

Präsenz – das Tor zu Lebendigkeit und Sinnhaftigkeit

von Markus Fischer

I think, human beings are not so much looking for the sense of life, but much rather for the experience to be alive.

Joseph Campbell: The Power of Myth (ein Interview mit Bill Moyers)

He's a real Nowhere Man

Sitting in his Nowhere Land

Making all his Nowhere Plans

For Nobody

John Lennon & Paul McCartney: Nowhere Man

Vor nicht allzu langer Zeit hat einer meiner Patienten, nennen wir ihn hier Nick, eine Schlüsselerfahrung gemacht und sie so berührend geschildert, dass diese Episode mich veranlasst hat, in unserem Newsletter zu diesem Thema schreiben zu wollen. Nick berichtete, es sei seit der letzten Therapiesitzung etwas ganz Besonderes mit ihm passiert, so als ob ein Schalter in ihm drinnen von «Aus» auf «Ein» gedreht worden sei. Er spüre wohl zum ersten Mal in seinem Leben ganz bewusst, dass er lebendig sei. Nick schilderte nun, wie mit diesem Aufwachen, wie er es nannte, dramatische Veränderungen eingetreten seien, durchaus nicht nur angenehme. Seine Wahrnehmung habe sich verändert, alles erscheine plastischer und farbiger. Die schwierige Seite des Aufwachens betreffe die schockartige Erkenntnis, über 40 Jahre auf der Welt gewesen zu sein, ohne wirklich gelebt zu haben. Von einer schmerzhaften Gefühlsaufwallung geschüttelt, schrie er mich förmlich an: «Stell dir das einmal vor, 46 Jahre meines Lebens sind gelaufen und ich war gar nicht anwesend! Diese Jahre sind einfach weg, nicht mehr nachholbar! Stell dir vor, was das für Janette und die Kinder bedeutet, dass ich all die Zeit gar nicht wirklich da war! Ich war eine seelenlose Hülle und nicht ein lebendiger Mensch.» Und er fuhr höchst erregt weiter: «Ich habe ja gar keine Ahnung, wer ich wirklich bin, was ich mit dem Leben überhaupt will! All die Entscheidungen meines bisherigen Lebens, wer hat sie überhaupt gefällt? Ich jedenfalls nicht». Er verstand nun schlagartig, was Janette gemeint hatte, wenn sie sich seit Jahren immer wieder beklagte, er sei nicht wirklich anwesend. Ein Vorwurf, den er bisher nie verstanden hatte und den er als sehr ungerecht empfunden hatte.

Was ist mit Nick geschehen als er «aufwachte»? Mit IBP Terminologie gesprochen ist er präsent geworden, nachdem er offenbar Jahrzehnte in einem Zustand der chronischen Abwesenheit verbracht hatte. Präsenz in unserem Sinne heisst in einer ganzheitlichen Weise anwesend zu sein,

in lebendigem Kontakt mit dem Geschehen im Hier und Jetzt / der Gegenwart, dem einzigen Ort, wo das Leben wirklich stattfindet. Wo sind denn Menschen, die nicht präsent und damit nicht in der Gegenwart sind? Sie sind hauptsächlich in Gedanken, in einer privaten Fantasiewelt, in Tagträumen, oder im Nirgendwo, wie es John Lennon und Paul McCartney in «Nowhere Man» so treffend ausdrücken.

Unser Begriff der Präsenz bezieht sich sowohl auf die Beziehung zur Aussenwelt als auch auf die Beziehung zur Innenwelt. Um in diesem Sinne präsent zu sein, genügt es damit nicht, wie Nick

nur als Körper anwesend zu sein. Präsenz meint darüber hinaus in Kontakt mit den eigenen Körperempfindungen zu sein, Gefühle zu spüren und ernst zu nehmen. Etwas wortmalerisch ausgedrückt könnte man Präsenz beschreiben als den eigenen Körper bewusst und respektvoll bewohnen und in lebendigem Kontakt mit dem Anderen zu stehen.

Ein Verlust an Präsenz entspricht einem inneren Ausklinken aus der kontinuierlichen Erfahrung der Gegenwart und tritt sekundenschnell, reflexartig auf und bleibt für die betroffene Person oft unbewusst. Wenn das Ausklinken subjektiv bemerkt wird, wird es häufig als plötzliches Taubheitsgefühl erlebt, als unerklärliche Müdigkeit, als ein Gefühl, wie durch eine Milchglasscheibe von der Umwelt und den Mitmenschen getrennt zu sein. Wenn man mit jemandem zusammen ist und diese Person plötzlich nicht mehr präsent ist, kann es sich so anfühlen, wie wenn die Essenz des Gegenübers plötzlich verschwunden ist. Womöglich fühlt man sich alleine gelassen, verletzt, ärgerlich.

Wir unterscheiden zwischen kurzdauerndem und langdauerndem bis chronischem Präsenzverlust. Kurzdauernder Präsenzverlust ist eine alltägliche, völlig normale Erscheinung. Niemand ist immer präsent. Diese kurzen Momente von Präsenzverlust bilden sich in der Regel spontan zurück. Trotzdem ist es in jedem Fall wertvoll, sie zu bemerken. Speziell wenn sie regelmässig auftreten, können sie subjektiv und für andere störend wirken und in Beziehungen zu ernsthaften Schwierigkeiten führen. Ein Beispiel aus der Praxis soll das verdeutlichen. In einer Paartherapie passierte es regelmässig, dass der Mann schlagartig abwesend war, sobald seine Frau ihm einen Vorwurf machte, ja bereits wenn er einen Vorwurf auf sich zukommen ahnte. Er sank dann auf seinem Stuhl zusammen, verstummte völlig und war wie in einer anderen Welt. Die Frau reagierte auf das Ausklinken ihres Mannes mit einer Eskalation ihrer Vorwürfe, was den Mann nur noch weiter in den Rückzug trieb. Damit war ein Teufelskreis in Gang gesetzt. Eine funktionierende Kommunikation war nicht mehr möglich, jegliche erfolgversprechende Bearbeitung von Konflikten erstarb im Ansatz. Die Ehe war durch diesen Mechanismus ernsthaft in Gefahr. Der Teufelskreis wurde erst durchbrochen, als der Mann lernte, präsent zu bleiben, auch wenn seine Frau etwas lauter wurde. Interessanterweise verschwand damit auch der vorwurfsvolle Tonfall der Frau, weil sie sich nun mit ihren Anliegen endlich gehört fühlte.

Weit komplexer und therapeutisch anspruchsvoller ist die Situation bei langdauerndem oder chronischem Präsenzverlust. Dieser Zustand wird auch als chronische Dissoziation bezeichnet. Nick war bis zu seinem Aufwachen ein dissoziierter Mensch. Sein Zustand zu Beginn seiner Therapie zeigt auf, wie umfassend chronisch fehlende Präsenz die Lebensqualität einschränkt und welche destruktive Folgen dieser Zustand speziell für nahe Beziehungen hat. Nick meldete sich zur Therapie, weil er sich in seiner Haut zunehmend unwohl fühlte. Es gehe seit einigen Jahren stetig bergab mit ihm. Meine Eindrücke von Nick waren typisch für einen chronisch nicht präsenten Menschen. Obwohl er viel redete, verbreitete er eine Art schläfrige Atmosphäre. Ich musste mich anstrengen, aufmerksam zu bleiben. Bei allem was er erzählte fehlte ein gefühlsmässiges Mitschwingen. Er wirkte depressiv, konnte keine Inhalte nennen, die ihm Freude bereiteten. Er zuckte mit den Achseln als ich ihn fragte, ob er sein Dasein als sinnvoll empfinde. Er schien sich im Leben passiv treiben zu lassen und war ratlos, als ich ihn nach eigenen Bedürfnissen, Visionen für die Zukunft fragte. Die grossen Entscheidungen der letzten Jahre hatte die Ehefrau getroffen und er sich damit einverstanden erklärt. Fragen nach Körperempfindungen verwirrten ihn.

Er hatte kaum ein Vokabular für sein Innenleben und es machte ihm Angst, auch nur für kurze Zeit bei seinen inneren Erfahrungen zu verweilen. Die meisten dieser Empfindungen waren unangenehmer Art wie Verspannungen, Schmerzen, Leeregefühl, Enge in der Brust, Atemnot.

Nick's Beispiel zeigt fast alle Konsequenzen chronischen Nicht-präsent-seins: Betroffene sind fast ohne Beziehung zu ihrem Körper, zu ihren Sinnen, und zu ihrem Wesenskern. Damit sind sie abgeschnitten von der Instanz, die ihnen sagen könnte, was ihre tieferen Gefühle und Bedürfnisse sind. Das führt mit den Jahren zu einem Gefühl der Leblosgkeit, der Leere, fehlender Befriedigung, fehlender Sinnhaftigkeit (ohne Sinne kein Sinn), Orientierungslosigkeit (was tun mit meinem Leben?). Es ist als ob ohne Präsenz die Zeit nicht als gelebt verbucht werden könnte, und so fehlt das Gefühl, das Leben wirklich zu leben. Trotz 40 bis 50 gefüllten Jahren stellt sich kein Gefühl der Fülle ein. Damit wird es sehr schwierig, den natürlichen Alterungsprozess annehmen zu können. Die Angst vor dem Altern kann sehr bedrängend werden. Oft sind es solche Gefühle, die Patienten der mittleren Altersgruppe in Psychotherapie bringen. Wir stellen das Syndrom der midlife crisis in diesen Zusammenhang. Wir beobachten, dass Personen mit midlife crisis oft chronisch nicht präsent sind. Auch wenn sie ein aktives, äusserlich erfolgreiches Leben führen, sind sie unfähig, aus ihren Betätigungen und Beziehungen ein Gefühl der Befriedigung zu beziehen. Der übliche Versuch, diesem Dilemma über den Verstand zu entkommen, ist zum Scheitern verurteilt: Sinnhaftigkeit, Lebendigkeit, Erfüllung, Gemeinsamkeit, Liebe sind Gefühle. Allein über das Denken findet man nicht zu ihnen. Chronisch nicht präsente Menschen benutzen gerne Suchtmittel, die das Abwesend sein noch verstärken (Alkohol, Cannabis etc.). Sie fühlen sich von Extremsportarten wie Bungee Jumping angezogen. Der Stress der Lebensgefahr bringt sie für kurze Zeit zum Aufwachen, zu einem Gefühl des Lebendig-Seins.

Aufbauend auf der Bedeutung die wir dem Präsenzverlust geben, betrachteten wir Nicks offensichtliche Depression als Reaktion auf die jahrelange Dissoziation und zogen entsprechende therapeutische Konsequenzen. Wir brachten dem Patienten ein Programm von Präsenzübungen bei und hielten ihn an, das Programm zu Hause regelmässig durchzuführen. Zusammen mit den Therapiesitzungen führte dieses Vorgehen innerhalb von knapp einem Jahr zu dem geschilderten eindrücklichen Aufwachen. Danach verschwanden die Gefühle von innerer Leere, Sinn- und Leblosgkeit weitgehend. Nick's Beziehung zu Janette vertiefte sich im von Janette gewünschten Sinne, und die beiden sind heute mit Überzeugung zusammen. Sie geniesst es insbesondere, dass ihr Ehemann nun meist wirklich anwesend ist.

Nicks schlagartiges Aufwachen nach chronischem Nicht-präsent-sein ist nicht der typische Therapieverlauf. Meist geschieht das in kleinen Schritten und über eine gewisse Zeit hinweg. Das Aufwachen ist nämlich eine zwiespältige Sache. Wir sagen dem das Dilemma des Präsentwerdens. Es besteht darin, dass es beim Präsentwerden sowohl Good News als auch Bad News gibt. Good News sind, dass man lebendig wird und etwas spürt. Bad News ist ebenfalls, dass man lebendig wird und damit aber auch all die unangenehmen Gefühle spüren muss, die man vorher erfolgreich abgespalten hat. Und die schwierigen Gefühle sind zu Beginn des Aufwachens meist im Vordergrund: Der Schmerz über die verpasste Zeit, über verpasste Gelegenheiten, alte Ängste drängen nun an die Oberfläche. Diese Situation bringt einiges an Ambivalenz dem Aufwachen gegenüber mit sich: Will ich angesichts dieses Preises wirklich lebendig sein? War es nicht besser im Zustand des Nichtspürens? Komme ich je über diese schwierigen Gefühle hinaus?

Warum passiert uns das überhaupt, dass wir unsere Präsenz verlieren? Wir beobachten zwei

hauptsächliche Mechanismen, die zu Präsenzverlust führen. Im ersten Fall entspricht das Ausklinken aus der Gegenwart einer Schutzfunktion (psychoanalytisch Abwehrfunktion), die die Person vor emotionaler Überforderung schützen will. Dieser Reflex tritt auf beim Auftauchen von Schmerz, Angst, Panik, Wut, Alleinsein etc., mit denen man nicht umzugehen weiss. Der Reflex, sich bei übermässiger emotionaler Belastung auszuklinken, gehört zu unserer biologischen Grundausrüstung und ist für den Organismus sehr sinnvoll. Ähnlich dem Überdruckventil, das den Dampfkocher vor dem Explodieren schützt, soll dieser Reflex den Organismus vor Überaktivierung und einem allfälligen Kollaps bewahren. Chronischer Präsenzverlust entsteht, wenn dieser Notfall-Reflex bereits bei geringer bis geringster Aktivierung ausgelöst wird, viel zu rasch und viel zu oft und sich mit der Zeit nicht mehr zurückbildet. Sehr früh im Leben oder sehr schwer traumatisierte Personen reagieren oft auf diese Art und Weise.

Der zweite häufige Mechanismus, der zu Präsenzverlust führt, betrifft Handlungen, mit denen wir nicht wirklich ehrlich zu uns selbst sind, indem wir etwas tun, was wir nicht eigentlich wollen. Damit missachten wir unsere eigenen Bedürfnisse, veräussern uns. Hier ein Beispiel aus einer Therapiesitzung für diesen Fall: Eine Patientin beginnt die Sitzung mit dem Vorschlag, mit Körperübungen zu arbeiten. Als sie damit anfängt, ist sie plötzlich kaum noch präsent. Ich mache sie darauf aufmerksam und frage, was hier wohl nicht stimme. Da bricht es plötzlich aus ihr heraus: «Verdammt, eigentlich habe ich überhaupt keine Lust, Übungen zu machen! Ich bin hundemüde und brauche Erholung.» Nach diesen zwei Sätzen ist sie schlagartig wieder voll präsent und viel lebendiger. Der Präsenzverlust war in diesem Fall ein Indikator für die Selbstlüge, die darin bestand, dass die Patientin sich vormachte, Übungen machen zu wollen.

Das bringt uns zur abschliessenden Frage, welche Konsequenzen das Präsenzkonzept für unsere Therapiekonzeption hat. Eine wichtige Folgerung ist unsere Überzeugung, dass effiziente Therapie (Integration) nur stattfinden kann, wenn der Patient präsent ist. IBP PsychotherapeutInnen achten deshalb während einer Therapiesitzung permanent auf Präsenz und sprechen eine Verringerung oder einen Verlust an Präsenz meist sofort an. Es ist uns ein wichtiges Anliegen, unsere Patienten auf Präsenz zu sensibilisieren. Erstens besteht damit die Option, bei Präsenzverlust mit einfachen Übungen wieder präsent zu werden. Zweitens ist der Auslöser für den Präsenzverlust, z.B. eine auftauchende Angst, meist noch erinnerbar und damit für die therapeutische Bearbeitung zugänglich.

Eine sehr wichtige Anwendung des Präsenzkonzepts betrifft die Bedeutung der Präsenz der Therapeutin für den Patienten. Wenn ein Patient präsent ist, wird er es sofort bemerken, wenn seine Therapeutin nicht präsent ist. Die wenigsten Patienten werden das allerdings ansprechen. Eher werden sie sich durch die fehlende Präsenz der Therapeutin verletzt fühlen und sich denken: Ich bin wohl langweilig, sie möchte mich los sein. Präsenzverlust beim Therapeuten ist immer ein wichtiges Zeichen, das Beachtung verdient und viele mögliche Fragen aufwirft. Bin ich übermüdet? Übernehme ich einen Mangel an Präsenz vom Patienten? Bin ich in Kollusion mit dem Patienten? Bin ich nicht ehrlich und vermeide eine unangenehme Konfrontation? Hat sich der Patient gerade selbst verlassen und ist daran, es mir recht machen zu wollen? Kurze Präsenzaussetzer sind wie gesagt menschliche Normalität und damit auch in der therapeutischen Situation nicht zu vermeiden. Nutzen wir ihr Auftreten, anstatt sie als vermeintliche Peinlichkeit verschämt überspringen zu wollen.