

Die Welt der Augenblicke

Eine neue Betrachtungsweise von Erleben und Beziehungsgeschehen



Dieser Artikel beschäftigt sich mit etwas sehr Allgemeinem, Allgegenwärtigem und Selbstverständlichem. Mit etwas, das jeder von uns vielfach täglich erlebt und was mitunter unserem Leben eine andere Richtung geben kann, worüber wir uns aber kaum Gedanken machen und was wir folglich in der Regel auch nicht bewusst wahrnehmen: die Welt der Augenblicke.

Gemeint sind die Momente, in denen wir uns oder andere bewusst erleben und spüren und/oder in denen wir für uns prägende Erfahrungen machen. Sie sind die Grundlage unserer psychisch bedeutsamen subjektiven Erfahrung.

In unserem Alltagsleben entpuppen sich solche Momente häufig als die zentralen Dreh- und Angelpunkte. Es sind Momente, während derer wir eine bedeutungsvolle Einsicht erlangen oder eine persönliche, authentische Verbindung

zu einem anderen Menschen erleben. Häufig ändern sich dadurch nachhaltig unsere Beziehung zum Anderen und/oder unsere Selbstwahrnehmung. Solche Momente haben in dem Moment, in dem wir sie erleben, eine unmittelbare und oft prägende Bedeutung. Während sie sich ereignen, lassen sie sich nicht mit Hilfe der Sprache erfassen. Eine gleichzeitige sprachliche Erfassung würde das Erleben unterbrechen und den Moment zunichte machen.

Intersubjektivistische Psychoanalyse:

Das Konzept der Intersubjektivität hat sich in den 1990er Jahren in den USA entwickelt und ist heute ein fester Bestandteil psychoanalytischer Theoriebildung. Insbesondere durch die Neubewertung der frühen Mutter-Kind-Interaktionen rückte das, was zwischen Menschen passiert als wesentlicher Bezugspunkt für das Verständnis seelischer Prozesse ins Zentrum der Betrachtung. Erleben, Verhalten und die menschliche Entwicklung werden als Folge der gegenseitigen Einflussnahme aufeinander analysiert und verstanden. Philosophische Wegbereiter dieser Theorie sind u.a. GEORG WILHELM HEGEL (1770-1831), WILLIAM JAMES (1842-1910), EDMUND HUSSERL (1859-1938), GEORG GADAMER (1900-2002) sowie MARTIN BUBER (1878-1965). Psychoanalytische Wegbereiter sind u.a. HANS LOEWALD, DONALD W. WINNICOTT, ROBERT STOLOROW, DANIEL STERN (1934-2012) sowie STEVEN A. MITCHELL.

Ihre Bedeutung erlangen solche Augenblicke also genau zu dem Zeitpunkt, während wir sie erleben. Nur im *Jetzt* können wir unser Leben direkt erleben (oder spüren) und nur im *Jetzt* sind wir subjektiv lebendig und bewusst. Ein nachträgliches Reflektieren darüber ist ein Erleben zweiten oder dritten Grades, eine nachträgliche Rekonstruktion, die aber trotzdem sehr aufschlussreich sein kann, da sie unsere Achtsamkeit für solche Momente fördert.

Vielleicht denken Sie nach diesen einführenden Worten „*das klingt aber kompliziert und abstrakt*“. Und damit haben Sie auch Recht. Sich über so etwas Allgemeines und Selbstverständliches Gedanken zu machen, ist ungewohnt, schwierig und kompliziert. Mit Worten zu beschreiben, was letztlich durch Worte nicht angemessen beschreibbar ist, ist eine große Herausforderung. Der Versuch kann sich aber trotzdem lohnen, da dadurch

unser Verständnis davon, wie wir die Welt und wie wir Beziehungen erleben und die Frage, wie bedeutsame Veränderungen (in unserem Leben und in Beratungsprozessen) ermöglicht werden können, klarer werden kann. Wir müssen davon ausgehen, dass wir Dinge, von denen wir keine Vorstellung haben, nicht gut wahrnehmen und erkennen können. In diesem Sinne verstehe ich meinen Artikel als eine Art „aufmerksam-machen-wollen“ auf die prägende Macht von Augenblicken.

So betrachtet ist es erstaunlich, dass die Beschäftigung mit diesen offensichtlichen „Grundbausteinen“ unseres Erlebens nicht schon früher in der Theorie und Technik der Beratungsarbeit aufgegriffen wurde. Aktuell versucht die intersubjektivistische oder relationale Psychoanalyse (siehe Kasten) psychotherapeutische/beraterische Veränderungsprozesse und menschliches Erleben unter diesem Blickwinkel besser zu verstehen. Dabei geht es nicht darum, eine neue Behandlungstheorie oder eine neue Behandlungstechnik zu entwickeln, sondern das Geschehen unter der Perspektive von solchen bedeutungsvollen Augenblicken neu zu verstehen.

In den folgenden Ausführungen beziehe ich mich im Wesentlichen auf die Überlegungen zum Thema von DANIEL STERN und der Boston Change Process Study Group¹. DANIEL STERN nennt die oben beschriebenen Augenblicke oder Momente „*Gegenwartsmomente*“. In den letzten Jahren seines Schaffens hat er sich ihrer Erforschung gewidmet.

Solche Augenblicke *Gegenwartsmomente* zu nennen, macht Sinn, denn in ihnen leben wir, nehmen uns oder andere wahr. Zur Verdeutlichung möchte ich mehrere Beispiele für solche Gegenwartsmomente geben.

Beispiel 1: *In der Beratung einer Frau, die ihren Mann durch einen Autounfall verloren*

¹ STERN, 2005, sowie STERN et al. (THE BOSTON CHANGE PROCESS STUDY GROUP), 2012

hat, begreift bzw. erfasst der Berater an einem bestimmten Punkt die existentielle Bedeutung des Verlustes für diese Frau. Er versteht dies nicht nur kognitiv, sondern „fühlt“ den Verlust und die vielfältigen Veränderungen, die dadurch das Leben dieser Frau erfassen. Er weiß nicht, was er sagen soll, sagt nur ohne groß darüber nachzudenken, „oh, mein Gott“. Die konkreten Worte sind dabei nicht das Zentrale. Zentral ist der Moment, währenddessen der Berater die Situation der Frau erfasst und die Frau „erfasst“, „spürt“ bzw. begreift, dass der Berater sie in diesem konkreten Moment versteht. Auch der Berater realisiert in diesem Moment, dass die Frau erfasst, dass er sie in diesem Moment versteht. Beide spüren die existentielle Bedeutung dieses Momentes. Die Frau fühlt sich verstanden und beide fühlen bzw. spüren sich verbunden und sind sich dieser Verbindung in diesem Moment gewahr. In dem Augenblick, in dem dies Beiden gewahr wird, trifft sich kurz ihr Blick. Dann blicken beide wieder weg, um möglicherweise nicht zu sehr von den beteiligten Gefühlen berührt bzw. evtl. auch überschwemmt zu werden.

Beispiel 2: Im Kölner Stadtanzeiger vom 13.02.2017 wird darüber berichtet, wie Herr Bloom den tragischen Unfall seiner Frau Sam erlebte. Durch diesen Unfall ist seine Frau seither querschnittsgelähmt. Frau Bloom lehnte sich im Urlaubshotel an das Geländer einer Terrasse. Dieses Geländer brach. Diesen schrecklichen Augenblick, währenddessen „die Zeit still stand“, wird von Herrn Bloom beobachtet und wie folgt geschildert: Für einen unendlich langsamen Augenblick schwebte Sam über der Kante. Als er sie das nächste Mal sah, ragte ihr ein scheußlich knochiger Buckel aus dem Rücken.

Beispiel 3 - zwei hintereinander auftretende Gegenwartsmomente in einer Alltagssituation, die von STERN berichtet werden:

„Gegenwartsmoment 1

(Die Probandin betrat ihre Küche, schaltete das Radio ein und ging zum Kühlschrank. Sie öffnete die Kühlschranktür und suchte

nach der Butter, die sie aufs Brot streichen wollte. All dies tat sie automatisch, ohne sich dessen wirklich bewusst zu sein. Dann begann der erste bewusste Augenblick.) Mir wurde bewusst, dass der deutsche Bundeskanzler Kohl im Radio interviewt wurde, ich hörte seine Stimme, blendete sie dann aus. Ich suchte im Kühlschrank nach der Butter, konnte aber keine finden. Ich dachte: „Die Butter ist aus.“ Weil keine Butter mehr da war, stieg eine leichte Frustration in mir auf und ein irgendwie negatives Gefühl, etwas zwischen Enttäuschung und Ärger. Diese Gefühle wurden intensiver. (Dies dauerte schätzungsweise drei Sekunden. Dann vollzog sich der Übergang zum nächsten Moment, ohne



dass es zu einem Bruch in der Kontinuität des bewussten Erlebens gekommen wäre.)
Gegenwartsmoment 2

Dann dachte ich: „Ach, was soll´s, umso besser für die Linie.“ Mit diesem Gedanken ließen Frustration und Ärger nach, und ich spürte eine Erleichterung in mir aufwallen, die sich tatsächlich noch ein wenig verstärkte. (Dies dauerte etwa drei Sekunden, bis eine Phase des nicht bewussten Handelns einsetzte ...)“².

Im Folgenden möchte ich einige wesentliche Untersuchungsergebnisse von DANIEL STERN über die Beschaffenheit von Gegenwartsmomenten darstellen³.
Gegenwartsmomente lassen sich u.a. durch folgende Punkte charakterisieren:

- Gegenwartsmomente entfalten und ereignen sich über eine bestimmte Zeitstrecke. Sie dauern zwischen einer und zehn Sekunden, meistens dauern sie drei bis vier Sekunden. Der Gegen-

² STERN, 2005, S. 30f

³ a.a.O., S. 50 ff

wartsmoment ist die gefühlte Erfahrung dessen, was während dieser Zeitspanne geschieht. Gewahrsein oder Bewusstsein und ein Selbstgefühl sind damit eine notwendige Voraussetzung für einen Gegenwartsmoment.

- Ein Gegenwartsmoment ist die ursprünglich erlebte Erfahrung und nicht die nachträglich verbale Schilderung dieses Augenblicks. Er ist sozusagen das Rohmaterial für den nachträglichen, erinnerten Bericht darüber.
- Eine Gegenwartsmoment besteht also aus allen „Inhalten“ (Gefühlen, Anmutungen, Körpersensationen, Gedanken etc.), denen ich mir während der Situation selbst gewahr bin. Er ist schwer zu erfassen, weil wir, sobald wir beginnen darüber nachzudenken, „blitzschnell aus dem aktuellen Erleben herauspringen, um eine objektive Position, den Blickwinkel einer dritten Person zu beziehen.“⁴
- Damit eine subjektive Erfahrung ins Bewusstsein gelangen und zum Gegenwartsmoment werden kann,

⁴ a.a.O., S. 51

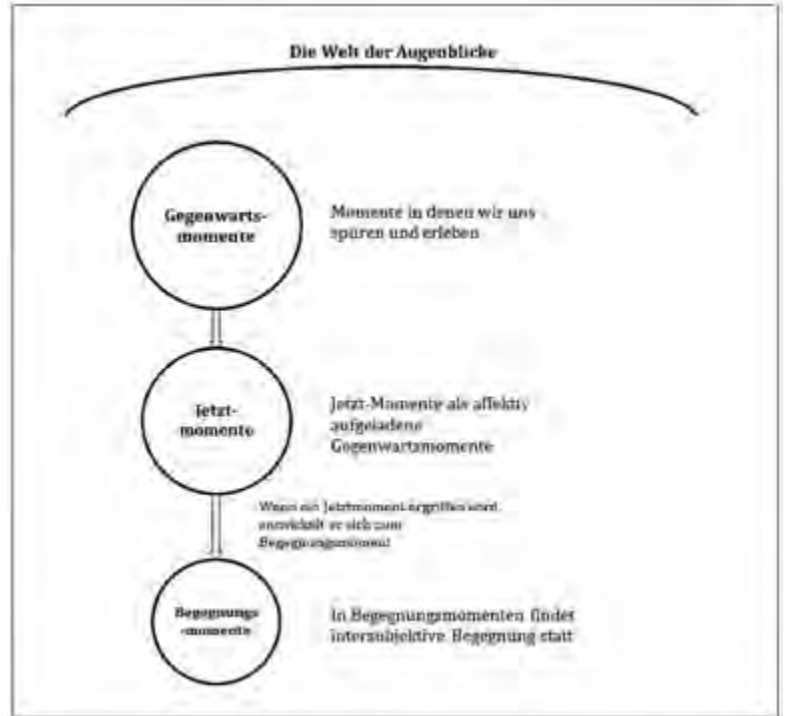


muss sie sich in irgendeiner Form vom Hintergrundgeschehen abheben. Sie muss ausreichend neu oder problematisch sein, sie muss das Gewöhnliche durchbrechen.

- Gegenwärtmomente haben eine dynamische Gestalt, die sich durch Vitalitätsaffekte beschreiben lassen (sie sind: beschleunigend, verblassend, explodierend, instabil, zögerlich, abstürzend ...).
- Das erlebende Selbst bezieht intuitiv und unmittelbar eine Haltung gegenüber dem Gegenwärtmoment (Distanz, Nähe zum Geschehen, Grad des Beteiligt-seins, Interesse und emotionale Bewertung). Gegenwärtmomente können folglich eine unterschiedliche Bedeutung haben (von folgenlos bis das Leben grundlegend verändernd).

Wenn zwei oder mehr Menschen aufeinander bezogen sind (z.B. ein Gespräch führen), dann kann das sich zwischen ihnen ereignende Geschehen als *Prozess des Vorangehens* bezeichnet werden. Nach STERN ist damit das gemeint, was Berater und Klient aber auch Mutter und Kind, Ehepartner oder Freunde gemeinsam tun⁵. Der Prozess des Vorangehens besteht genau betrachtet aus unzähligen kurzen Augenblicken (ein Gefühl, eine Geste, ein Gedanke, eine Körpersensation etc.), aus denen Gegenwärtmomente (bewusst erlebtes Geschehen) entstehen können. Die Richtung und die Stationen dieses *Vorangehens* sind nicht genau vorherzusagen oder zu planen. Es ist sehr komplex und abhängig vom konkreten Tun beider Beteiligten. In diesem *Prozess des Vorangehens* ereignen sich möglicherweise hochaffektive Augenblicke, die den Rahmen des bisher gemeinsam Erlebten (wo man bisher schon gemeinsam „hergegangen“ ist) überschreiten. Solche Augenblicke können den Charakter der Beziehung und die gewohnte Art des Zusammenseins in Frage stellen.

⁵ a.a.O. S.157



Beispiel 4: Mutter-Säuglings-Interaktion
Eine Mutter ist über ihr vier Monate altes Kind gebeugt. Sie spricht es an und ihre Blicke treffen sich. Ihre Gesichter hellen sich lächelnd auf (diese Situation kennen beide schon gut und ist ihnen vertraut; sich aufeinander zu beziehen, haben sie unzählige Male eingeübt und solche Momente stellen sich schnell ein). Die Mutter fängt nun an, ihr Gesicht hinter ihren Händen zu verstecken. Dieses Spiel hat sie bisher noch nie mit ihrem Kind gespielt. Das Kind ist etwas irritiert und zeigt einen unsicher-ängstlichen Gesichtsausdruck, zumal die Mutter ein langanhaltendes „Biiiiii ...“ von sich gibt. Als das „Biiiiii“ von einem „Böhh“ abgelöst wird, zieht die Mutter plötzlich ihre Hände weg, gibt für ihr Kind den Blick auf ihr Gesicht frei und reißt die Augen weit auf, begleitet von einem strahlend-fröhlichen Gesichtsausdruck. Ihr Kind hat sich erschrocken, verzieht die Miene als wolle es zu weinen anfangen. Die Mutter geht intuitiv etwas mit ihrem Gesicht zurück, zeigt einen besorgten Gesichtsausdruck und sagt mit besänftigender Stimme: „oh, hast



du dich erschrocken, das ist doch nur ein Spiel“. Das Kind beruhigt sich augenblicklich (dies haben Mutter und Kind ebenfalls schon unzählige Male eingeübt) und schaut die Mutter wieder offen an. Die Mutter beginnt nun erneut, ihr Gesicht hinter ihren Händen zu verstecken. Diesmal verdeckt sie ihre Augen aber nicht ganz und auch ihre Stimme klingt etwas weniger aufgeregt. Sie beobachtet aufmerksam die Mimik ihres Kindes und wiederholt etwas gedämpfter ihr Spiel. Diesmal erschrickt das Kind nicht und nach dem dritten Durchgang entwickelt es sogar intensive Freude am Verstecken und plötzlichen Auftauchen von Mutters Gesicht. In diesen Momenten strahlen sie sich gegenseitig juchzend an und beide „wissen“, dass sie gemeinsam diese Freude erleben und teilen. Die Krise, die die neue Situation für das Kind ausgelöst hat, wurde positiv bewältigt.

Diese neuen, bisher nicht gemeinsam betretenen „Plätze“ lösen also in der Regel Angst oder Unsicherheit aus (wie obiges Beispiel illustriert). In diesen Momenten entscheidet es sich, wie das Zusammensein beider Personen zukünftig aussehen wird. Beide beteiligte Personen werden

durch solche Augenblicke sozusagen „in die Gegenwart hineingezerrt“, sind hochkonzentriert und aufmerksam. Mikroskopisch betrachtet ist dadurch im *Prozess des Vorgehens* eine Krise entstanden. Solch ein affektiv aufgeladener Gegenwartsmoment bezeichnet Stern als *Jetzt-Moment*. Damit betont er das In-die-Gegenwart-hinein-gezerrt-werden durch solche Augenblicke. Diese *Jetzt-Momente* können, wenn sie im konstruktiven Sinne genutzt werden, zu *Begegnungsmomenten* werden. In *Begegnungsmomenten* finden zutiefst menschliche Begegnungen statt, die eine Beziehung oder den weiteren Verlauf einer Interaktion dramatisch verändern können. In solchen Momenten sind sich die Partner unmittelbar bewusst, dass sie sich gerade etwas miteinander teilen, dass es eine emotionale Berührung gibt. Der eine fühlt (bzw. genauer ausgedrückt erlebt) sich tatsächlich vom Anderen verstanden. *Begegnungsmomente* lösen die durch *Jetzt-Momente* herbeigeführten (mikroskopischen) Krisen zwischen Menschen. Sie können ergriffen oder auch verpasst werden. Werden sie ergriffen, erweitert sich das „Gebiet“, in dem man gemeinsam *vorangegangen* ist. Dies prägt

und beeinflusst wesentlich das weitere oder zukünftige Zusammensein.

Im obigen Beispiel 1 sowie im Beispiel 4 wird ein *Gegenwartsmoment* beschrieben, der zum *Jetzt-Moment* wurde und sich dann zu einem *Begegnungsmoment* entwickelt. Die Situation, in der der Berater von dem Schicksal der Frau ergriffen wurde, ist ein *Jetzt-Moment* (ein affektiv aufgeladener Gegenwartsmoment). Der Berater ist ergriffen von der Geschichte und hat seine sonst möglicherweise vorhandene „professionelle“ Distanz verloren. Er spürt wahrscheinlich intensive eigene Gefühle (Betroffenheit, Trauer, Verzweiflung, Ohnmacht etc.). Diese Situation stellt für ihn eine, mikroskopisch betrachtet, krisenhafte (Ängste auslösende unerwartete) Situation dar. Er könnte sich hier bemühen, seine Distanz und Fassung wiederherzustellen, indem er sich (oder sogar der Frau) etwa rationalisierend sagt, dass auch andere Menschen ein schweres Schicksal erleiden müssen oder in dem er irgendeine „erlernte“ Antwort gibt (oder eine Beratungsmethode anwendet – aber zu Abwehrzwecken der auftauchenden eigenen Gefühle). Würde er so reagiert haben, würde die Frau sich nicht von ihm verstanden fühlen und es hätte sich kein *Begegnungsmoment* ereignet. Das „Gebiet“, in dem sie gemeinsam *vorangegangen* sind, hätte sich nicht erweitert. Dadurch, dass der Berater es zulassen konnte, sich „tatsächlich“ berühren zu lassen, ist ein *Begegnungsmoment* entstanden. Das „Gebiet“ der gemeinsamen Beziehungserfahrungen wurde dadurch „erweitert“ und sehr wahrscheinlich kann die Frau diese Erfahrung für sich nutzen, auch wenn sie natürlich nicht ihren Verlust rückgängig machen kann.

DANIEL STERN und mit ihm auch andere Intersubjektivisten versuchen also die Prozesse unserer Beziehungserfahrungen und unseres Beziehungserlebens in ihrem Ablauf von Augenblick zu Augenblick zu erfassen und zu verstehen. Durch diese

Gut lesbare einführende Fachliteratur:

ERMANN, M. (2014). Der Andere in der Psychoanalyse. Die intersubjektive Wende. Stuttgart: W. Kohlhammer.

Eine fundierte Aufsatzsammlung die das Thema von unterschiedlichen Blickpunkten aus beleuchtet:

ALTMAYER, M., THOMÄ, H. (HRSG.) (2016). Die vernetzte Seele. Die intersubjektive Wende in der Psychoanalyse. Stuttgart: Klett-Cotta.

Sehr lesenswert sind auch die Bücher von DANIEL STERN:

STERN, D. (2005), Der Gegenwartsmoment. Veränderungsprozesse in Psychoanalyse, Psychotherapie und Alltag. Frankfurt: Brandes & Apsel sowie

STERN, DANIEL ET AL. (THE BOSTON CHANGE PROCESS STUDY GROUP), 2012

Sichtweise können Beratungsprozesse sozusagen auf der lokalen Ebene in ihrem Gelingen, aber auch in ihrem Scheitern sehr genau analysiert und verstanden werden. Begegnungsmomente sind so betrachtet die Grundbausteine, aus denen unsere Bindungsbeziehungen zu anderen Menschen aufgebaut werden. In diesem Sinne halte ich die intersubjektivistische Sichtweise für ungemein innovativ und sehr gut geeignet, um Beratungsprozesse im guten Sinne steuern zu können und Veränderungsprozesse und -möglichkeiten realitätsnäher abzubilden. Gute und auch weniger gute Beziehungen zwischen Berater und einem Klienten aber auch zwischen einem zu beratenden Paar lassen sich so in ihrem Entstehen bzw. Aufrecht-erhalten-werden gut verstehen und nachvollziehen. Es lässt sich so beobachten und beschreiben, wie Menschen die Beziehung zueinander „herstellen“, die sie zueinander haben, bzw. wo sie gegen ihren eigenen eigentlichen Wunsch Dinge tun, unter denen sie dann leiden.

Peter Kälble

