

AUS DER
REDAKTION

Darf man in Zeiten multipler Krisen und Kriege das Leben in seiner Fülle feiern? Natürlich, würde man meinen, ohne Zuversicht und Lebensfreude hält man die Existenz schließlich keinen Tag durch. Und doch ist es eine journalistische Herausforderung, angesichts der aktuellen Themenlage den Blick auf das Positive zu richten. Wir haben es dennoch getan: Martin Tauss beschäftigt sich im aktuellen Fokus „**Verdichtetes Leben**“ mit jenen magischen Momenten, die die eigene Existenz auf unvergessliche Weise mit Sinn aufladen. Die zwei persönlichen Schilderungen von Wolfgang Machreich und Klaus Stiefel lege ich Ihnen ebenso ans Herz wie das einfühlsame Porträt, das Magdalena Schwarz vom fast hundertjährigen FURCHE-Leser Friedrich Sallin-

ger gestaltet hat. Auf fuerche.at finden Sie noch eine ergänzende Multi-Mediareportage. Im Blatt selbst geht es im Anschluss wieder zurück zur komplizierten Gegenwart: Neben einer kundigen **Nahost-Analyse** von Susanne Glass finden Sie hier die sechste Folge unserer Serie „**Sommer der Demokratie**“ sowie die Besprechung eines neuen Buches über **katholische Sexualmoral**. Zeitlos schön ist dann wiederum der Aufmacher des Feuilletons über den **Briefträger in der Literatur**. Im Wissen finden Sie schließlich zwei Stimmen zur Kontroverse um die algerische **Boxerin Imane Khelif** – und Manuela Tomics Essay über **Joseph Conrad**. Sie macht sich diese Woche dazu auf Ö1 auch „**Gedanken für den Tag**“. Gönnen Sie sich diese **Magic Moments**. (dh)

Das Gespräch führte
Dagmar Weidinger

Es gibt sie: diese besonderen Augenblicke, wo sich alles verdichtet, wo „etwas“ zu passieren scheint – Momente der intimen Begegnung, der intensiven Berührung vom Leben. In der Psychotherapie und Beratung spricht man von „Präsenzeffekten“. Solche Erfahrungen geben therapeutischen Prozessen eine eigene Atmosphäre und Tiefe; sie können aber auch unvermittelt im Alltag auftauchen und unser Leben bereichern. In der Forschung haben sie zuletzt wachsendes Interesse hervorgerufen. Der Linzer Existenzanalytiker Markus Angermayr hat mit anderen Psychotherapeuten und -therapeutinnen ein Symposium über solche **Magic Moments** organisiert, das von 20.–21. September im Schloss Puchberg bei Wels stattfinden wird (siehe **Info unten**). DIE FURCHE bat Angermayr vorab zum Gespräch.

DIE FURCHE: *Es ist Urlaubszeit: Veranstalter in Ferienressorts werben mit speziellen Momenten an speziellen Orten. Wie authentisch sind solche gezielt vermittelten Erlebnisse – alles nur „Fake“?*
Markus Angermayr: So würde ich es nicht bezeichnen, aber natürlich ist damit ein gewisses Marketing verbunden. Es geht um eine tolle Gegend, ein außergewöhnliches Essen, einen einmaligen Ausflug. Wenn wir bei unserer Tagung von **Magic Moments** sprechen, wollen wir aber etwas anderes ausdrücken.

DIE FURCHE: *Nämlich ...?*
Angermayr: In der Psychotherapie und im Alltag gibt es immer wieder Momente, die sehr verdichtet sind. Es handelt sich dabei häufig um Begegnungsmomente, in denen sich die Atmosphäre verändert.

DIE FURCHE: *Warum macht es Sinn, sich mit diesen Momenten wissenschaftlich beziehungsweise im Rahmen einer Tagung zu befassen? Sollte man sie nicht einfach genießen?*
Angermayr: Absolut. Psychotherapie ist oft genug geprägt vom Schwierigen und Schweren; wenn's dann einmal gut ist, genießt es bitte! Worin es uns bei der Tagung geht, ist, dass wir offen sind für den **Kairos**, dass wir diese Momente also wahrnehmen, erkennen und auskosten. Denn das Besondere an diesen Momenten ist, dass etwas Neues beziehungsweise Heilsames entsteht – dass also plötzlich Wachstum möglich ist. Im Rahmen der Psychotherapie, aber natürlich auch im Leben können sie einen Prozess daher wesentlich voranbringen.

DIE FURCHE: *Robert Menasse schreibt im Nachwort von Joseph*



Zum aktuell 100. Todestag von Joseph Conrad siehe auch „Ich sah sie im Fahrtwind wehen“ von Manuela Tomics, Seite 20 sowie fuerche.at.



Man findet sie nicht nur in Reisebüros – auch in der Wissenschaft stoßen „magische Momente“ auf wachsendes Interesse. Psychotherapeut Markus Angermayr über heilsame Veränderung durch Präsenzeffekte.

„Die Stille wird hörbar“

Magic Moments: Rhythmus & Präsenz
Nährere Infos zum Herbstsymposium der Logotherapie und Existenzanalyse (GLE) findet sich unter www.existenzanalyse.at. FURCHE-Wissensressortleiter Martin Tauss wird dort am 20. September über „Präsenzerfahrungen in Buddhismus und Psychotherapie“ referieren.

Conrads Roman „**Nostramo**“, dass es für den Schriftsteller typisch sei, „im Trivialen das Existenzielle zu sehen und im Außergewöhnlichen, dem Abenteuerlichen noch das Gewöhnliche“. Es klingt so, als wäre Conrad geschickt darin, „**Magic Moments**“ im Alltag aufzufassen. Wie kann das gelingen? Angermayr: Menschen spüren in solchen Momenten ganz intuitiv: Da verändert sich plötzlich etwas in meiner Wahrnehmung. Man tritt aus dem Alltagsbewusstsein in ein tieferes Seinsbewusstsein – so, als würde sich eine Tür oder ein Fenster öffnen. Man fühlt sich berührt oder verbunden, nicht nur mit anderen, sondern auch mit dem eigenen Inneren. Das sind Resonanzphänomene.

„Ein solcher Moment bringt einen ganz in die Gegenwart. Das Besondere daran ist, dass plötzlich Wachstum möglich ist.“

nur dazu dient, verdrängte seelische Schmerzen durch intensive Reize weiterhin auf Abstand zu halten – also letztlich vor sich selbst davonzulaufen? Angermayr: In dem Kontext finde ich es besser, von transformierenden und nicht von „magischen“ Momenten zu sprechen. Dann wird auch klarer, worin die Unterscheidung zum **Sensation Seeking** liegt. Menschen, die dazu neigen, suchen immer wieder den „Kick“, aber es verändert sich nichts. Das ist wie eine Droge. Man kann natürlich auch nach solchen Momenten süchtig werden, aber das ist nicht gemeint. Also weg mit der großen Reise nach Nepal! Ich denke da eher an John Cage und sein „Viereinhalb Minuten Stück“. Die Leute im Konzert erwarteten sich, ein gewisses Musikstück zu hören, aber in diesen Minuten stand einfach nur das Klavier auf der Bühne und nichts wurde gespielt. So wurde die Stille „hörbar“.

DIE FURCHE: *Was lässt sich über die Qualität transformierender Momente sagen: Handelt es sich eher um sinnliche Eindrücke oder um kognitive Erkenntnisse?*
Angermayr: Oft ist es etwas sehr Sinnliches, aber natürlich kann es auch eine geistige Erkenntnis sein. Sie geht aber immer durch den Körper; das zeigt sich in einem tiefen Durchatmen, Tränen oder Lachen. Vielleicht wird auch der Körper durchgeschüttelt, sodass sich ein Rhythmuswechsel ergibt.

DIE FURCHE: *Was aber ist mit Menschen, deren Alltag ohne besondere Höhepunkte verläuft – fehlt ihnen etwas?*
Angermayr: Das macht schon einen Riesenunterschied: Ich denke, Menschen brauchen **Magic Moments**. Man stelle sich eine Person vor, die ihr ganzes Leben lang nie die signifikante Einsicht hatte, dass er oder sie wichtig ist und gebraucht wird. Dass es gut ist, dass er oder sie lebt.

DIE FURCHE: *Haben Sie ein Beispiel für eine transformative Erfahrung aus ihrer Praxis?*
Angermayr: Einmal kam eine Frau zu mir in Therapie, die schwer traumatisiert und innerlich sehr angespannt war. Sie konnte kaum sitzen. Dabei wiederholte sie immer wieder: Ich schaffe das nicht, ich muss in meinem Leben etwas ändern, ich muss mich trennen. Ich lud sie ein, ihre Füße das tun zu lassen, was für sie stimmig erschien. Irgendwann stellte sie sich in die Ecke, fast wie ein kleines Kind. In dem Moment tauchte eine Szene aus ihrer Kindheit auf: Es war das Begräbnis ihres Bruders. Ihre Mutter war so verzweifelt, dass sie sich ins Grab stürzen wollte. Meine Klientin hatte das Gefühl, die Mutter retten zu müssen. Ich ermutigte sie, nun in ihren Körper zu spüren und seinem aktuellen Bedürfnis zu

DIE FURCHE: *Aber kann die ständige Suche nach außergewöhnlichen Erfahrungen, zum Beispiel durch exotische Reisen, intensive Yoga- und Meditationspraxis etc. nicht auch eine Art von „Sensation Seeking“ oder „Spiritual Bypassing“ sein, wie das in der psychologischen Literatur beschrieben wird? Ein Manöver, das*

folgen. Daraufhin rollte sie sich auf dem Teppich zusammen. Ich reichte ihr ein Sitzkissen. Sie nahm es, wurde ganz ruhig und sagte: Das ist es, was ich gebraucht hätte. Auf einmal war ihr körperlicher Rhythmus ein ganz anderer. Wir blieben noch eine Weile so sitzen und spürten eine enorme Präsenz.

DIE FURCHE: *War in der Therapie dann plötzlich alles besser?*
Angermayr: Das hätte ich mir gewünscht (*lacht*). Es war natürlich auch danach nicht „alles gut“. Es ging mal besser, mal schlechter, aber wir hatten dann immer diesen Moment als Referenz. Im Sinne von: So kann es auch sein. Und wir konnten uns auf dieses innere Bild wie auf eine Ressource beziehen und uns an die Richtung erinnern, in die es gehen könnte.

DIE FURCHE: *Werden solche großen Aha-Erlebnisse nicht überbewertet? Geht es nicht vielmehr um die langsame Veränderung in einem Prozess? Wer sich zu sehr auf die „Highlights“ konzentriert, vergisst vielleicht, dass Transformation in den Mühen des Alltags zu finden ist...*
Angermayr: Das stimmt. Tatsächlich geht es um die ganze Arbeit „im Hintergrund“. Ein **Magic Moment** lässt sich am ehesten mit einer Blüte vergleichen, die plötzlich auftaucht. Aber natürlich braucht es zuerst die Wurzeln im Boden und das ganze Wachstum der Pflanzen. Und das dauert! Wir legen den Scheinwerfer auf die besonderen Zeitpunkte, dürfen dabei aber nicht die hunderten Stunden dazwischen vergessen. Sie bereiten den Boden. Wenn man glaubt, in der Psychotherapie dauernd Aha-Momente produzieren zu müssen, hat man die Sache missverstanden. Dann wird Therapie selbst zum **Sensation Seeking**.

DIE FURCHE: *Würden Sie uns zum Abschluss einen einschnelnden „Magic Moment“ aus Ihrem eigenen Leben erzählen?*
Angermayr: Als ich 16, 17 Jahre alt war, beschäftigte mich die Frage nach meinem weiteren Lebensweg intensiv. Ich war damals in einer evangelischen Jugendgruppe mit sehr engagierten Lehrerinnen und Leitern, die mit uns nicht nur religiös unterwegs waren, sondern auch alle Arten von Selbsterfahrungssübungen machten. Das faszinierte mich – und in diesen Begegnungen hatte ich plötzlich den Eindruck zu wissen, wohin es mich zieht. Mir wurde klar, dass ich verstehen möchte, was Leben heißt. Der Weg zum Beruf des existenzanalytischen Psychotherapeuten war noch ein langer – aber ab diesem Moment war die innere Richtung da.



Markus Angermayr ist Philosoph und Psychotherapeut (Existenzanalyse, Körperpsychotherapie) in freier Praxis in Linz.

Was zählt noch, wenn Einschränkungen und Verluste in den Vordergrund treten – und sich das Leben dem Ende zuneigt? Persönliche Erfahrungen aus der Arbeit mit hochbetagten Menschen.

Das letzte Aufleuchten



Von Michael Mattersberger

Ich schaute in zwei tiefschwarze Augen, die von der Sehnsucht sprachen, das Leid zu beenden, von der Hilflosigkeit und Ausweglosigkeit der Situation und der Angst, was da kommen wird. Im Kern dieser sprechenden Augen war eine abgründige, schwarze Tiefe und Weite der Person und des Seins – umgeben von absoluter Stille. Es war beim Besuch meines Großonkels, und ich hatte das Gefühl, das erste Mal einen Menschen gesehen zu haben oder bis auf den Grund des Menschen gesehen zu haben. In dieser Zeit studierte ich noch Psychologie, doch die Berührung mit diesem Menschsein und dem Leid ließ mich nicht mehr los, sodass ich nach dem Studium den Verein Gesundheitsschmiede Tirol gründete. Dort widmen wir uns bis heute der psychischen und spirituellen Begleitung von Menschen im Alter. ☹

Begegnung auf einer anderen Ebene

Besonders in der Begleitung von älteren Personen, die unter großen Einschränkungen, Verlusten und Krankheiten leiden, ist der Lebensrhythmus ein anderer geworden. Vieles konzentriert sich auf das Wesentliche. Die laute Welt ist leise geworden. Immer mehr tritt die Stille in das Leben und man will klare Fragen, Antworten und Begegnungen erleben. Positionen, Titel, das Arbeitsleben rücken in den Hintergrund. Geschäftigkeiten sind nicht mehr gefragt. Vieles ist überwunden. Es geht um das Hier und Jetzt, und vielleicht um den Rückblick auf das Leben: *Worum es mir jetzt noch geht? Was ich vielleicht verpasst habe, bereue, mich schmerzt oder was ich verloren habe.*

Das Hier und Jetzt und der Rückblick auf das Leben kommen in dieser stillen Welt immer mehr zutage: Es zu betrachten, mit einem Gegenüber, der oder die wirklich da ist, und es in klarer Resonanz und mit Klarheit zu erfassen, um dann noch mehr in die Stille zu gehen und

ihr als Freund zu begegnen – das wäre wohl die schönste Begleitung im Alter.

Es ist schon eine Zeit lang her, als ich von einem Wohnheim aus gerufen wurde, eine ältere Frau mit Demenz zu begleiten. Sie würde sich immer mehr zurückziehen, mag nicht mehr – so etwas wie eine Depression in der Demenz. Sie saß auf ihrem Platz im Aufenthaltsraum. Den Blick auf den Esstisch gerichtet, sah sie kaum auf. Schaute in die Leere und beachtete mich kaum. Ich setzte mich zu ihr an den Tisch und versuchte, ein Gespräch zu führen. Es war hart. Es war zäh. Wir bemühten uns, ein Gespräch zu finden, das ihr gerecht wurde, wo sie sich etwas ausdrücken konnte, wo etwas in Beziehung kommen konnte.

Und es war weiter zäh. Ich blieb 45 Minuten und ging dann wieder. Die Woche darauf, am selben Tag, zur selben Zeit, ging ich wieder zu ihr. Hier wurde mir das erste Mal richtig bewusst, obwohl ich es schon lange wusste, dass Beziehung, dass Präsenz auf einer anderen Ebene wirkt, als ich glaubte. Die Frau konnte mich nicht kennen, sie war kognitiv beeinträchtigt. Das bedeutete, ihr Gedächtnis war eingeschränkt aufgrund ihres dementiellen Abbaus. Ich ging in den Aufenthaltsraum hinein, wo sich immer rund 15 Leute, Bewohner und Bewohnerinnen sowie Pflegenden, aufhielten. Als ich den Raum betrat, lenkte sich ihr Blick auf mich. Sie hob ihren Kopf, schaute mich an, grüßte und lächelte kurz. Hier begriff ich, dass wir uns auf einer anderen Ebene begegneten, auf einer geistigen Ebene in Berührung, in Beziehung kamen.

In dieser Arbeit mit hochbetagten Menschen, oft auch mit kognitiven Beeinträchtigungen, lernt man, präsent zu sein, sich zu öffnen und

in Berührung zu kommen, echt empathisch und wertschätzend zu sein – damit Begleitung, Therapie überhaupt erst möglich wird. Das ist der Beginn jeglicher Heilung.

Psychologie ist Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Handeln. In diesem Prozess wird nun auch der Mensch im Alter begleitet. Dabei ist es schwierig, die Verluste, Belastungen und abnehmenden Kräfte im Alter zu sehen, sie *wahr* zu nehmen, anzunehmen und im weiteren Verlauf gedanklich einzuordnen. In unserem Mitgefühl zum Menschen im Alter kann man ihm auch helfen, die Gefühle der Traurigkeit und des Schmerzes zu ertragen und vielleicht die ihm noch verbleibenden Möglichkeiten im Alter zu finden. Diese Annahme des Hier und Jetzt und des gelebten Lebens und ein „Trotzdem ja“ zum Leben zu finden, würde uns Ruhe verschaffen. Das wäre erfolgreiches Altern.

Auch für Begleitende ist es wichtig, diese Hilflosigkeit, Ausweglosigkeit, Angst vor dem Tod und die zunehmende Stille auszuhalten, dem nicht auszuweichen, sondern in klarer Resonanz zu begegnen. Es zu benennen, ist auch die Herausforderung in der Begleitung. Ebenso wichtig ist es auch, die eigene Einstellung zu Leben und Tod zu prüfen, damit die Angst vor dem Sterben erträglich wird – und in der zunehmenden Stille auch Frieden und Heilung erfahren werden können.

„**Geschäftigkeiten sind nicht mehr gefragt. Vieles konzentriert sich auf das Wesentliche. Man will klare Fragen, klare Antworten und Begegnungen erleben.**“

Der Autor ist Psychologin und Psychotherapeutin. Seit 20 Jahren leitet er die Gesundheitsschmiede Tirol (Verein für psychosoziale Gesundheit im Alter). Der vorliegende Text beruht auf seinem Vortrag am 21.9. beim Symposium „**Magic Moments**“ in Puchberg/Wels.

Im Hier und Jetzt

Hochbetagte bzw. kognitiv beeinträchtigte Menschen interessieren nicht, welchen Titel oder Beruf man hat. Es geht um das Hier und Jetzt – darum, dass man voll und ganz präsent für sie ist.

Siehe auch das Interview von Ursula Baatz mit „Spiritual Care“-Pionierin Monika Müller („Und was war der Sinn dieses Lebens?“) vom 6.6.2013, auf fuerche.at.

Siehe auch das Interview von Ursula Baatz mit „Spiritual Care“-Pionierin Monika Müller („Und was war der Sinn dieses Lebens?“) vom 6.6.2013, auf fuerche.at.

