendes, suchendes Sprechen ... eine um sich (und den Anderen) ringende Poesie und Intimität Genau dieser Such- und Findprozess ist ein wesentliches poetisches Element.

Poesie ist die Sprache der Intimität und der Innigkeit. Dabei ist nicht ausschließlich die Intimität in ihrer erotisch-sexuellen Bedeutung gemeint.

Die Intimität braucht die Verborgenheit und die Sprache der Intimität ist kryptisch. Sie braucht den Schutz des poetischen Freiraums. Das Poetische ist das adäquate Instrument zur Erfahrung des Erotischen. Im weiten Sinne ist das Erotische die Quelle der beständigen Transformation und der Selbstaffektion. Intimität ist In-Differenz und dadurch mögliche Selbstaffektion, das Berührtsein von sich. Ich bin z.B. von mir selbst überrascht, berührt. Das war die Erfahrung von Franz.

Gerade die Themen der dritten Grundmotivation in der Existenzanalyse verweisen auf eine sanfte, verborgene Intimität des „Ich mit mir“. Diese In-Differenz ist durchlässig und öffnet sich im zärtlich-anererkennenden Raum. In dieser Begegnung oder Vereinigung von mir mit mir selbst wird es still.

In der Existenzanalyse beschreiben wir diese substanzlose Vollzugswirklichkeit als Person, als reine Resonanzfähigkeit (Längle 2020, 55). Ich bin ein lebendiges Gespräch. Ich fühle mich selbst dabei und spüre, was ist und werden könnte, wenn ich es mir erlaube so zu sein. Im Dialog und mit der Möglichkeit zur Zustimmung. Diskursiv verbirgt sie sich. Es gibt Unaussprechliches, das unsagbare Andere... Feinfühligkeit und Stille gehört zur poetischen Praxis und damit zur Prozessfähigkeit der Therapeutenperson.

Der folgende Fallausschnitt zeigt die Seinsorientierung und das Auftauchen des Wesentlichen aus dem körperlichen Eindrücken und Empfindungen.

Eine Fallvignette – Phänomenologie und poetische Haltung

„Maya ist eine attraktive, ungefähr 38 Jahre alte Frau, verheiratet, hat zwei Kinder. Sie führt eine gut eingeführte Praxis als Ärztin. Sie kommt zu mir in die Praxis mit dem Wunsch nach einer Veränderung, weil sie in ihrem Leben immer wieder das Gefühl hat, manchmal aus der Bahn geworfen zu werden und sie dann nicht mehr das tut, was sie tun möchte, sondern dass etwas geschieht, was sie wie den Ablauf eines anderen Programms erlebt. Biografisch wurde Maya über lange Zeit emotional, sowie durch einen Familienangehörigen auch sexuell missbraucht.

In der folgenden Fallvignette schildere ich die Suche nach Schutz, Halt und Geborgenheit der kleinen Maya und das überraschende Auftauchen (poiesis) von Seinsgrund und Grundwert mitten in der Angst.

Maya erzählt, dass sie etwa sieben Jahre alt war, als in ihrer Umgebung mehrere Morde und Selbstmorde in größer zeitlicher Nähe passierten. In ihrer Erinnerung ging sie damals zu ihrer Mutter und wollte ihr sagen, dass sie sich sehr fürchte, Angst habe, und sie fragen, ob ihr auch etwas passieren könnte. Die Mutter aber war irgendwie hart und abweisend, ohne das kleine Mädchen weiter zu beachten.

„*Sie hat ja selber Angst*“ verstand Maya. Maya war noch mehr beunruhigt und angsterfüllt, sie ging zur Tante, die nebenan wohnte, fragte auch sie, ob ihr ebenso etwas passieren könne, und sagte ihr, dass sie Angst habe. Die Tante arbeitete gerade in der Küche, hatte ein großes Messer in der Hand und antwortete irgendwie abwesend: „*Ja, ja, es ist eh kein Wunder, irgendwann bring ich meinen Mann auch noch um ...*“ Und da, sagt Maya, habe sich eine unsichtbare Wand zwischen sie und die Tante gestellt. Maya fühlte sich wie abgeschnitten vom Leben, von der Welt, aber sie konnte sich erinnern, dass sie einen glasklaren Gedanken hatte: „*Die können mir da auch nicht helfen.*“ Und sie ging, ihr Körper ging Richtung draußen ... Etwas in diesem Mädchen hatte die Führung übernommen.

An der Stelle möchte ich mein Erleben im Gespräch dazustellen: Meine Haltung als Psychotherapeut ist, den sich gerade vollziehenden Lebensprozess zu begleiten und das Auffinden des Wesentlichen prozesshaft zu unterstützen. Wir gehen an den sich zeigenden Phänomenen entlang. Damit sie sich zeigen können, braucht es Raum, Schutz, Verweilen, Zuwendung sowie Offenheit. Dies bedeutet: wenig zu tun, mehr eintauchen, zu lassen, zu

lauschen, den inneren Erlebensstrom aufzunehmen, um dann gemeinsam zu schauen, was davon Maya sich zu eigen machen will, als Eigenes erkennt, erspürt – leibhaftig am eigenen Körper.

Dieses dialogisch eingebettete Warten auf das, was Zur-Welt-Kommen will und das Sichtbarwerden des Wesentlichen muss ausgehalten werden. Dabei bin ich selber absichtslos und mit phänomenologischer Offenheit dabei, habe sozusagen die leiblichen Spürantennen geöffnet (vgl. Fuchs 2000, 81). Und dann folgt das Überraschende: Da ist die Bemerkung inmitten der großen Hilflosigkeit und Verlassenheit dieses Mädchens, sie habe dann einen ganz klaren Gedanken gehabt: Die (relevanten Bezugspersonen) können mir da auch nicht helfen! In dem Moment bin ich augenblicklich hellwach, die Atmosphäre verdichtet sich, ist offen gespannt und entspannt zugleich, verbunden – sie mit sich, dem Bewegendem und im Dialog mit mir. Wenn man von seinem eigenen Leben etwas Wesentliches erfasst, ist das immer sehr berührend und als Resonanzphänomen deutlich wahrnehmbar.

Und dann erzählt Maya weiter, wie sie geht. Beeindruckend genau und sicher wirkt sie in der Schilderung, „poetische Präzision“ nenne ich das. Sie denkt raus zu gehen. Da sind die zwei Türen, eine Haustür nach draußen und eine Tür in den Kuhstall. Etwas (vage) ist da in ihr, das sie durch die Tür in den Kuhstall gehen lässt. Ihr Körper bewegt sich auf den Stall zu. „*Ich müsste nicht, es ist etwas, das mich führt*“, sagt sie dazu. Es ist wie eine innere Weisheit, werden wir später dazu sagen. Wohin führt es sie? Zu Heidi, einer Kuh, und da wird es sehr berührend und intim.

Sie ist ein wenig rot im Gesicht, als sie das erzählt, und ich spüre die Dichte und Nähe, die Maya da zu sich hat und das Sich-Auftun einer ganz speziellen Atmosphäre der Begegnung. Ich lasse ihr Zeit, ermutige sie dabei zu bleiben und sage so etwas wie: „Lassen Sie es zu ... bleiben sie mit sich in Verbindung, mit ihrem körperlichen Empfinden jetzt.“

Und dann (!) – Maya hebt die Hand und bewegt die Finger, wie wenn die Erinnerung in den Fingern wäre – kraut sie die Locken der Kuh. „*Die hat nämlich so Locken gehabt.*“ Die Erinnerung ist ganz klar, nichts ist schwammig. Und Heidi, die Kuh, hält – ganz anders als sonst – still. Ich lade sie ein, diese Hand- und Fingerbewegung zu wiederholen und mit ihrer inneren Aufmerksamkeit zu begleiten.

Maya beschreibt die Situation: Sie blicken sich gegenseitig an – das Tier und sie. In diesem Blick wird Maya ruhig, da beginnt die Begegnung zu sprechen, von Sein zu Sein, von Leben zu Leben (poiesis). Es ist „*ein liebevoller Blick*“, sagt sie, „*wie wenn sie auf mich gewartet hat.*“ Die Angst legt sich. Es entsteht eine Atmosphäre von: Es gibt dich und mich, es ist okay.

Das habe ihr das Überleben und ein Gefühl von Akzeptanz und „*ich sehe dich*“ ermöglicht, mitten in der Angst. „*Das ist doch schräg, oder?*“, „*Unvorstellbar, dass ich das geschafft habe*“, sagt sie und wirkt dabei entspannt und weich. Wir müssen beide schmunzeln, aber es ist ein wohlwollendes tiefes Lächeln – Heidi, die Kuh, wird zum relevanten Anderen, zum Du.

Wieder lachen wir. Ich, als Therapeut, bin selber berührt und erlebe es wie einen magischen Moment, tief verbunden mit dem Seinsgrund ganz ohne Worte. Ich lasse den Moment sein, wirken, sich entfalten.

Existenzielle Magie: Verweilen – den Zauber entfalten lassen

Wir brauchen gewissermaßen eine „poetische Einstellung“, damit Welt „zum Sprechen“ und in ein Antwortverhältnis gebracht werden können (Hartmut Rosa 2016, 74).

Anhand der Fallvignette kann man nachvollziehen, was im Begriff der „poiesis“ gemeint ist und aus der körperleiblichen-personalen Tiefe erscheint (griech. ποιησις: bewirken, herstellen, hervorbringen). Ganz im Sinne Platons, der im Begriff Poiesis alles fasst, „was zur Ursache für etwas wird, vom Nichtsein ins Sein überzugehen“ (Historisches Wörterbuch der Philosophie online. Schwabeonline.ch). Diese Transformation vom Auftauchen eines vagen „Etwas“ (in der Fallbeschreibung z.B. „irgendetwas ließ mich in den Kuhstall gehen...“ bis hin zu den Fingerbewegungen) zum expliziten Sein – dem poetisch präzisiertem erfassen des phänomenologischen Gehalts – braucht den poetischen Freiraum. Das in der Existenzanalyse so wichtige Verweilen, Aushalten und Akzeptieren lässt dem Phänomen seine eigene Zeit, um Zur-Welt-zu-Kommen im Sinne des Zur-Sprache-Kommens. Das implizite präreflexive Vorverständnis darf explizit werden. Diese transformativen Momente haben einen eigenen Zauber. Die Fähigkeiten der Therapeutenperson liegen darin, diesen „Geburtsvorgang“ zu begleiten, ganz im Sokratischen Sinne einer Mäeutik. Ein solches „Vorgehen beinhaltet einen nicht planbaren und machbaren, notwendig ‚unprofessionellen‘ Anteil – ist somit immer auch Kunst und Begegnung“ (Längle 2001, 15).

Wieder liegt der Zauber nicht in einer verklärten, abgehobenen Poesie, sondern im oft schmerzhaften Auffinden der eigenen – subjektiven – Wahrheit. Ein poetischer Blick sucht „nach einer Erfahrung des Daseins vor seiner Beschreibung“ (Von Schirach 2019, 219). Aus einem solchen Dasein erwächst eine Sprache, die offen ist für Ambiguität, die in der Lage ist, Menschen zum Leben zu

erwecken und zu verwandeln, anstatt sie zu beziffern und konsumierbar zu machen (vgl. Von Schirach 2018, 181).

Bildung und Entwicklung poetischer Vernunft

Bildung ist eine poetische Erfahrung, meint der Philosoph und Schriftsteller Peter Bieri. Poetische Vernunft lernen wir vor allem durch *éducation sentimentale*, also Herzensbildung (Bieri 2017, 36). Wenn wir Bieri folgen, der sich mit der Frage: „Wie wäre es, gebildet zu sein?“ auseinandersetzt, wäre neben der Ausbildung vor allem die Selbstbildung gefragt. Ausbilden können uns andere, aber „bilden“ können wir uns nur selber (ebd. 7). Diese Bildung orientiert sich an der Entwicklung von Wertorientierung, Selbsterkenntnis, Präsenz und Stille, radikaler Akzeptanz, poetischer Offenheit und Epochè (auch prozessual gelernter Strukturen). An anderer Stelle spreche ich von „*education by taste*“ und der Notwendigkeit körperorientierter Selbsterfahrung, um das poetische Fingerspitzengefühl zu entwickeln (Angermayr 2019, 53), sowie Mut zum Fühlen und Spüren einzuüben.

Selbstbildung braucht auch Literatur, um ein Verständnis von Handlungen und ihren Gründen zu entwickeln. Literatur hilft, eine Leidenschaft und Genauigkeit im Hinhören zu entwickeln und ein Gefühl für die Komplexität von Lebensformen. Und sie unterstützt dabei, die „Seele“ zu weiten und uns moralisch zu sensibilisieren, einfach durch das sichtbar Werden der Kontingenz unseres Daseins. Selbstbildung stärkt unsere Urteilskraft: Niemand, der die Dichte poetischer Erfahrung kennt, „wird Bildung mit Ausbildung verwechseln und davon faseln, dass es bei Bildung darum gehe, uns ‚fit für die Zukunft‘ zu machen“ (Bieri 2017, 39). Es geht also nicht um BildungsbürgerInnen, sondern um Gebildete.

Poetische Vernunft ist die Fähigkeit, eine Atmosphäre zu schaffen, in der es möglich wird, Neues hervorzubringen. Sie ist sozusagen eine „gärtnerische Kompetenz“. Sie verbindet Praxis mit Poetik. Die Verbundenheit und Lebendigkeit von Lebewesen werden hier in den Mittelpunkt gestellt und die subjektive Erfahrung des Einzelnen ernstgenommen. Und auch hier trifft sich das Poetische mit dem phänomenologisch-existenziellen Anliegen der Psychotherapie. Diese steht aber immer in Gefahr, der anfangs erwähnten „Machbarkeits- und evidenzbasierter Optimierungsideologien“ zu erliegen. Diese Mythen werden den Lebewesen nicht gerecht.

Impulse zur Selbstfürsorge aus der poetischen Praxis

„Es ist Zeit, daß der Stein sich zu blühen bequemt,
daß der Unrast ein Herz schlägt
Es ist Zeit, daß es Zeit wird.“
Paul Celan

Ich möchte abschließend Impulse für ein „poetisch-wildes“ Leben – welches aus meiner Sicht die beste Selbstfürsorge für PsychotherapeutInnen ist und alle grundmotivationalen Ebenen berührt – einstreuen und als Orientierungsfragen formulieren. Betrachten wir die Situation mit poetischem Blick:

- Macht es mich lebendig? Ich kann mich bewusst mit dem Schöpferisch-wilden verbinden. Aus der Wirklichkeit einer lebendigen, sich ständig wandelnden körperleiblichen Existenz, wächst ihre Poesie und Schönheit.
- Erlebe ich mich verbunden? Mit mir und anderen Lebewesen und der Welt? Kann ich mich anfreunden mit dem vagen „Etwas“, dem Erlebenshintergrund (vgl. Renn 2016, 71f) und eine Wertschätzung für den zärtlichen Suchprozesses ohne Ergebnisdruck entwickeln. Psychotherapie ist kein Frage-Antwort-Spiel, sondern ein Suchprozess mit einer eigenen Logik.
- Welches Verhältnis habe ich zu den „fünf Freiheiten“ der erotischen Ökologie? (Weber 2014, 194):
 - sehen und hören, was da ist, anstelle dessen was da sein sollte, da war oder sein wird
 - sagen, was ich denke, anstelle dessen, was ich denken sollte
 - fühlen, was ich fühle, anstelle dessen, was ich fühlen sollte
 - verlangen, wessen ich bedarf, anstatt beständig auf Erlaubnis warten
 - in eigener Sache etwas riskieren, anstatt auf Nummer sicher gehen und nicht die Pferde scheu machen.

Zusammenfassung

„Was uns bleibt, ist die Poesie des einzelnen Lebens. Ist sie stark genug, uns zu tragen?“ (Bieri 2004, 469)

Ich habe einige Aspekte aufgezeigt, die es wichtig erscheinen lassen, die Hinweise der SchriftstellerInnen ernst zu nehmen und Existenzanalyse auch als poetische Praxis zu verstehen.

In der Existenzanalyse schlummern romantische Impulse die einen poetischen Raum öffnen. Denn neben der Ausei-

nandersetzung mit den großen Entwürfen des Deutschen Idealismus und der griechischen Philosophie ist das existenzielle Denken auch durch den Einfluss der Romantik entstanden. Die Romantik öffnete den Blick auf innere Regungen und Empfindungen in ihrer Bedeutung für das gute Leben. So entstand in der Romantik das Motiv des „Expressivismus“ – etwas Zur-Existenz-zu-Bringen (z.B. aus einer inneren Resonanzquelle) – aus dem sich der Begriff der Authentizität speist (vgl. Taylor 1994, 651f). Diese Spuren finden wir bei Kierkegaard und Heidegger und sie ziehen sich durch bis in die heutigen existenziellen Konzepte.

Zuerst wird durch die ungewöhnliche Verwendung von Begriffen ein Raum geöffnet. So wie bei einem Gedicht bekannte Wörter neu zusammenfinden und dadurch ein Phänomen sprechend wird, alte Wörter neu gehört und dadurch neue Räume erlebbar werden. Alle Konzepte sind dabei wie Werkzeuge, um den poetischen Raum offen zu halten.

Nicht zuletzt sind es sehr erfüllende Momente eines TherapeutInnenlebens, nämlich die der tiefen Begegnung im Prozess, da wo Technik und Wissenschaft nicht mehr hinreichen. Es tut sich darin eine Tiefe auf, die poetisch verstanden werden muss, in der sich mitten im Leid Wesentliches zeigt und eine authentische Lebendigkeit möglich wird. Es ist ein Erwachen zum Wesentlichen.

Aus Erfahrung ist das in der Regel nicht der Alltag, sondern es sind die Höhepunkte unserer Arbeit.

Existenzanalyse als phänomenologische Psychotherapie bietet poetischen Freiraum und achtet auf die implizierten körperleiblichen Resonanzen bei sich und bei KlientInnen und besonders auf daraus sich entfaltende explizite Wörter, Bilder, Impulse und Gedanken. Dieser Prozess ist ganz als „existieren“ zu verstehen.

Das gemeinsame kontingente Da-Sein verwandelt sich dann in ein neugierig-liebevolles Erforschen dessen, was möglich ist. Für all das, was ich bin und nicht bin, für die Improvisationen meiner Selbst, braucht es jemanden, der mich dabei begleitet, die Resonanzen zu fassen, die mich zum Klingen bringen und meinen Vers in die Welt tragen.

Literatur

- Abramović M (2016) Durch Mauern gehen. München: Luchterhand
- Alloa E, Bedorf T, Grüny C, Klass T (2012) Leiblichkeit. Tübingen: UTB
- Angermayr, M. (2011) Was kann ich (psychotherapeutisch) tun, damit ich wach bin, wenn „die Sonne aufgeht“? Existenzanalyse als Erwachen zum Wesentlichen. Existenzanalyse 28/2/2011, 31–35
- Angermayr M (2014) Existenzielles Grounding. Das Seinserleben als Resource der Person. In: Themen der Existenz – Existenz in Themen. Wien: Facultas 81–90
- Angermayr M (2019) Bevor du sprichst, spricht dein Körper zu dir. Bausteine zur Grundlegung des „Existenziellen Groundings“. Existenzanalyse 36/2/2019, 48–54

- Bieri P (2017) Wie wäre es gebildet zu sein? München: Grünwald
- Bieri P (2004) Nachtzug nach Lissabon. (Pseudonym Pascal Mercier) München: btb
- Bodrožić M (2019) Poetische Vernunft im Zeitalter gusseisener Begriffe. Berlin: Matthes & Seitz
- Dorra H (2020) Menschen verstehen. Hinweise zur hermeneutischen Phänomenologie. Existenzanalyse 37/1/2020, 16–41
- Fuchs T (2017) Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption. Stuttgart: Kohlhammer
- Fuchs T (2000) Leib-Raum-Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie. Stuttgart: Klett-Cotta
- Gendlin E (2016) Ein Prozess-Modell. Freiburg/München: Karl Alber
- Längle A (2001) Gespräch – Kunst oder Technik? Existenzanalyse 19/2+3/2001, 7–18
- Längle A (2016) Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge in der Psychotherapie. Wien: Facultas
- Längle A (2020) Neue Entwicklungen in der Psychotherapie. Existenzanalyse 37/1/2020, 52–55
- Renn K (2016) Magische Momente der Veränderung. Was Focusing bewirken kann. München: Kösel
- Rosa H (2016) Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp
- Steinert K (2019) Existenzanalyse und Resonanz. Psychotherapie als Resonanzraum. Existenzanalyse 36/1/2019, 4–14
- Taylor C. (1994) Quellen des Selbst. Die Entstehung der neuzeitlichen Identität. Frankfurt: Suhrkamp
- Trawny P (2013) Ins Wasser geschrieben. Berlin: Matthes & Seitz
- Von Schirach A (2018) Du sollst nicht funktionieren. Für eine neue Lebenskunst. Stuttgart: Klett-Cotta
- Von Schirach A (2019) Die psychotische Gesellschaft. Stuttgart: Tropen
- Weber A (2014) Lebendigkeit. Eine erotische Ökologie. München: Kösel Verlag
- Weber A (2016) Enlivment. Eine Kultur des Lebens. Versuch einer Poetik für das Anthropozän. Berlin: Matthes & Seitz

Zur Person des Autors:

MARKUS ANGERMAYR

Psychotherapeut (Existenzanalyse), Philosoph

Lehrausbildner & Lehrsupervisor der GLE-Österreich

Focusing Therapeut & Focusing Ausbildner (DFI Würzburg)

Breema Bodywork Instructor

Vorstandsmitglied der GLE-Österreich und der GLE-International

Leiter des GLE-Instituts Oberösterreich

Anschrift des Verfassers:

MAG. MARKUS ANGERMAYR

Hasnerstraße 9

A–4020 Linz

www.markusangermayr.at

mail@markusangermayr.at