

## Präsenz aus dem Geist von Ästhetik und Therapie: Eine Spurensuche

„Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landschaften zu suchen, sondern mit neuen Augen zu sehen.“

Marcel Proust

Wer Ästhetik und Therapie miteinander in Dialog bringt, eröffnet weite Reflexions- und Praxisräume. Wenn diese Räume institutionell unter einem Dach zusammenfallen, kann man wohl von besonders günstigen Bedingungen sprechen. Das jedenfalls ist im Wiener Anton Proksch Institut der Fall. Dort hat die Auseinandersetzung mit dem Spannungsfeld von Ästhetik und Therapie zu neuen theoretischen Impulsen sowie zur Erweiterung des Rehabilitations- und Behandlungsprogramms durch philosophisch fundierte Therapiekonzepte geführt (Musalek & Poltrum 2011; Musalek 2010).

In der Therapie soll die Ausrichtung auf ästhetische Erfahrung wesentlich dazu beitragen, attraktive und nachhaltig motivierende Alternativen für die Klienten anzubieten sowie den Fokus auf bereichernde, erfüllende Ziele zu richten. Praktisch steht somit die Neu- und Wiederentdeckung der schönen Seiten des Lebens im Vordergrund: „Ein gesundes Leben ist ein wichtiges Therapieziel, aber gerade im Zusammenhang mit Suchterkrankungen geht es darum, vom gesunden zum schönen Leben zu gelangen, denn nur das ist ein nachhaltiges Prophylaktikum.“ (Musalek & Poltrum, 2011:10). Das Schöne und die Ästhetik sind hier nicht, wie heute oft üblich, als oberflächliche Phänomene zu betrachten, sondern vielmehr in ihrer existenziellen Tiefendimension zum Vorschein zu bringen – so wie es in der europäischen Philosophiegeschichte vielfach verbürgt ist (Poltrum 2010).

*Es stellt sich daher die Frage, welche Faktoren imstande sind, die Tiefendimension der Ästhetik zu erschließen und nutzbar zu machen. Im Vergleich zur ästhetischen Berieselung des Alltags bedeutet dies eine Erfahrung des Schönen, die uns tiefer trifft und näher geht – und somit auch eher mit einer Neuausrichtung des Lebens korreliert. Die Auseinandersetzung mit Präsenz und ihrer Konzeptualisierung erscheint in diesem Zusammenhang vielversprechend.*

Als praxisrelevantes Konzept zwischen Kulturwissenschaft und therapeutischem Diskurs wurde „Präsenz“ etwa beim *Salon philosophique* des Anton Proksch Instituts vorgestellt (Gross 2014). Inspiriert durch diese Veranstaltung, werden hier weitere Fahrten zum Thema Präsenz aufgenommen.

## Präsenz als Offenbarung und Übung

In der westlichen Philosophiegeschichte ist Präsenz ein ursprünglich theologischer Begriff und verweist, wie etwa in Augustinus' Brief *De praesentia Dei*, auf eine Omnipräsenz Gottes. Aber auch zeitgenössische christliche Denker wie Richard Rohr beziehen sich heute in zentraler Weise auf Präsenz – nun etwa im Sinne eines „reinen Daseins“, in dem die Quintessenz der christlichen Spiritualität und überhaupt der mystische Kern aller großen Religionen dargestellt werden soll (Rohr 2013). In der modernen Philosophie finden sich Präsenz-Konzepte unter anderem in der Phänomenologie Edmund Husserls sowie im Denken von Martin Heidegger und Jacques Derrida. Etymologisch geht der Begriff auf das lateinische „praesentia“ zurück und heißt so viel wie Gegenwart oder Anwesenheit.

Im Sinne von Geistesgegenwart – der rote Faden dieser Überlegungen – meint Präsenz zunächst schlicht ein Da-Sein im Hier und Jetzt. Man ist sich dessen gewahr, *was* geschieht, *während* es geschieht. „Gegenwärtig-Sein“ verweist weiter auf eine Begegnung oder Konfrontation, und zwar indem man etwas oder jemanden „gewärtigt“, ihm entgegensieht. Präsenz ist abzuleiten aus „prae-esse“ (lat.), der Situation des „Vor-Einem-Befindens“ (Gumbrecht 2004, 33). Die Wortherkunft zeigt an, dass man im Modus der Präsenz *gegenüber* den Phänomenen anwesend ist. Das lässt sich mit der Katze vor dem Mauseloch veranschaulichen: Auch wenn diese oft einen schläfrigen und zutiefst entspannten Eindruck macht, wird sie das Erscheinen der Maus nicht verpassen. Präsenz impliziert, *rechtzeitig* zur Stelle zu sein.

Hier lässt sich das antike Konzept der beiden Zeitdimensionen von Chronos und Kairos ins Spiel bringen. Chronos, der Gott mit der Sanduhr, steht für den Ordnung gebenden Zeitverlauf und die geordnete Zeiterfahrung; Kairos hingegen galt als Gott des rechten Augenblicks und der günstigen Gelegenheit. In der griechischen Mythologie wird der Kairos oft als Figur mit kahl geschorenem Hinterkopf und einem Haarschopf an der Stirn dargestellt: Der Mann mit den Flügeln an den Füßen ist eine flüchtige Erscheinung; man bekommt ihn nur schwer zu fassen – und nur dann, wenn man ihm von vorne entgegentritt, ihn im Vorhinein gewärtigt. Läuft man erst einmal hinterher, greift man unerbittlich ins Leere. Denn

wann, wenn nicht im gegenwärtigen Augenblick, besteht schon eine reelle Chance, das Leben am Schopf zu packen? Das ist eine Einsicht, die vielleicht am besten in der Sprache der Dichter zum Ausdruck kommt, etwa in den Worten des palästinensischen Poeten Mahmoud Darwish: „Übe das Leben jetzt, damit es dich Leben lehrt [...] und setz ab hier und jetzt von deinen Schultern deine Bahre [...]“ (Darwish 2004, 20).

Ob durch Naturereignisse wie einen aufleuchtenden Blitz oder einen verglühenden Sonnenuntergang, ob bei der Betrachtung eines Gemäldes oder beim Musikhören – eindringliche Präsenz kann ganz plötzlich als Augenblick außergewöhnlicher Wahrnehmung entstehen: eine Art des Erlebens, die die Alltagsrealität gleichsam durchschneidet. (Dazu passt das scharfe Messer, mit dem der Kairos manchmal dargestellt wird.) Das Konzept der Präsenz wird daher einerseits in der Kategorie der Offenbarung gedacht, gleichsam als Gabe, die unvermittelt vom Himmel fällt (also „Top-Down“): als Ereignis der Intensität, als Einbruch einer anderen Wirklichkeit, als „insulare Erfahrung“ (Gumbrecht). Oder, um bei der Analogie von Chronos und Kairos zu bleiben, als „Zeitwende“, als herausragender Moment, als zeitliches Empfinden, das quer steht zur linearen Abfolge der messbaren Stunden. Auch der Geistesblitz des Erkennens wird damit evoziert. Im Rahmen einer christlichen Lesart erhält der Kairos im Neuen Testament noch andere Bedeutungsfärbungen, zum Beispiel als „erfüllte Zeit“.

Präsenz ist aber nicht ausschließlich mit dem flüchtigen Erscheinen des Kairos assoziiert; sie ereignet sich nicht nur in unvorhersehbaren magischen Momenten. Denn Geistesgegenwart zeigt sich auch in subtilsten Schattierungen; und sie kann kultiviert werden: Wiewohl Präsenzerfahrungen nicht willentlich herbeiführbar sind, kann man günstige Bedingungen dafür schaffen. Diese inneren und äußeren Bedingungen umfassen im therapeutischen Kontext etwa die Gestaltung von Behandlungsatmosphären, die entsprechende Schulung und Sensibilität des Therapeuten sowie den Einsatz spezieller Behandlungsverfahren, insbesondere achtsamkeitsbasierter Therapien. Geistesgegenwart kann sich entfalten, wie eine Pflanze, die bei ausreichend Licht, Luft und Wasser gen Himmel wächst: Das Konzept der Präsenz sollte daher ebenso in der Kategorie der Praxis und der Übung erfasst werden (also „Bottom-Up“). Dieser Zugang ist gerade an der Schnittstelle von Ästhetik und Therapie von Interesse.

## Präsenz und ästhetisches Erleben

Seit den 1990er-Jahren hat sich ein zunehmend breites Forschungsfeld entwickelt, das sich mit Präsenz-Effekten in Kunst und Literatur auseinander-

setzt (Kreuzmair 2012, 234). Vor allem durch die einflussreichen Arbeiten des deutsch-amerikanischen Literaturtheoretikers Hans Ulrich Gumbrecht ist der Begriff der „Präsenz“ in den Geistes- und Kulturwissenschaften prominent geworden. Gumbrecht plädiert dafür, das ästhetische Erleben von Präsenz gegenüber dem ausschließlich interpretierenden Weltzugang aufzuwerten, der die letzten Jahrhunderte des abendländischen Denkens – und somit auch unsere Wahrnehmungsgewohnheiten – geprägt hat. Während die Hermeneutik darauf abzielt, den „eigentlichen Sinn“ jenseits der Oberfläche der Welt zu enträtseln, lenkt Gumbrecht den Blick auf das konkrete Diesseits: die Materialität der Texte und Kunstwerke oder die Körperlichkeit der ästhetischen Erfahrung. Beispielhaft für Präsenzerlebnisse seien das „Augenblicksversprechen“ durch bestimmte Bilder, die „überströmende Süße“ beim Hören klassischer Musik, aber auch der „Moment der Bewunderung“ bei Sportereignissen wie dem American Football. Die intensive Begegnung mit Kunst oder anderen Objekten ästhetischer Erfahrung ist demnach ein Ort der Gegenwart; das ästhetische Erleben oszilliert zwischen Präsenz und Sinn. Ausgehend von diesem Konzept sieht Gumbrecht die moderne westliche Gesellschaft vornehmlich als „Sinnkultur“, die aber gerade heute von einer „Sehnsucht nach Präsenz“ befallen sei (Gumbrecht 2012, 332f; 2010, 143).

Wer nach schönen Beispielen sucht, um diese These zu bekräftigen, findet in einer Kunst-Performance am New Yorker „Museum of Modern Art“ starken Stoff. Im Jahr 2010 machte die serbische Künstlerin Marina Abramović ihre eigene Anwesenheit zum Thema einer Ausstellung: Für das Projekt „The artist is present“ saß sie für jeweils sieben Stunden an sechs Tagen pro Woche auf einem Sessel im Atrium des Museums, und das drei Monate lang. Die Besucher waren eingeladen, einzeln gegenüber der schweigenden Künstlerin Platz zu nehmen. Allmählich entwickelte das Kunstprojekt eine erstaunliche Dynamik und emotional aufgeladene Atmosphäre. In den letzten Wochen der Performance stellten sich die Besucher sogar tage- und nächtelang an, nur um für eine Weile mit der Künstlerin zu sitzen. Viele wurden zu Tränen gerührt, einige schilderten fast schon mystische Erlebnisse von Nähe und Verschmelzung. Zeitungen berichteten, dass auch beim Dokumentarfilm zur Performance viele Kinobesucher emotional mitgenommen wurden. Und das, obwohl – oder gerade weil? – es keinen verbalen Austausch zwischen Abramović und den Teilnehmern gegeben hatte. Was war geschehen? Wie ist die heftige Affektwirkung zu erklären? Es gibt eine Erklärung, die über die konkreten psychologischen Aspekte, über die persönliche und künstlerische Biographie von Abramović hinausweist. „Wenn wir die Vorstellung der

„charismatischen Persönlichkeit‘ einmal beiseite lassen“, so der Psychiater und Psychoanalytiker Rainer Gross, „wurde der Effekt schlicht durch die intensive und durch die Inszenierung weiter aufgeladene Präsenz der Künstlerin hervorgerufen“ (Gross 2014, 12).

Diese Performance lässt sich als einprägsames Lehrstück über Präsenz heranziehen – an Kunstinstitutionen ebenso wie in Meditationsseminaren oder in der Fortbildung für Psychotherapeuten. Sie verdeutlicht nicht nur Gumbrechts Präsenzverständnis; es scheint, als ob hier Kunst exemplarisch zu erlebter Gegenwart verdichtet wird. Diese Tendenz teilt die Performance mit allen Kunstformen, bei denen körperliche Präsenz radikal eingefordert wird. Aber nicht nur das: Ist es nicht so, dass Kunst generell unsere Gegenwart provoziert, auf authentische Begegnung angelegt ist? Im Fall von Abramović ist das eine Begegnung zwischen Menschen, aber der Aspekt der „ästhetischen Einladung“ findet sich auch bei den Kunstobjekten (und der Welt ihrer Schöpfer), sowie überhaupt bei der Erfahrung des Schönen, dessen Anziehungskraft unsere Aufmerksamkeit ruft. Das Schöne ist *per se* attraktiv: Um seinen Ruf braucht man sich keine Sorgen zu machen; dieser ist quer durch alle Zeiten und Kulturen zu vernehmen. Denn das Schöne appelliert an unsere Sinne und an unser ganzes Wesen.

Ästhetische Faktoren wirken in großer Vielfalt. Ihre vereinnahmende Wirkung kann sich umso mehr entfalten, wenn sie in einer günstigen Umgebung zum Vorschein kommen, etwa wenn ein Abstand zwischen Alltagswelt und ästhetischer Erfahrung hergestellt ist. Ergriffenheit durch Musik oder Film entsteht leichter im feierlichen Rahmen des Konzerts oder der dunklen Höhle des Kinos als zuhause vor der Stereoanlage oder vor dem Fernsehgerät. Die Kunst der Ausstellungsmacher ist gefragt, wenn es darum geht, Kunstwerke zur Geltung zu bringen. Auch Sakralbauten können die Kraft des Schönen atmosphärisch fördern. Weitere Beispiele wären rasch zur Hand. Was aber sind die inneren Bedingungen, die ästhetische Erfahrung begünstigen?

Wer wach und mit offenen Augen durch die Gegend geht, kann an jeder Straßenecke solche Erfahrungen machen. Man begegnet dem Schönen dann auch unverhofft, zum Beispiel in Form von wild wuchernden Gewächsen, die sonst gemäß kulturell konditionierter Wahrnehmung als „Unkraut“ abgetan würden. Denn der Ruf des Schönen verhallt oft in den Grauschleiern des Alltags, in der Rund-um-Geschäftigkeit des modernen Lebens. Es bedarf somit einer „ästhetischen Haltung“ und einer ebensolchen „Aufmerksamkeit“, um für diesen Ruf empfänglich zu werden:

„Ästhetische Faktoren wirken immer, auch ohne dass wir uns ihrer bewusst sind. Wir können sie uns aber bewusst machen, sie kultivieren und damit intensivieren, indem wir unsere ästhetische Wahrnehmungsbereitschaft, also die Möglichkeit zu empfinden und zu erleben durch ästhetische Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Offenheit und ästhetische Zuwendung erhöhen. Wie und wie viel wir ästhetisch erleben, hängt somit nicht nur von der jeweiligen Situation, sondern vor allem auch von unserer ästhetischen Aufmerksamkeit und Haltung ab.“ (Musalek & Poltrum 2011, 12)

Es bedarf, so lässt sich folgern, einer bestimmten Art von Präsenz, um ästhetisches Erleben in Gang zu setzen oder zu vertiefen. Von dieser Geistesgegenwart ist zu erwarten, dass sie bei entsprechender Intensität den Blick auf die Tiefendimension der Ästhetik eröffnen kann.

## Präsenz durch kontemplative Praxis

Um zu sehen, welche Wirkung innere Bedingungen im Hinblick auf das ästhetische Erleben entfalten können, lohnt es sich, einen Bereich ins Auge zu fassen, in dem die Kultivierung von Präsenz gewissermaßen auf der Tagesordnung steht. In den Yoga-basierten kontemplativen Traditionen mit ihren vielfältigen Erscheinungsformen ist dies der Fall. Buddhistische Meditation beispielsweise ist eine bestimmte Form der Yoga-Praxis. Sie hat sich ab der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts in der westlichen Welt verbreitet und wird heute auch im säkularen Kontext, im Dialog mit der Hirnforschung, als „Wissenschaft des Geistes“ ohne metaphysischen Überbau diskutiert (vgl. u.a. Singer & Ricard 2013) – und, in weiterer Folge, sogar als Werkzeug, das flächendeckend in den Schulen vermittelt werden sollte, um die geistige Autonomie der Schüler im Zeitalter der neuen Medien zu erhöhen (Metzinger 2014, 361ff).

Lässt sich damit womöglich auch die ästhetische Empfänglichkeit steigern? Wer sich mit zeitgenössischer buddhistischer Literatur auseinandersetzt, wird immer wieder auf Berichte und Anekdoten stoßen, in denen die meditative Praxis die Erfahrung des Schönen hervorbringt. So erzählt etwa die Meditationslehrerin Christina Feldman, wie sie einmal ein Seminar in der Wüste von Arizona geleitet hat: Unzählige Personen hatten ihr zuvor von der gigantischen Schönheit dieser Landschaft berichtet, und sie war schon gespannt, dies auch selbst zu erleben. Nach der nächtlichen Ankunft stellte sie sich daher schon frühzeitig den Wecker, um den Sonnenaufgang ja nicht zu verpassen. Doch der erste Blick war enttäuschend

– nur eine braune, flache Landschaft ohne jeden Anschein von Leben. War das womöglich eine andere Wüste als in den Berichten? Erst nach ein paar Tagen fortgesetzter Meditationspraxis, so Feldman, begann die Landschaft das Geheimnis ihrer Schönheit preiszugeben: „Je mehr ich schaute, lauschte und fühlte, desto mehr sah ich. Die Wüste war durchdrungen von Leben. Der Dunst der Hitze schimmerte über dem Boden. Im braunen Ton der Landschaft waren unzählige subtile Schattierungen und Texturen. Jede Stunde, wenn die Sonne sich bewegte und verschiedene Licht- und Schattenmuster warf, veränderte sich die Wüste.“ (Feldman 2001, 171; Übersetzung des Autors).

Eine andere Anekdote findet sich beim britischen Theravada-Mönch Achan Brahm, der in der thailändischen Waldtradition gelernt hat und heute Abt eines buddhistischen Klosters in Australien ist. Es handelt sich um einen Bericht, der die wahrnehmungsverändernde Kraft einer stark gesteigerten Achtsamkeit verdeutlichen soll:

„Als junger Mönch im Wat Pa Nanachat im nordöstlichen Thailand übte ich in der Halle gern das Meditieren im Gehen und fand dabei Frieden. Ich hielt den Blick stets gesenkt, sodass er etwa zwei Meter vor mir über den Betonboden strich. Dann musste ich stehen bleiben. Ich traute meinen Augen nicht, aber der triste Betonboden wandelte sich zu einem Bild von unfassbarer Schönheit. Die Grautöne zusammen mit der Oberflächenstruktur erschienen mir auf einmal als das Schönste, was ich je gesehen hatte. Ich dachte schon, man müsste dieses Stück Boden ausschneiden und an die Tate Gallery in London schicken – ein Kunstwerk! Ein, zwei Stunden später war es wieder ein absolut gewöhnliches und nichts sagendes Stück Betonboden.“ (Achan Brahm 2007, 148)

Vermag intensive Geistesgegenwart auch die nichts sagenden Dinge des Alltags zu strahlender Schönheit zu erwecken? Berichte dieser Art deuten jedenfalls darauf hin, dass die Intensität der ästhetischen Erfahrung durch das Ausmaß der Präsenz vermittelt werden kann. Ästhetisches Erleben ist gemäß der buddhistischen Lehre allerdings kein Selbstzweck – geht es doch auch darum, die unschönen und unappetitlichen Seiten des Daseins zu kontemplieren, um den tief sitzenden Gewohnheiten des geistigen Anhaftens entgegenzuwirken.

In der buddhistischen Weisheitslehre soll Präsenz letztlich dazu verhelfen, die Natur der Phänomene klar zu erkennen. Diese Geistesgegenwart wird im Rahmen des „edlen achtfältigen Pfades“ konzeptualisiert,

und zwar über das Zusammenspiel der beiden Geistesqualitäten „rechte Achtsamkeit“ und „rechte Sammlung“, die durch „rechtes Bemühen“ zu entwickeln sind. Ein solches Sich-Üben konstituiert die Praxis der Meditation (Pali: „Samadhi“). Anders ausgedrückt bemüht sich der Meditierende, durch Kultivieren eines achtsamen *und* gesammelten Geistes eine bestimmte Form von Präsenz zu entwickeln. Diese meditative Praxis soll von den anderen Pfad-Faktoren aus den Bereichen „Weisheit“ und „Ethik“ (Tugend) getragen werden. Man könnte auch sagen, dass Präsenz hier aus dem Geist von Weisheit und Ethik hervorgebracht wird: eine Geistesgegenwart, in die alle Faktoren des „edlen achtfältigen Pfades“ hineinwirken sollen – analog zur traditionellen Darstellung der Lehre als Rad, dessen acht Speichen im Zentrum zusammenkommen. In einer derart zentrierten Präsenz soll die gesamte buddhistische Geistes- und Herzensschulung kulminieren.

## Präsenz als therapeutischer Faktor

Dass Aufmerksamkeit und Geistesgegenwart erlernbar sind und durch konkrete Übungen geschult werden können, ist die Prämisse der Yoga-basierten kontemplativen Traditionen. Seit dem ausgehenden 20. Jahrhundert ist dieser Zugang massiv in das therapeutische Feld eingeflossen. Ausschlaggebend dafür war auch die persönliche Begegnung einer wachsenden Zahl von Therapeuten mit meditativen Formen der Aufmerksamkeitsschulung. Die Entdeckung dieses Potenzials im klinisch-therapeutischen Kontext geht maßgeblich auf die Pionierarbeit von Jon Kabat-Zinn zurück, der in den 1970er-Jahren das Programm der „*Mindfulness-based Stress Reduction*“ (MBSR), der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion, begründet hat.

Die weite Verbreitung und erfolgreiche Weiterentwicklung dieses Ansatzes in einer Vielzahl achtsamkeitsbasierter Verfahren hat das aktuelle Verständnis, wie Präsenz für die Therapie hilfreich sein kann, wesentlich geprägt. Insofern erfolgt die Auseinandersetzung mit dem therapeutischen Faktor „Präsenz“ heute größtenteils unter dem Label der „Achtsamkeit“. Und nicht nur das: Plakativ, aber durchaus berechtigt lässt sich sagen, dass das 2500 Jahre alte Konzept der Achtsamkeit zu Beginn des 21. Jahrhunderts die Wissenschaft erobert – so zumindest lautete der Titel eines interdisziplinären Projekts, bei dem Natur-, Sozial- und Geisteswissenschaftler im Dialog mit Vertretern des Buddhismus die enthusiastische Rezeption der Achtsamkeit in der Medizin, Psychologie und Hirnforschung sowie in der Pädagogik und anderen Sozialwissenschaften beschrieben (Zimmer-

mann et al., 2012). Heute ist Achtsamkeit das mit Abstand am besten erforschte Präsenz-Konzept.

Abgeleitet von ihren Wurzeln in der buddhistischen Psychologie bezeichnet Achtsamkeit eine bestimmte Form der Hinwendung zur gegenwärtigen Erfahrung. Achtsamkeit vermittelt eine, wenn man so will, warmherzige Präsenz: Denn diese Hinwendung zur momentanen Erfahrung ist charakterisiert durch Qualitäten wie Akzeptanz, Wohlwollen und Offenheit. Sie erfolgt unmittelbar und unvoreingenommen, ohne automatische Wertung und (Vor-)Urteil. Achtsamkeit ist gleichsam „Hautkontakt“ mit der Gegenwart – sie erkundet einfach, was im Moment da ist. Das bedeutet, mit der ganzen Aufmerksamkeit im *Hier und Jetzt präsent zu sein* und sich dabei der Sinneswahrnehmungen, Gedanken, Gefühle, Verhaltensimpulse und/oder anderer Bewusstseinsindrücke gewahr zu sein, sowie auch der Aufmerksamkeitslenkung selbst bewusst zu werden (vgl. Rimmel et al., 2013, 116).<sup>1</sup>

Die Steuerung der Aufmerksamkeit ist ein integraler Bestandteil der Achtsamkeitsschulung. Tatsächlich wird mit zunehmender Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu lenken, die geistige Autonomie erhöht. Wie bei einem Schiff, das bisweilen einem stürmischen Wellengang ausgesetzt war, gibt es nun jemanden, der das Steuerrad zu bedienen weiß. Durch Achtsamkeitstraining entsteht so etwa die Fähigkeit, von quälenden Grübeleien und Emotionen Abstand zu nehmen; die Patienten können erfahren, dass sie dem Krankheitserleben nicht machtlos ausgeliefert sind. Umgekehrt wird das Vermögen gestärkt, mit der Aufmerksamkeit bei heilsamen Aspekten der Erfahrung zu verweilen und damit positive Ressourcen zu nähren. Das gilt auch für die Begegnung mit dem Schönen und damit assoziierte Qualitäten wie ästhetischer Genuss, Freude oder Dankbarkeit.

Dem Prinzip Achtsamkeit wird heute generell große Bedeutung für den klinischen Alltag in Medizin und Psychotherapie beigemessen: In der Behandlungssituation gilt Achtsamkeit als einer jener unspezifischen Wirkfaktoren, die laut Psychotherapieforschung sogar bedeutsamer sind als spezifische Faktoren oder Techniken. Das heißt, dass der Therapeut bereits als Person, in seiner Präsenz und Klarheit, seinem Wohlwollen und seiner Zugewandtheit, eine signifikante Wirkung entfaltet (Ryan et al. 2012). Von Seiten der Patienten kann Achtsamkeit die spezifischen The-

---

1 Zur Begriffserörterung von „Achtsamkeit“ an der Schnittstelle von Buddhismus, Wissenschaft und Therapie vgl. Williams & Kabat-Zinn 2013; Zimmermann et al., 2012; Weber 2009; zur umfassenden Bedeutung des Begriffs der „rechten Achtsamkeit“ im Kontext der buddhistischen Lehre vgl. Thanissaro Bhikkhu 2012.

rapien grundlegend fördern. Als immer wieder zu übende Grundhaltung und Einstellung kann sie therapeutische Veränderungsprozesse wesentlich erleichtern. Die Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Therapien wird mittlerweile in zahlreichen klinischen Anwendungen durch kontrollierte Studien belegt, insbesondere auch in der Behandlung und Rückfallprophylaxe bei Menschen mit Suchterkrankungen (Rommel et al. 2013; Bowen et al. 2010).

Um die Arbeit mit Achtsamkeit weiterzuentwickeln, ist die Reflexion ihres historischen Ursprungs weiterhin wichtig. Denn bei der Übersetzung des Konzepts der Achtsamkeit aus einer kontemplativen in eine therapeutische Praxis ist eine Rumpffassung des ursprünglichen Begriffs (Pali: „Sati“) entstanden, herausgelöst aus den erkenntnismäßigen und ethischen Kontexten der buddhistischen Lehre (Weber 2010). Und Achtsamkeit erscheint in der modernen Rezeption nunmehr ohne jene Geistesqualität, die ihr traditionellerweise als untrennbarer Zwilling an die Seite gestellt wurde: „Samadhi“, die Sammlung, Zentrierung und Einung des Geistes, die mit innerer Stabilität einhergeht und dafür sorgt, dass die Achtsamkeit langfristig aufrechterhalten werden kann. Mit wachsender Ausprägung verleiht „Samadhi“ der ganzen Erfahrung zunehmende Tiefe. Auch dieser Aspekt der kontemplativen Praxis, der im therapeutischen Diskurs bislang so gut wie ausgeblendet ist, könnte nicht nur für Yogis interessant sein.

Die buddhistische Psychologie ist aber bei weitem nicht die einzige Quelle für Präsenz-Konzepte, die an der Schnittstelle von Ästhetik und Therapie relevant erscheinen. So kann der antike griechische Mythos des Kairos, des günstigen Augenblicks, auch heute noch für die therapeutische Arbeit aufschlussreich sein (Knittel 2014). Spuren zum Thema Präsenz finden sich nicht nur in der abendländischen Geistesgeschichte, sondern auch in der westlichen Therapie-Tradition selbst: beispielsweise im Werk von Carl Rogers, dem Begründer der Person-zentrierten Psychotherapie, der eindringliche Erfahrungen in Encounter-Gruppen mit dem Begriff „presence“ charakterisierte (Tichy 2002); in der Gestalttherapie von Frederick Perls, der sich auf ein Konzept des „Hier und Jetzt“ bezog (Knittel 2014); oder in Eugene Gendlins Beschreibung einer „verkörperten Bedeutung“ am Übergang zwischen somatischer und gedeuteter Welt (Weber 2010, 64f). Auch das ganze Spektrum der Körper-orientierten Psychotherapien bietet Anknüpfungspunkte, denn ein wichtiger gemeinsamer Nenner westlicher und östlicher Auffassungen von Geistesgegenwart ist das Körper-Gewahrsein: Präsenz ist demnach *nicht-dissoziiert* vom körperlichen Erleben (Weber 2010, 67).

## Präsenz als Konzept und Erfahrung

Wie der bisherige Streifzug gezeigt hat, erscheint Präsenz tatsächlich als intimes Bindeglied zwischen Ästhetik und Therapie. Die Kultivierung von Präsenz ermöglicht stets ein tieferes „Sehen“: Insofern ist sie wie ein Schlüssel zur Tiefendimension der Ästhetik und zur heilsamen Erfahrung des Schönen.

Aufschlussreich in diesem Zusammenhang ist bereits die Wortherkunft von Ästhetik, denn der altgriechische Begriff „Aisthesis“ meint ursprünglich so viel wie Sinneswahrnehmung oder Sinnesempfindung (vgl. Poltrum 2010, 2007). Während also Ästhetik im engeren Sinn mit Schönheit und Kunst assoziiert ist, gründet Ästhetik im weiteren Sinn auf „Aisthesis“, auf jeglicher Form von Sinneswahrnehmung, und bezeichnet dabei jenen „Ort, wo Ego und Welt, Ich und Lebenswelt vermittelt über die Sinne ineinander verschlungen sind [...]“ (Poltrum 2010, 53). Im breiten Spektrum zwischen den konträren Polen „Ästhetik“ (Entfaltung der Sinneswahrnehmung) und „Anästhetik“ (Betäubung der Sinneswahrnehmung) weist Präsenz eindeutig in die ästhetische Richtung. Sie führt im Hinblick auf die Sinneskanäle zur vollen Ausschöpfung des „ästhetischen Potenzials“. Umgekehrt wird klar, warum bei der therapeutischen Anwendung eines Präsenz-Konzepts wie Achtsamkeit auch Voraussetzungen und Kontraindikationen abzuklären sind, denn es gibt Menschen, die gleichsam einen anästhetischen Schutz gegenüber Aspekten ihrer Wahrnehmung benötigen, insbesondere im klinischen Kontext.

In der Auseinandersetzung mit Präsenz gilt es schließlich noch ein subtiles Paradoxon im Verhältnis von Konzept und Erfahrung zu beachten: Denn einerseits ist Präsenz ein grundlegender Modus des menschlichen Geistes, eine universelle Erfahrungsqualität, die nicht an ideologische oder kulturelle Identitäten gebunden ist. Sie kann in allen Lebensbereichen aufscheinen: zum Beispiel im Zusammensein mit einem geliebten Menschen, in der Inspiration durch große Kunst, in der therapeutischen Begegnung oder beim Sport. Andererseits aber ist Präsenz bestimmt durch die Motive und Bedingungen ihrer Entstehung und somit auch konditioniert durch den etwaigen Übungsweg, der sie hervorgebracht hat. Präsenz-Konzepte wirken auf diese Weise in die Präsenz-Erfahrung hinein. Diese wiederum ist in besonderem Maß dazu geeignet, Konzepte aller Art hinter sich zu lassen. In der konkreten Erfahrung manifestieren sich die Früchte der Präsenz – nicht zuletzt eine *Attraktivität des Erlebens*, die gerade für die Suchttherapie hilfreich sein könnte.

## Literatur

- Abramović, Marina (2010) *The Artist is Present*. Hrsg. v. Klaus Biesenbach. The Museum of Modern Art: New York (siehe auch DVD mit gleichlautendem Dokumentarfilm).
- Ajahn Brahm (2007) *Im stillen Meer des Glücks. Handbuch der buddhistischen Meditation* (Orig.: *Mindfulness, Bliss, and Beyond*). Aus dem Englischen von Jochen Lehner. Lotos Verlag: München.
- Bowen, Sarah; Chawla, Neha; Marlatt, G. Allan (2010) *Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors. A Clinician's Guide*. Guilford Press: New York.
- Darwish, Mahmoud (2004) *Setz ab hier und jetzt*. In: ders., *wo du warst und wo du bist. Gedichte*. A1 Verlag: München.
- Feldman, Christina (2001) *The Buddhist Path to Simplicity. Spiritual Practice for Everyday Life*. Thorsons (Harper Collins Publishers): London.
- Gross, Rainer (2014) *Präsenz – ein Konzept zwischen Kulturwissenschaft und therapeutischem Diskurs*. Vortrag am 8.1.2014 im „Salon philosophique“ des Anton Proksch Instituts (API), Wien (Unveröffentlichtes Manuskript).
- Gumbrecht, Hans Ulrich (2004) *Diesseits der Hermeneutik. Über die Produktion von Präsenz*. (Orig.: *Productions of Presence. What Meaning Cannot Convey*). Aus dem Englischen von Joachim Schulte. Suhrkamp Verlag: Frankfurt am Main.
- Gumbrecht, Hans Ulrich (2010) *Unsere breite Gegenwart*. Aus dem Englischen von Frank Born. Suhrkamp Verlag: Berlin.
- Gumbrecht, Hans Ulrich (2012) *Präsenz*. Suhrkamp Verlag: Berlin.
- Knittel, Barbara (2014) „*chronos und kairos*“. Von unterschiedlichen Zeiterfahrungen und deren Wirkung in der Therapie. Online abgerufen unter [www.wende-punkt.at/pdf/chronos\\_kairos.pdf](http://www.wende-punkt.at/pdf/chronos_kairos.pdf) (12/2014).
- Kreuzmair, Elias (2012) *Hans Ulrich Gumbrechts Begriff der Präsenz und die Literatur*. In: *Helikon. A Multidisciplinary Online Journal* 2:233-247.
- Metzinger, Thomas (2014) *Der Ego-Tunnel. Eine neue Philosophie des Selbst: Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik*. Piper Verlag: München (erweiterte und aktualisierte Ausgabe; erste deutschsprachige Auflage 2009).
- Musalek, Michael (2010) *Social aesthetics and the management of addiction*. *Current Opinion in Psychiatry* 23(6): 530-535.
- Musalek, Michael; Poltrum, Martin (Hg.) (2011) *Ars medica. Zu einer neuen Ästhetik in der Medizin*. Papst Science Publishers/Parodos: Len-

- gerich/Berlin.
- Poltrum, Martin (2010) *Klinische Philosophie. Logos Ästhetikus und Philosophische Therapeutik*. Papst Science Publishers/Parodos: Lengerich/Berlin.
- Poltrum, Martin (2007) *Ästhetik und Anästhetik. Das Schöne als Therapeutikum*. In: *psycho-logik. Jahrbuch für Psychotherapie, Philosophie und Kultur*, Bd. 2. Hrsg. v. Rolf Kühn u. Karl Heinz Witte. Karl Alber: München.
- Rommel, Andreas; Rommel-Richarz, Britta; Tauss, Martin (2013) *Achtsamkeit als Haltung und Basis therapeutischer Veränderungsprozesse – Chancen für die Suchtbehandlung*. In: *rausch. Wiener Zeitschrift für Suchttherapie* 2: 115-127.
- Rohr, Richard (2013) *Pure Präsenz: Sehen lernen wie die Mystiker (Orig.: The Naked Now)*. Aus dem Amerikanischen von Andreas Ebert. Claudius Verlag: München (6. Auflage; erste Auflage 2010).
- Ryan, Anjanette; Safran, Jeremy D.; Doran, Jennifer M.; Muran, J. Christopher (2012) *Therapist mindfulness, alliance and treatment outcome*. *Psychotherapy Research* 22: 289-97.
- Singer, Wolf & Ricard, Matthieu (2013) *Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog*. edition unseld: Frankfurt/Main (7. Auflage; erste Auflage 2008).
- Thanissaro Bhikkhu (2012) *Right mindfulness: memory & ardency on the buddhist path*. Metta Forest Monastery: Valley Center, CA. Online abgerufen unter [www.accesstoinight.org/lib/authors/thanissaro/right-mindfulness.pdf](http://www.accesstoinight.org/lib/authors/thanissaro/right-mindfulness.pdf) (12/2014).
- Tichy, Harald E. (2002) *Authentisches Verstehen und Meditation. Methodologische Überlegungen zur Begegnung des Person-zentrierten Ansatzes mit der Religion am Beispiel des Buddhismus*. Unveröffentlichte Abschlussarbeit im Psychotherapeutischen Fachspezifikum. IPS: Wien.
- Weber, Akincano M. (2009) *Achtsamkeit – ein Begriff zwischen den Welten. Teil 1 – Zur Psychologie buddhistischer Geistesgegenwart*. In: *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* 2: 71-82.
- Weber, Akincano M. (2010) *Achtsamkeit – ein Begriff zwischen den Welten. Teil 2 – Buddhistische Geistesgegenwart in therapeutischer Praxis*. In: *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* 1: 61-73.
- Williams, Mark & Kabat-Zinn, Jon (Hg.) (2013) *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte (Orig.: Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma)*. Aus dem Englischen von Mike Kauschke. Arbor Verlag: Freiburg im Breisgau.

Zimmermann, Michael; Spitz, Christoph; Schmidt, Stefan (Hg.) (2012)  
Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft.  
Huber Verlag: Bern.