

Komm in den

Flow

Magic moments.

Das sind die Augenblicke, in denen wir mit Haut und Haaren von etwas ergriffen sind. Wer nicht daran vorbeigeht, erlebt sie ganz von selbst – wie Beppo Straßenkehrer in „Momo“.

JOSEF BRUCKMOSER

Esther Purgina erzählt eine Geschichte, die alles andere als „magic“ erscheint. Die Psychotherapeutin flog zu ihrer Tochter nach Kenia. Direkt über der Landebahn von Nairobi startet das Flugzeug durch. Es gibt keine Information, irgendwann zeigt

der Monitor als Zielflughafen Kilimanjaro an. Der gelernten Europäerin schießen Tausend sorgenvolle Gedanken durch den Kopf: Die Tochter wartet in Nairobi, sie selbst hat kein Visum für Tansania, alles ist plötzlich anders als geplant. Schließlich bemerkt Esther Purgina, dass alle Passagiere neben ihr – ausgenommen vier weitere weißer Hautfarbe – völlig ruhig sind. „Diese Unaufgeregtheit hat mich angesteckt. Ich habe an Haut und Haaren gespürt, wie die Anspannung verflog. Es war für mich ein magic moment, der einfach da war.“

Tatsächlich spielt die Wahrnehmung des Körpers dabei eine große Rolle. Denn der Kopf starrt wie das Kaninchen auf die Schlange. „Damit das nicht passiert, braucht es den Mut und die Unerschrockenheit, sich vom Leben und von sich selbst überraschen zu lassen“, sagt die Psychotherapeutin. Dabei gehe es gar nicht zuerst um Euphorie und Ekstase. „Es sind mehr die kleinen Dinge, die irritierenden Alltagserfahrungen, die solche Momente auslösen. Und es gehört zu ihrer Magie, dass sie nachwirken.“ Dafür hängt seit dem Nairobi-Flug ein Bild aus Afrika in der Wohnung. „Wenn wir ein intensives Erleben wieder in die Gegenwart bringen, ist das neurobiologisch zu 70 Prozent so, als ob es noch einmal geschehen würde. Diese Macht der Imagination ist eine Quelle, die ich in mir habe, die nicht versiegt, auf die ich immer wieder zugreifen kann.“

Die Erinnerung erwacht mit dem neuerlichen Eintauchen – „mit Leib und Seele“ – in den Rhythmus der Erfahrung im Flugzeug. „Unser ganzes Leben folgt ständig einem Rhythmus, dem Rhythmus des Herzschlags, dem Rhythmus des Atems. Wenn

ich besorgt und in Angst bin, dann beginne ich flach zu atmen und falle aus dem natürlichen Rhythmus des Atmens heraus“, sagt Esther Purgina. „Dann kann kein magic moment entstehen, dann hätte der Flow der völlig unbesorgten Menschen in dem Flugzeug nicht auf mich übergreifen können.“

Der Flow entsteht, wenn ich ergriffen bin von einem Moment, von einem Anblick, von einer Begegnung, von einer Berührung. Das kann dieses eine Bild einer Ausstellung sein, vor dem ich mit offenem Mund stehe und nur mehr staunen kann. Das kann diese eine Szene in einer Festspielaufführung sein, von der ich wie beseelt nach Hause gehe und die dann als lebendige und belebende Erinnerung lange erhalten bleibt. Das kann das Versunkensein in ein Spiel oder in eine Tätigkeit sein, wie wir es von Kindern kennen. „Meine Tochter hat als Kind stundenlang Muscheln zu Bildern gelegt und da-

bei vergessen, wie spät es ist, ob sie Hunger hat oder Durst. Das ist der Flow, wenn ich mich von nichts mehr beeinflussen lasse als von dem, mit dem ich genau jetzt in Beziehung bin. Das braucht Zeit, und wenn es da ist, geht jedes Gefühl für die Zeit verloren.“

So wie bei Beppo Straßenkehrer, über den es in Michael Endes „Momo“ heißt: „Wenn er so die Straßen kehrte, tat er es langsam, aber stetig: bei jedem Schritt einen Atemzug und bei jedem Atemzug einen Besenstrich. Dazwischen blieb er manchmal ein Weilchen stehen und blickte nachdenklich vor sich hin. Und dann ging es wieder weiter: Schritt – Atemzug – Besenstrich – –.“ Man dürfe dabei nie an die ganze lange Straße denken, sagt Beppo, denn dann fange man an zu eilen und sei am Ende ganz außer Puste. „Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich.“



BILD: S/M/D/JOURNEY(K)-RESCH

Nicht an den Terminkalender, ergänzt Markus Angermayr. Nicht an das, was jetzt unmittelbar gleich zu tun ist. Der Psychotherapeut erzählt von einer völlig verblüffenden Antwort eines Patienten auf die Frage, was für diesen in den drei Jahren der Therapie das Wichtigste gewesen sei. „Er sagte: Wissen Sie noch, als wir einander zufällig auf dem Bahnhof begegnet sind? Da sind Sie auf mich zugekommen und haben mir die Hand gegeben. Normalerweise gehen mir die Leute aus dem Weg, und wollen nichts mit mir zu tun haben.“ Das sei nicht nur für den Patienten ein magischer Moment gewesen, sondern auch für ihn selbst, sagt Angermayr. „Ich habe erst in diesem Augenblick gespürt, was für diesen Menschen bedeutsam ist.“

Solche Momente seien absolut un verfügbar, betont der Psychotherapeut. „Aber wenn sie auftauchen, ist es entscheidend, sie auszukosten. Ich fahre mit der Straßenbahn und irgendjemand lächelt mich an. Das verändert die Qualität dieses Tages. Es wird Leben spürbar wie es sein kann, trotz aller Schwierigkeiten. Irgendetwas ist anders geworden, auch wenn man es oft gar nicht in Worte fassen kann.“ In der Psychotherapie seien das oft Momente, in denen es sehr still werde. „Patienten sind dann oft überrascht, was sich innerlich verändert, sie sind berührt und auch körperlich ergriffen davon, wie die Probleme plötzlich in den Hintergrund treten. Das kann sehr heilsam sein. Hartmut Rosa spricht von einer poetischen Einstellung zur Welt, zur Natur, zu den Menschen, zu Büchern, zu Tieren.“

Aber kehrt dann nicht doch oft der banale Alltag zurück, in dem alle Poesie rasch verfliegt? Wer kennt nicht das Gefühl, wenn man aus dem Urlaub heim kommt und wieder im Stau steht und sich im Büro die Arbeit angehäuft hat? Auch Markus Angermayr setzt auf diese Frage beim Rhythmus an, beim Ein- und Ausatmen, das in Griechenland oder Italien mehr „im Flow“ war, und das daheim durch den täglichen Stress wieder aus diesem wohltuenden Rhythmus herausgerissen wird. „Wir berauben uns selbst der Resonanzräume, dieser poetischen Einstellung, die uns magische Momente beschert, in denen wir ganz hin und weg sind“, sagt der Psychotherapeut.

Damit der Alltag nicht völlig untergehe in einem Termin und noch einem Termin sei es hilfreich, eine gewisse Achtsamkeitspraxis einzuüben. „Ich habe einen Teppich aus Marokko mitgebracht. Dort saßen wir oft auf dem Boden. Jetzt setze ich mich manchmal auf diesen Teppich, damit diese magischen Momente wieder erwachen.“

Esther Purgina und Markus Angermayr sind führend mitverantwortlich für das Herbstsymposium 2024 der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE) zum Thema „MAGIC MOMENTS - Rhythmus und Präsenz“. Dabei geht es um Momente der Berührung vom Leben im Alltag wie in der Psychotherapie. 20.-21. September 2024, Schloss Puchberg, Wels. Info: WWW.EXISTENZANALYSE.AT