

PSYCHOTHERAPIE ALS IMPROVISATION

Oder: Warum es sich lohnt, in der Angst nach Erdbeeren Ausschau zu halten

MARKUS ANGERMAYR

Angst ist wesentlicher Teil des Lebens. Als menschliches Grundgefühl weist es uns nicht nur auf potenzielle Gefahren hin, sondern bringt uns auch auf Tuchfühlung mit unserem existenziellen Geworfen-Sein in die Welt. Zweifelsohne muss Angst dort, wo sie in Form von psychopathologischen Störungen den Alltag hemmt, behandelt werden. Wagen Psychotherapeut:in und Klient:in jedoch den Schritt über die Symptombehandlung hinaus, zeigen sich andere, tiefere Dimensionen der Angst. Ihre Transformation ermöglicht es, „Halt im Abgrund“ zu finden. So wird das spirituelle Potenzial der Angst sichtbar, drei idealtypische Seinsgrund-Erfahrungen, wie im Text ausgeführt, werden möglich.

Damit dies gelingt, muss zuerst die nötige Distanz zur Angsterfahrung hergestellt werden – das „in between“ als ein sich zur Welt verhalten etabliert werden. Vorliegender Text taucht dafür in die Lebenswelten von Søren Kierkegaard, Leonhard Cohen und Keith Jarrett ein. Der amerikanische Pianist Jarrett liefert in Form von poetischen Improvisationen Anregungen, wie ein Präsenz-geleitetes Annehmen des eigenen Lebens in all seiner Unvollkommenheit und mit all seinen Ängsten gelingen kann. Diese „Improvisationen des Selbst“ gleichen einer existenziell-poetische Lebenskunstform, die den Umgang mit der Brüchigkeit des Daseins ermöglicht.

SCHLÜSSELWÖRTER: Angst, Präsenz, Seinsgrund-Erfahrung, Improvisation, Möglichkeitsraum

PSYCHOTHERAPY ALS IMPROVISATION

Or: Why it's worth to be on the lookout for strawberries amidst fear

Anxiety is an essential part of life. As a basic human emotion, it not only draws attention to potential dangers, but also brings us into close contact with our existential thrownness into the world. There is no doubt that anxiety must be treated where it inhibits everyday life in the form of psychopathological disorders. However, if the psychotherapist and client dare to take the step beyond symptom treatment, other deeper dimensions of anxiety become apparent. Their transformation makes it possible to find a “foothold in the abyss”. In this way, the spiritual potential of anxiety becomes visible and three ideal-typical ground-of-being experiences, as described in the text, become possible. For this to succeed, the necessary distance from the experience of anxiety must first be created – the “in between” must be established as a way of relating to the world. This text delves into the lives of Søren Kierkegaard, Leonhard Cohen and Keith Jarrett. In the form of poetic improvisations, the American pianist Jarrett provides suggestions on how a presence-led acceptance of one's own life in all its imperfection and with all its anxieties can succeed. These “improvisations of the self” resemble an existential-poetic art of living that makes it possible to deal with the fragility of existence.

KEYWORDS: Angst, presence, ground-of-being experience, improvisation, space of possibilities

Einleitung

Angst ist ein großes, ein belastendes Thema. Sie ergreift den Menschen als Ganzes und beeinträchtigt das Leben, manchmal bis ins Unheimliche. Allein die Vorstellung, dass wir auf einem Planeten leben, der mit mehr als 100.000 km/h durch ein sich ausdehnendes, mittelpunktloses und endloses Universum rauscht, ist beängstigend. Aber auch die menschliche Psyche ist ein eigener, endloser Kosmos. Zu den inneren Bedrohungen kommen äußere Bedrohungsszenarien hinzu, wie die Sorge um das Klima oder der Verlauf des Krieges in der Ukraine. Jede Zeit hat ihre eigenen Ängste.

Vielleicht kennen Sie das auch: Sie halten einen Vortrag oder ein Seminar, locker betreten Sie die Bühne oder den Seminarraum, Sie krepeln Ihre Ärmel hoch, nicken freundlich ins Publikum. Von außen betrachtet, wirkt es so, als wären Sie völlig entspannt. Allein Sie selbst spüren, dass Ihre Hände feucht sind, Ihr Atem mehr angehalten

als frei ein- und ausströmt, und der Brustkorb von einer unangenehmen Spannung durchdrungen ist. Der Körper teilt Ihnen mit – und der Verstand registriert: *Da ist Angst.*

Die Angst zeigt sich – zuweilen unsichtbar – in archaischen, körperlichen Phänomenen, wie Herzrasen, Bauchrumoren, Atemnot, Fluchtimpuls, Kampfbereitschaft oder Erstarrung. Dazu gesellen sich katastrophisierende Gedanken; es geht immer um Leben oder Tod, sei es sozial, beziehungsweise existenziell. Alles scheint auf dem Spiel zu stehen, denn in der Angst neigt unser Denken zum Hyperrealismus, kleinste Details werden übersteigert. Hyperrealistische Kunstwerke erinnern uns daran, wie verzerrt unsere Vorstellungen in solchen Momenten sind. Man denke etwa an die Skulptur „*A Girl*“ des Künstlers Ron Mueck aus dem Jahr 2000. Es handelt sich um ein überlebensgroßes aus Silikon modelliertes Baby, 5 Meter lang und über 1000kg schwer.

Das Klima kann kippen – ja, das ist möglich.

Der Krieg kann sich ausweiten – ja, das ist möglich.
 Ich kann einen Fehler machen und scheitern – ja, das ist möglich.
 Das Flugzeug kann abstürzen – ja, das ist möglich.
 Ich kann ohnmächtig werden – ja, das ist möglich.
 Es kann wider Erwarten gut werden – ja, auch das ist möglich, *aber daran denkt die Angst nicht.*

Unsicheres Leben im Möglichkeitsraum

In-der-Welt-Sein heißt, sich in einer offenen Situation, in einem Raum voller Möglichkeiten zu befinden. Allein das permanente Vorhandensein so vieler Optionen löst etwas in uns aus, das sich wahrnehmen, fühlen und spüren lässt. Man ahnt, wie verletzlich und ausgesetzt man ist, denn der Möglichkeitsraum erstreckt sich in alle Richtungen – ungeahnte Freude und Scheitern gehören zum Menschsein dazu. „*Dass man im Offenen ‚steht‘, merkt man zuerst daran, dass man in ihm unsicher ist*“, sagt der deutsche Philosoph und Kulturwissenschaftler Peter Sloterdijk (1989, 153). Der Mensch macht zudem die alltägliche Erfahrung, dass die meisten der vorhandenen Möglichkeiten nicht spontan verfügbar sind. Egal ob es sich um das Wetter, zwischenmenschliche Beziehungen oder Fußball handelt. Laut Hartmut Rosa macht es „*die Attraktivität des Spiels aus, dass sich Siege und Niederlagen eben doch nicht erzwingen und erkaufen, eben doch nicht verfügbar machen lassen*“ (Rosa 2018, 8). Immer wieder gibt es Versuche, durch intensives Training oder Spielereinkäufe Siege wahrscheinlicher zu machen; und doch zeigt sich in der Praxis, je mehr man eine Sache erzwingen will, umso weniger gelingt sie.

Zur Erfahrung des offenen Möglichkeitsraums passt auch das körperliche Phänomen, dass einem in der Angst eng wird. Nicht zufällig leitet sich der Begriff vom Althochdeutschen „*angust*“ ab, was so viel wie beklemmend oder bange bedeutet. So verweist der offene Raum auf die Notwendigkeit von Schutz und Halt. Dieser Tatsache ordnet die Existenzanalyse die erste Grundmotivation zu. Konkrete Ängste finden sich jedoch auf allen grundmotivationalen Ebenen. Sie können praktisch über jede existenzielle Dimension eintreten und von dort aus bis auf die Seins-Ebene der ersten Grundmotivation durchschlagen: Die Bedrohung des Sinns (4GM), des Selbstseins (3GM), der Lebendigkeit (2GM) und der Sicherheit des Dasein-Könnens (1GM). Das Dasein kippt im schlimmsten Fall in ein drohendes Nicht-mehr-Sein-Können (vgl. Längle 2016).

Der Riss in allem – die Ambivalenz zwischen Freiheit und Bedrohung

Der Möglichkeitsraum wird dort besonders rasch eng, wo es ums Scheitern geht. Dies zeigt sich am deutlichsten in Situationen, in denen „normale“ Alltagssicherheiten wegfallen.

Als Beispiel sei hier ein Erlebnis von einer Selbsterfahrungsreise in die marokkanische Sahara genannt: Meine Gruppe und ich sind bereits einige Tage durch die marokkanische Wüste unterwegs. Jeden Tag halten wir aufs Neue Ausschau nach dem Lager für den Abend, das Beduinen für uns vorbereitet haben. Doch einmal missglückt die Suche; aufgrund von Orientierungsschwierigkeiten haben wir unseren Schutz für die Nacht verfehlt. Viele Stunden bewegen wir uns wie im Kreis. Erst als es dunkel wird, sehen wir auf einer Düne einen Beduinen auftauchen, der uns das Licht zum Lager leuchtet. Unbeschreibliche Erleichterung macht sich in uns breit, als wir ihn sehen.

Die beschriebene Situation lässt sich assoziativ mit einer Formulierung des bekannten kanadischen Liedermachers und Autors Leonard Cohen in Verbindung bringen. „*There is a crack in everything, that's how the light gets in*“, so heißt es in seinem Song „Anthem“. Wie durch einen Riss tauchen der Beduine und mit ihm das Licht in unserer angstgetränkten Situation plötzlich auf.

Spinnt man den assoziativen Faden weiter, so ließe sich sagen, dass sich auch die Angst selbst wie durch einen dünnen Spalt in unser Leben hineinschleicht und dabei gleichsam auf das Ausstehen einer Antwort auf unsere existenzielle Situation verweist. Nochmals mit Leonhard Cohen gesprochen: „*There is a crack in everything, that's where the FEAR comes in.*“ Praktisch alles im Leben kann durch diesen imaginären Riss mit Angst besetzt werden.

Der Riss ist also im Wesentlichen durch Ambivalenz gekennzeichnet – er bedeutet Bedrohung und Freiheit zugleich. Denn es ist erst das Vorhandensein einer Lücke, das uns wahre Freiheit ermöglicht. Oder wie es der dänische Philosoph Søren Kierkegaard formuliert: „*(...) Angst ist der Schwindel der Freiheit, der entsteht, indem der Geist die Synthese setzen will, und die Freiheit nun hinabschaut in ihre eigene Möglichkeit und da die Endlichkeit ergreift, um sich daran zu halten*“ (Kierkegaard 1984, 57).

Der Möglichkeitsraum ist immer auch ein geburtlich-ankünftiger Ereignisraum. Ein Raum, in dem etwas werden bzw. „zur Welt kommen“ will. Aber jeder Anfang ist eine ambivalente Situation, denn „*der Augenblick des Zur-Welt-Kommens ist für menschliche Lebewesen zugleich*

ein Moment der Todesangst; in ihm liegt ein lebenslang wirksames panisches Reservoir“ (Sloterdijk 1989, 101).

Halt und Vertrauen finden

Menschliche Lebewesen haben Angst. Gleichzeitig sind Menschen hervorragend konstruiert und ausgestattet, um mit den Unsicherheiten des Daseins umgehen zu können. Wir sind lernfähig, wir haben Spielräume, und wir haben ein plastisches Gehirn, das in der Lage ist, neue Verbindungen zu knüpfen. Etwas poetischer gesagt, sind wir gleichsam verletzbare Blumen in einem großen Garten, weil wir als verkörperte Wesen selbst Natur sind. Und – nur graduell verschieden von anderen (Säuge-)Tieren und sogar von Pflanzen – spüren wir die existenzielle Unbehaustheit in der Welt (vgl. Längle 2016, 159).

Ein Leben ohne Angst wäre undenkbar oder wie Karl Jaspers es ausdrückt: *„Wo die Angst verschwindet, werden Menschen nur noch oberflächlich“* (Jaspers 1974, 67); und *„Menschen ohne Angst leben gefährlich und meist nicht lange“*.

Auch für den Philosophen Martin Heidegger bedeutet Dasein *„In-das-Nichts-gehalten-Sein“*. Dies ist der existenzielle Grund aller Ausformungen von Angstphänomenen und Angststörungen, im tiefsten Grunde, eine Möglichkeit der Vernichtung des Personalen, ein *„Nicht-Sein-Können“*, wie Alfried Längle (2012, 9) es ausdrückt.

Die existenzielle Aufgabe ist es also, Vertrauen in haltgebende Strukturen zu finden: Halt in uns als Person, in andere, in die Natur, das Leben selbst und die Welt. Ein Vertrauen z.B. in den Sessel, auf dem man gerade sitzt, dass er trägt, in die Sonne, dass sie jeden Morgen wieder aufgeht, in den Körper, dass es ihm gelingt, uns aus der Unsicherheit der Nacht wieder in einen Zustand des Wachseins zu bringen.

Formen der Angst oder das „panische Reservoir“

Auf dieser eingangs skizzierter Brüchigkeit der existenziellen Situation bauen pathologische Ängste und ihre lebenshemmende Wirkung auf. Als Therapeutinnen und Therapeuten begegnen sie uns täglich in unseren Praxen und auf den Stationen psychiatrischer Krankenhäuser: Denn insgesamt zählen Angststörungen gemeinsam mit Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Das ursprünglich nützliche Gefühl, das uns vor

Gefahren warnen und schützen will, wird für viele Menschen zur Qual. Vor allem dann, wenn es nicht mehr nachlässt und das Alltagsleben so tagein tagaus beeinträchtigt. Angst zeigt sich dann mit vielen Gesichtern; häufig als **generalisierte Angststörung**, die alle Lebensbereiche eines Menschen umfasst. Ab dem Jugendalter macht sich die bis in die Knochen hinein erschreckend-beängstigende **Panikstörung** bemerkbar. Die **Zwangsstörung** wiederum versucht in der permanenten Wiederholung, die Angst zu bannen, um hundertprozentige Sicherheit zu erlangen. Genauso häufig tauchen soziale und objektbezogene **Phobien** in den psychotherapeutischen Praxen auf. Zuletzt kennen wir Ängste auch als Folgen extremer Erfahrungen in sämtlichen **posttraumatischen Belastungsstörungen**, wo sie vor allem in ihrer komplexen Ausprägung die Grundfesten des Seins erschüttern. Häufig sind sie gepaart mit Depression und Sucht oder tauchen im Rahmen von Persönlichkeitsstörungen und in der sogenannten Psychosomatik auf. Das „panische Reservoir“ scheint unerschöpflich zu sein.

Angststörungen als körperleibliches Phänomen

Betrachtet man die Geschichte der Angststörungen und die vielfältigen wissenschaftlichen Versuche, sie zu ergründen, so zeigt sich, dass zu anfangs hauptsächlich psychoanalytisch oder kognitiv orientierte Erklärungsversuche zu finden sind – im Laufe der letzten Jahre aber mehr und mehr explizit auf den Körper bezogene Ansätze dazu kommen.

Auf der Suche nach Antworten ist man auf interessante Details gestoßen – etwa im menschlichen Darm. So gilt mittlerweile als erwiesen, dass unsere Ernährung sich nicht nur maßgeblich auf das Immunsystem, sondern auch auf entzündliche Prozesse, den Hormonhaushalt und die Darmflora auswirkt. Essgewohnheiten haben aber auch einen Einfluss auf Angstsymptome! So konnte man in Tierversuchen nachweisen, dass die transplantierten Darmbakterien einer selbstbewussten Maus eine ängstliche Maus ruhiger werden ließen (Haines 2023, vgl. Studien von Collins et al. 2013; Neufeld et al. 2011; Temperton 2015). Das bestätigt eindrücklich die Annahme einer Darmmikrobiom-Gehirn-Achse, die eine dialogische Verbindung zwischen Bauch, Herz und Kopf entlang der *„Centerline“* (Renn 2023, 66) darstellt.

Weiters hat die Wissenschaft mittlerweile einschlägige Erkenntnisse zum Zusammenhang von Ängsten und Schlaf bzw. Stress gefunden. Ausreichend Schlaf und we-

nig Stress, so zeigen Studien (Kulzer & Hermanns 2009, Starostzik 2021), wirken der Entstehung von Angststörungen und anderen psychischen Beeinträchtigungen nachweislich entgegen. Auch chronischer Schmerz wird mit erhöhter Angst in Verbindung gebracht.

Viel mehr weiß man mittlerweile auch darüber, in welchem hohem Ausmaß traumatische Kindheitserfahrungen ein Risiko darstellen, an einer Angststörung zu erkranken. In der sogenannten „Advers Childhood Experience“-Studie (vgl. Haines 2023) konnte dies mithilfe von 17.421 Probandinnen und Probanden belegt werden.

Zu guter Letzt lässt sich nachweisen, dass sorgend-ängstliches Verhalten erblich ist (Bhatt 2017, zitiert nach Haines 2023).

Angststörungen haben somit multifaktorielle Ursachen, die von der Darmflora, genetischen und neurobiologischen Faktoren bis hin zu traumatischen Erfahrungen reichen. All diese Aspekte zeigen, dass es sich um komplexe, körperliche Zusammenhänge handelt. Und sie lassen darauf schließen, dass es ebenso viele Ansatzpunkte gibt, pathologische Ängste zu behandeln.

Um von der Ergründung in die Behandlung zu kommen, lohnt sich ein weiterer, detaillierter Blick auf das Körpererleben von Angstphänomenen. Augenblick für Augenblick scannt unser autonomes Nervensystem die innere und äußere Umwelt mit Fokus auf Sicherheit ab. Dabei nehmen die körperlichen Spürantennen jede Situation früher und feinfühler wahr, als der Verstand die Dinge erfassen kann. Dieses zu Beginn häufig vage und unscharfe Wissen ist uns als implizites Körperwissen zugänglich. Der amerikanische Philosoph und Psychologe Gene Gendlin prägte dafür das Kunstwort „Felt sense“ (vgl. Renn 2016, 71). Inwiefern diese gefühlte Bedeutung oder auch das innerlich gespürte Wissen für die Selbst-Improvisation von entscheidender Bedeutung ist, wird weiter unten noch ausgeführt werden (ebd., 14f.).

Was früher die Bedrohung durch einen Beutegreifer (Säbelzahniger) war, sind heute oft innere Bedrohungsszenarien. Auf der Ebene des autonomen Nervensystems besteht kein Unterscheid, ob die Gefahr tatsächlich oder nur vermeintlich besteht (vgl. Fischer-Danzinger 2022, 28). So erleben Menschen mit Angststörungen häufig Fehlalarme, die erhebliche Not verursachen. Sie drücken zu oft auf den roten Knopf, selbst dann, wenn es nicht notwendig wäre. Dabei folgen die Reaktionen auf Bedrohung den bekannten Coping-Reaktionen Flucht, Kampf und Aggression durch die Aktivierung des Sympathikus. Stellt sich beginnende Überwältigung ein, kommt es zur parasympathischen Immobilisierung durch Angst, Dissoziation und primären Rückzug.

In Momenten, in denen der interne „Scanner“ also Angst anzeigt, wird der Körper in Spannung gebracht; muskuläre Dysbalancen in Bewegungsmustern sind die Folge. Sämtliche Organe können sich verspannen, was langfristig zu Minderversorgung mit Blut und Nerveninformation führen kann. Die ängstliche Kontrolle von emotionalen und instinktiven Impulsen verhärtet die Faszienghülle der Organe. All diese Vorgänge schwächen die Resonanz- und Schwingungsfähigkeit des Menschen. Unser körperliches Erleben ist somit das beste Beispiel für den beständigen Austausch und das Eingehen neuer Verbindungen mit der Welt. Durch Angst verengt sich dieser Dialog mit sich selbst und dem außen.

Ein wesentliches Element der Behandlung ist daher die Entwicklung von Tiefensensibilität für das implizite Körpererleben. Die Fähigkeit, den Körper regulieren zu können, ist für die Angsttherapie unabdingbar. Einige Möglichkeiten sind: Aushalten von schwierigen Gefühlen, Bewegung, langes Ausatmen, langsame Kopfbewegungen, Summen und Singen, bewusstes Zittern, usw. Dadurch kann sich ein Freiraum öffnen, der es ermöglicht, das implizite, körperliche Wissen abzurufen.

Die Botschaft der Angst

Angst hat immer eine Doppelbotschaft. Während sie direkt auf einen Gefahrenaspekt hinweist, zeigt sie indirekt auf, was uns wesentlich und bedeutsam ist; gemeint ist also der Wertaspekt. Dabei aktiviert sie sowohl ein Bereitschaftspotential als auch Handlungsimpulse. Gedanken kommen auf, wie etwa „Es kann etwas passieren“, „Du wirst sterben“ (sozialer Tod, Beziehungstod, realer Tod) oder „Etwas an dir darf nicht sein“ oder „Eine Sache darf nicht passieren“ (Trennung, Kündigung, ...).

Bringen wir die Wertaspekte in Zusammenhang mit dem Konzept der Grundmotivationen nach Alfred Längle (2016, 94), dann erschließt uns die Angst in der ersten Grundstruktur das schlichte Da-Sein: „*Ich bin da, und ich bin verletzlich.*“ Daraus ergibt sich die Frage: Wieviel Vertrauen und Halt finde ich in mir, um der Angst zu begegnen?

Auf der Ebene der zweiten Grundmotivation erschließt uns die Angst den Wert, den es für mich hat, lebendig zu sein als ein atmendes, fühlendes und liebendes Lebewesen, das sowohl mit sich selbst als auch mit allem rundherum verbunden ist. Hier lassen sich alle Beziehungsängste verorten, etwa die Angst verlassen zu werden oder ihr Gegenteil, die Sorge nicht *genug* zu lieben.

In Bezug auf die dritte Dimension, des Selbst-Seins, erhellt die Angst die Erfahrung, dass jeder Mensch sein Leben unvertretbar selbst bestimmt. Es geht dabei wesentlich um das Loslassen von Perfektion und Größenvorstellungen. „*Darf ich so sein?*“ ist die Frage, die uns den Weg in Richtung Akzeptanz der eigenen komplexen und nie perfekten Innenwelt weist. Dieses „Sich-In-Empfang-Nehmen“ geschieht mit „poetischer“ Präzision (Angermayr 2021). Wer diese Entscheidung für die eigene Unvollständigkeit trifft (und sie ist immer selbst – bewusst – zu treffen!), entscheidet sich gegen jede narzisstische Vereinnahmung des Lebens im Sinne von Selbstoptimierung. Poetisch ausgedrückt heißt es bei Leonard Cohen „*forget your perfect offering*“ (aus „Anthem“).

Schließlich kann uns die Angst als existenzielle Werdens-Angst auch den Kontext des größeren Ganzen aufzeigen, den die vierte Grundmotivation beschreibt. „*Was soll werden mit meinem Leben? Was will ich in die Welt bringen? Wo erlebe ich mich vom Leben gefragt und gebe ich meine Antwort oder verharre ich in einer Warteposition?*“

„Ich kann sein, und es kann sein“ oder Angstbehandlung nach Kierkegaard

Der Umgang mit Angst will gelernt sein, möchte man ein lebendiges, erfülltes Leben führen – das wusste bereits Søren Kierkegaard. Folgen wir seinen Überlegungen, so geht es bei einem selbstbestimmten Leben im Wesentlichen darum, zu lernen, sich auf die richtige Art und Weise zu fürchten. Denn das Selbst-Sein, das sich im eigenen unvertretbaren Leben zeigt, ist unweigerlich von Angst begleitet. Solche Erkenntnisse sind nicht das, was unsere Patientinnen und Patienten hören wollen, wengleich ich den Eindruck habe, dass in der Tiefe eines jeden Menschen das Wissen um die Unvermeidlichkeit von Angst schlummert.

Kierkegaard wusste, wie kaum ein anderer auf überraschend postmoderne Weise mit seinen Erfahrungen, seinen inneren Anteilen bzw. Identitäten zu spielen, indem er sich sieben verschiedene Pseudonyme für seine Schriften zulegte. Diese stehen gleichsam für sieben verschiedene Wahrnehmungen und Ausdrucksweisen. Folgende konkrete Situation ergibt sich daraus: Pseudonym A sieht die Welt so; Pseudonym B so; Søren Kierkegaard nimmt beide gleichzeitig wahr, lässt sie so sein, wie sie sind, drückt sie lediglich aus und plötzlich kommen die unterschiedlichen Erlebensweisen – heute würden wir von Anteilen des Selbst sprechen – miteinander in Dialog und können sich in ein stimmiges, lebendiges Verhältnis transformie-

ren. Dabei identifiziert sich Kierkegaard nie vollständig mit einem speziellen Pseudonym (vgl. Kierkegaard 2003). Man kann diese Form der kreativen Selbst-Improvisation als eine Form der existenziellen Ego-State-Therapie des 19. Jahrhunderts lesen. Oder auch als eine Möglichkeit, mit Ängsten zu leben.

Diese Deutung von Kierkegaards Selbstimprovisationen basiert auf Längles Modells des Annehmens (Längle 2020, 55). Der Philosoph, der sich selbst in all seinen Pseudonymen annimmt, kann alles „da sein lassen“. Erst der Freiraum zwischen „Ich kann sein“ und „Es kann sein“ ermöglicht Exploration und den Dialog. Darin enthalten ist die Notwendigkeit, den passenden, stimmigen Abstand zu dem „Etwas“ zu finden. Dieser „Frei-Raum“ ist für das prozesshafte, phänomenologische Arbeiten unerlässlich. Er muss oft erst erarbeitet und darf nicht als gegeben vorausgesetzt werden. Akzeptanz und Selbstdistanzierung sind dafür vonnöten. Erst dadurch zeigt sich das Können als Sein-Lassen-Können. Gelingt dieses nicht, setzen Coping-Reaktionen ein.

Kierkegaard zeigt anhand der Pseudonyme, wie jeder Mensch mit den eigenen, inneren Erlebensweisen umgehen kann, seien sie gekennzeichnet von Ängsten, Sorgen, Wünschen oder Sehnsüchten. Daraus ergibt sich der Schluss: Wir sind immer mehr als unsere Anteile, mehr als unsere Angst. Leben bedeutet, sich zu den eigenen inneren Erlebenswelten und Grundbedingungen des Seins zu *verhalten*. So kommt Kierkegaard zur Einsicht, dass unser Selbst ein Verhältnis ist, das sich auf das selbst, sprich das innere Erleben bezieht und dadurch auch zum Ganzen (vgl. Kierkegaard 1997, 13). Dieses Verhältnis vollzieht sich immer verkörpert. Das heißt: Wir leben es jeden Tag aufs Neue, es ist nie nur gedacht. Und es ist dabei immer prekär, verletzbar, nicht endgültig.

Der Raum, in dem sich dieses Verhältnis manifestiert, hat die Qualität einer Leerstelle, eines Nullpunkts. Ich bin in meiner Präsenz quasi „in between“. Der Spielraum zwischen Reiz und Reaktion bietet Gelegenheit für Improvisationen des Selbst. In ihnen wiederum realisiert sich die Freiheit, die ich immer habe. Es ist auch der Freiraum zwischen Eindruck und Ausdruck, den die Existenzanalyse öffnet. In Momenten der Angst brauchen Menschen das „in between“, den Zwischenraum in besonderem Ausmaß. Nur so ist es möglich, dass ein „Ich bin“ einem „Etwas“ begegnen kann und sich als ein personales Wesen dazu verhält. Dieses Verhalten ist zuallererst nur ein Aushalten, ein Aushalten der Angst. Dieser wesentliche Schritt bereitet den Boden, auf dem Vertrauen und Mut entstehen können.

„Angstbehandlung“ jenseits von Symptomen

Pathologische Ängste überschreiten den Rahmen des eben Skizzierten. Hier ist eine rasche Entlastung möglich und auch wichtig. Letztlich um das eigene Leben überhaupt leben zu können. Dasselbe gilt für alle Formen von **Erwartungsängsten**, im Sinne der Angst vor der Angst. Dazu zählen alle Formen von Phobien. Etwas Schreckliches wird in der Zukunft erwartet.

Da, wo wir explizit mit Angst konfrontiert sind, weil das Ängstigende eingetreten ist, sprechen wir von **Grundangsterfahrung**.

Angst vereinzelt uns und stellt uns vor eine existenzielle Entscheidung. Etwas zu wagen, macht das Leben lebendiger, wacher und verbundener, aber man spürt und fühlt das unvermeidliche Restrisiko. Im Rahmen von Selbsterfahrungs-Tagen in der Wüste oder in den Bergen gehen die Teilnehmer:innen ein Wagnis ein. Sie sind bereit, sich am Weg immer wieder mit Ängsten zu konfrontieren und diese durchzustehen. Hier wird konkret erfahrbar, wie unterstützend gemeinsames Aushalten der Abgründigkeit des Daseins sein kann; und wie wichtig, die menschlich-herzliche Verbindung. Es ist die zentrale Erfahrung, die uns die Brüchigkeit des Daseins aushalten lässt, wenn jemand da ist, der uns akzeptiert, uns nah ist, ohne uns zu verurteilen und uns damit Halt und Verbundenheit vermittelt. Angsttherapie ist damit immer eine Einübung ins Menschsein.

Auch wenn störungsspezifische Angst-Behandlungen auf pragmatische Weise mit der ersten Erleichterung der Symptome zu ihrem Ende kommen, weisen Alfried Längle und andere Therapeutinnen und Therapeuten darauf hin, dass Angsttherapie im vollen Sinne erst dann endet, wenn das Einlassen auf die existenzielle Dimension gelingt. Eine solcher Art verstandene Psychotherapie oder Selbsterfahrung führt unerlässlich zu der Auffindung des Halts und Grundes mitten im Abgrund. Oder wie Alfried Längle es formuliert: Das Entdecken jenes Ortes, „wo die Wirklichkeit das Geheimnis der Existenz berührt, weil man auf die Tiefe des Daseins und des Könnens stößt, aus der erst radikale Heilung geschehen kann“ (Längle 2020, 24).

Der Boden im Abgrund – Seinsgrund-Phänomene

Wenn existenzielle Ängste spürbar werden, muss es also etwas geben, das Menschen Halt gibt. Dieser Vorstellung geht der kanadische Philosoph Charles Taylor in seiner

Studie „Quellen des Selbst. Die Entstehung der neuzeitlichen Identität“ (1996) nach. Der Autor formuliert darin, dass es für den Menschen unerlässlich sei, einen glaubwürdigen Rahmen für sich im Bereich des Spirituellen zu finden. Dieses gefühlte Eingebettetsein sei in der Lage, das „panische Reservoir zu beruhigen“ (vgl. Angermayr 2011). Das Erleben eines „letzten Grundes“ ist dabei häufig völlig unbewusst und gehört zur subjektiven Wahrheit einer Person. Somit entzieht sie sich jeglicher inhaltlichen Verallgemeinerung.

Trotzdem lassen sich laut Thomas Fuchs (2019, 95f.) drei idealtypische **Seinsgrund-Erfahrungen** beschreiben, in denen ein jeweils spezifisches Verhältnis des Individuums zum Ganzen sichtbar wird:

Der existenzialistische Typus verzichtet gänzlich auf die Beruhigung des panischen Reservoirs. Er akzeptiert schonungslos die Absurdität, das Nichts, ohne Hoffnung und Vertröstungen lebt er sein Leben. Personen, die sich diesem Typ zuordnen, entscheiden sich somit bewusst dafür, das Leben in dieser Form gewählt zu haben – aus Freiheit und Verantwortung. Diese Antwort findet sich etwa bei Albert Camus, Simone de Beauvoir und Jean-Paul Sartre.

Der religiöse Typus setzt auf eine Erweiterung des Selbst. Das Nichts wird hier als das ganz Andere verstanden, das auch die Fülle beinhaltet. Das individuelle Leben für sich betrachtet ist wesenhaft unvollständig (vgl. Fuchs 2019, 96). Seine Realisierung steht noch aus. Ideen der Wiedergeburt und Jenseitserwartungen als Eingehen ins Göttliche führen zu einer individuellen Zuversicht. Das Leben bleibt Fragment und verweist damit auf das Umgreifende, durch das es vollendet wird. Derartige Überlegungen gaben etwa Søren Kierkegaard oder Leonhard Cohen Halt. Letzterer drückte es poetisch so aus: „*There is a crack in everything. That's how the light gets in*“ (in: „*Anthem*“).

Der mystische Typus findet eine dritte Antwort auf die Brüchigkeit und Abgründigkeit des Lebens. Für ihn bringt erst der dunkle, angstvolle Hintergrund des Daseins die Farben des Lebens zum Leuchten (vgl. Huppertz 2009). Er ist getragen von der Wertschätzung für die kleinen Dinge – Alltäglichkeiten und Schönheiten auf dem Weg, die auf den ersten Blick unscheinbar wirken mögen. Es ist „*ein (sich einstellendes) Gefühl des ‚Es ist gut so‘, das sich durch Angst oder das bevorstehende Ende des Lebens (...) nicht bedroht sieht, sondern dadurch überhaupt erst erwacht*“, formuliert es der deutsche Philosoph Robert Spaemann (1996, 129). Es geht um das Auskosten und Schmecken des Lebens, vor allem seiner letzten Male.

Eine kleine Geschichte, die Buddha erzählt haben soll, bringt diesen Antworttypus besonders deutlich auf den Punkt (vgl. Reps 2008, 40): *„Ein Mann, der über eine Ebene reiste, stieß auf einen Tiger. Er floh, der Tiger heftete sich jedoch an seinen Fersen. Da tat sich vor dem Mann ein Abgrund auf. In seiner Not suchte er Halt an der Wurzel eines wilden Weinstocks und schwang sich über die Kante. Der Tiger beschnupperte ihn von oben. Zitternd schaute der Mann hinab, wo weit unten ein anderer Tiger darauf wartete, ihn zu fressen. Nur der Wein hielt ihn noch. Doch nun sah er zu seinem Schrecken zwei Mäuse, eine weiße und eine schwarze, die sich daran machten, nach und nach die Weinwurzel durchzunagen ... In diesem Augenblick erblickte der Mann eine saftige Erdbeere neben sich. Während er sich mit der einen Hand am Wein festhielt, pflückte er mit der anderen die Erdbeere und entdeckte, wie süß sie schmeckte!“*

Conclusio: Selbst-Improvisationen mit Angst – Aus dem Nichts heraus spielen

Zuweilen passiert die Begegnung mit der Angst „aus dem Nichts heraus“, eine Erfahrung, die manche Musiker:innen in ganz besonderer Form machen. Was genau gemeint ist, zeigt sich in einem Gespräch zwischen Miles Davis und dem Pianisten Keith Jarrett. Dabei versuchte Davis die einstündige Improvisation seines Kollegen im Rahmen eines Konzerts in der Kölner Oper (1975) zu begreifen. Es handelt sich nicht um irgendein Konzert, Jarretts Kölner Darbietung wurde das erfolgreichste Solo-Jazz-Album aller Zeiten.

Miles Davis fragt Keith Jarrett: *„Sag mal wie machst du das?“*

Keith Jarrett: *„Was meinst du?“*

Miles Davis: *„Aus dem Nichts heraus spielen?“*

Keith Jarrett: *„Ich mach 's einfach!“*

Selbst Jahre später meint Jarrett, dass er immer noch keine Antwort wisse. Er habe keine Ahnung, wie der spontane Komponist sein Material erzeuge oder wie der freie Improvisator frei bleibe (vgl. Bertram & Rösenberg 2021, 19).

„Aus dem Nichts heraus spielen“, diese Formulierung erinnert an die Begegnung mit dem existenziellen Hintergrundrauschen. Auf diesem Boden improvisieren wir alle: existenziell gesprochen durch das Wahrnehmen von personalen Resonanzen (vgl. Längle 2009; vgl. Rosa 2016). Frei verweben wir dabei unsere unterschiedlichen Fähigkeiten miteinander.

In diesem Sinne bezieht sich Improvisation auch auf ei-

nen freien, kreativen Raum (das „Nichts“). Die bisherigen Erfahrungen und Überzeugungen werden „gegen den Strich gebürstet“ (Bertram & Rösenberg 2021, 22, 27), wodurch die eigene Stimme zum Ausdruck kommt – wie es ein ästhetisches Prinzip im Jazz ist. Dabei müssen Musiker:innen als Ganze ins Unbekannte vorstoßen (vgl. ebd., 23). Improvisation ist eine Handlung, eine Form der Stellungnahme, mit der Frage im Hintergrund, ob der Impuls auch für die Improvisation, in der ich stehe, wertvoll ist (vgl. ebd., 51). Dies lässt eine Analogie zum Konzept des „wilden Denkens“ von Claude Lévi Strauss zu. „Das Denken im wilden Zustand blüht in jedem menschlichen Geist (...), solange es nicht kultiviert und domestiziert wird, um seinen Ertrag zu vermehren.“ (Strauss zitiert nach Kauppert & Funcke 2008, 18f.). Dieses Denken ist gekennzeichnet durch seine Verwobenheit mit der Natur und seine Distanzierung vom gewohnheitsmäßig abstrahierenden, rational orientierten Zugang.

An dieser Stelle lässt sich eine Brücke zur Psychotherapie schlagen, wobei hier der sichere Raum (Setting) und die zugewandte, wertschätzende Haltung zum Experimentieren einladen. Im Flow der Improvisation sei der „Musiker nicht einfach nur weggetreten (...) Vielmehr findet ein reger Austausch zwischen expliziten und impliziten Modi des Wissens statt, wobei die impliziten (...) überwiegen. Erfahrung, Handwerk und Vorbereitung kommen hier zur Geltung, ohne dass sie spezifisch angesteuert oder aufgerufen werden müssen“ (Bertram & Rösenberg 2021, 58). All das lässt sich auch auf die Psychotherapie übertragen. Diese hat zuweilen die Charakterzüge einer *Jam-Session*. Die Offenheit und der Versuchscharakter ermöglichen das Auffinden des körperlichen Daseins und das „In-Empfang-Nehmen“ der Urintentionalität der Situation. Aus dieser Quelle heraus erschließt sich im Idealfall ein anderer, neuer Umgang mit sich und der Situation als bisher (vgl. Angermayr 2021).

Nicht von ungefähr ist das lateinische Wort *„im-pro-visor“* eine Verneinungsform von *„pro-videre“* im Sinne eines Vorhersehens. Verwandt sind auch die deutschen Wörter Vision und Provision. Psychotherapie ist eben nicht vorhersehbar, auch wenn dies auf Basis von theoretischen Konstrukten häufig so erscheinen mag. Das Neue und Überraschende darf sich zeigen und „zur Welt kommen“ – weder Klient:in noch Psychotherapeut:in muss es vorhersehen. Das kennzeichnet die signifikanten Veränderungen – die Magic Moments – in der Therapie. Erst kürzlich beleuchtete der Psychotherapeut und budhistische Meditationslehrer Harald Tichy in einer Studie zu Carl Rogers Präsenzerleben die besondere Bedeutung

letzterer für die Psychotherapie (Tichy 2018). Präsenz sei gleichsam der vierte, nicht ausformulierte und dennoch wesentliche Grundpfeiler von Rogers personenzentrierter Gesprächstherapie – neben Empathie (nicht wertendes, einführendes Verstehen), Akzeptanz (unbedingte Wertschätzung) und Kongruenz (Echtheit).

Dabei ist die Vielgestaltigkeit von Improvisation festzuhalten. Diese geht weit über den Jazz und die Therapie hinaus. Selbst Sprache und Denken haben grundsätzlich improvisatorischen Charakter (vgl. Bertram & Rösenberg 2021, 44). Beides ist nicht als feste Form begreifbar. Dennoch ist Improvisation niemals beliebig, sondern poetisch präzise.

Improvisation ist außerdem das Gegenteil von Resignation, Dilettantismus oder Hilflosigkeit. Sie bezieht sich auf das Vertrauen ins Leben und seine Wachstumsmöglichkeiten. Nur improvisierend können wir erkunden, was uns nicht vertraut ist, können wir die Welt und die anderen entdecken. In der Selbstimprovisation gebe ich mich selbst frei und erlaube mir mein Person-Sein, in dem mein Mir-unvertraut-Sein enthalten ist. Improvisation ist eine personale Kunstform, um mit der Abgründigkeit des Daseins und den Paradoxien des Unverfügbaren einen Umgang zu finden (vgl. Knapp 2013, 67).

Als Ergänzung zu den Impulsen für ein „*poetisch-wildes Leben*“ (Angermayr 2021, 96) fasse ich im Blick auf Selbst-Improvisationen mit Angst folgendes zusammen:

Improvisieren als existenzielle Lebenskunst heißt

1. *sich immer wieder an den Anfang zu begeben*, das Dasein – besonders in seinen haltgebenden Qualitäten – wahrzunehmen und in die Präsenz zu kommen, und
2. das atmende Sein zu fühlen, indem man immer wieder die Verbindung mit dem Körper sucht und in sein implizites Wissen eintaucht (vgl. Angermayr 2022).
3. sich sein lassen und verweilen. Es geht um das einübende Aufsuchen des Ortes zwischen Richtig und Falsch, zwischen Reiz und Reaktion und das Wahrnehmen personaler Resonanzen.
4. sich einladen zu lassen auf ein neugierig-liebevolles Erforschen dessen, was möglich ist. Existenzielle Lebenskunst stärkt den Mut, sich auf das Wagnis des Lebens einzulassen, es zumindest zu versuchen, auch wenn es nur Improvisationen und damit unvollendete Versuche sind.

In diesem Sinne möchte ich Ihnen Mut machen, zu improvisieren, mit Ihren inneren Erlebensweisen, und auch

mit den dazugehörigen Ängsten, zu experimentieren. Wer weiß, vielleicht finden Sie ungeahnte Schätze am Weg, zum Beispiel ... eine Erdbeere.

Literatur

- Angermayr M (2011) Was kann ich (psychotherapeutisch) tun, damit ich wach bin, wenn „die Sonne aufgeht“? Existenzanalyse als Erwachen zum Wesentlichen. In: Existenzanalyse 28/2/2011, 31–35
- Angermayr M (2021) Der Versuch, Unfassbares in Worte zu fassen. Existenzanalyse als poetische Praxis. In: Existenzanalyse 38/1/2021, 90–97
- Angermayr M (2022) Existenzanalyse mit dem Körper – Ereignis und Anverwandlung. Existenzielles Grounding als existenzanalytisch-körperpsychotherapeutischer Zugang. In: Existenzanalyse 39/1/2022, 4–13
- Bertram G W, Rösenberg M (2021) Improvisieren! Lob der Ungewissheit. Stuttgart: Reclam
- Cohen L (1992) Anthem. <https://www.songtexte.com/uebersetzung/leonard-cohen/anthem-deutsch-5bd6d334.html>
- Collins S M; Kasam Z; Bercik P (2013) The adoptive transfer of behavioral phenotype via the intestinal microbiota. Experimental evidence and clinical implications. Current Opinion in Microbiology 2013 16 (3): 240–245
- Fischer-Danzinger D (2022) Lebendiges Sein ist erotisches Sein – was Polyvagaltheorie und Neurozeption mit erotischer Lebendigkeit zu tun haben. In: Existenzanalyse 39/1/2022, 23–30
- Fuchs T (2019) Versöhnung mit dem Ungelebten. Zum Gelingen des Lebens im Sterben. In: O. Mitscherlich-Schönherr (Hrsg) (2019) Gelingendes Sterben. Zeitgenössische Theorien im interdisziplinären Dialog, S. 85–100. Berlin: De Gruyter
- Haines S (2023) Angst ist ziemlich strange. Heidelberg: Carl-Auer Verlag
- Huppertz (2009) In: Fuchs T (2019) Versöhnung mit dem Ungelebten. Zum Gelingen des Lebens im Sterben. In: O. Mitscherlich-Schönherr (Hrsg) (2019) Gelingendes Sterben. Zeitgenössische Theorien im interdisziplinären Dialog, S. 85–100. Berlin: De Gruyter
- Jaspers K (1974) Der philosophische Glaube. München: Piper
- Kaupfert M, Funcke D (2008) Wirkung des wilden Denkens. Zur strukturalen Anthropologie von Claude Levi Strauss. Frankfurt: Suhrkamp Verlag
- Kierkegaard S (1984) Der Begriff Angst. Hamburg: Meiner Verlag
- Kierkegaard S (1997) Krankheit zum Tode. Stuttgart: Reclam
- Kierkegaard S (2003) Entweder – Oder. München: DTV
- Knapp N (2013) Kompass neues Denken. Hamburg: Rowohlt Verlag
- Kulzer B; Hermanns N (2009) Depression, Angst und Schlafstörungen – wichtige Komorbiditäten der Neuropathie. Diabetologie (2009), Band 5. Starostzik, Christine: Folgen von Dauerstress: Depression, Angst, Schlafstörungen. CME (2021), Band 18, Heft 31
- Längle A (2009) Das eingefleischte Selbst. Existenz und Psychosomatik. In: Existenzanalyse 26/2/2009, 13–34
- Längle A (2012) Angst. Ausbildungsunterlagen. Wien: GLE
- Längle A (2016) Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas
- Längle A (2020) Lehrunterlagen zur 1. Grundmotivation. GLE
- Neufeld K M; Kang N.; Bienenstock A J; Foster J A (2011) Reduce anxiety-like behavior and central neurochemical change in gem-free mice. Neurogastroenterol Motil 2011 23 (3) 255–264
- Renn K (2016) Magische Momente der Veränderung. Was Focusing bewirken kann. München: Kösel Verlag
- Renn K (2023) Embodiment und Focusing – Magische Momente der Veränderung. Ein neuro-somatisch-semantischer Prozess. In: Bewusstseinswissenschaften. Jg. 29 Nr. 1 (2023) S 66–77
- Reps P (2008) Zen Flesh, Zen Bones. Deutsch: Ohne Worte – ohne Schweigen. Bern, München, Wien: O. W. Barth bei Scherz
- Rosa H (2016) Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp
- Rosa H (2018) Unverfügbarkeit. Wien: Residenz Verlag
- Sloterdijk P (1989) Eurotaoismus. Zur Kritik der politischen Kinetik. Frankfurt: Suhrkamp Verlag
- Spaemann R (1996) Personen. Versuche über den Unterschied von ‚etwas‘ und ‚jemand‘. Stuttgart: Klett-Cotta
- Satrostzik C (2001) Folgen von Dauerstress: Depression, Angst, Schlafstörungen. CME (2021), Ausgabe 1–2, 2021

Taylor C (1996) Quellen des Selbst. Frankfurt: Suhrkamp Verlag
Temperton J (2015) Feeling stressed? The answer could be in your poo.
WIRED. Verfügbar unter: <http://bit.ly/2w7nyrz> (24.9.2018)
Tichy H E (2018) Die Kunst, präsent zu sein. Carl Rogers und das frühbud-
dhistische Verständnis von Meditation. Waxmann Verlag

Internet:

[https://de.wikipedia.org/wiki/The_Adverse_Childhood_Experiences_\(ACE\)_Study](https://de.wikipedia.org/wiki/The_Adverse_Childhood_Experiences_(ACE)_Study)
“[https://de.wikipedia.org/wiki/The_Adverse_Childhood_Experiences_\(ACE\)_Study](https://de.wikipedia.org/wiki/The_Adverse_Childhood_Experiences_(ACE)_Study)“
(17.01.2023)

Anschrift des Verfassers:

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