

## Allgemeine und Therapeutische Präsenz

Ich möchte heute etwas genauer auf den Begriff der *Präsenz* eingehen. Auf der Suche nach dem Ursprung des Wortes *Präsenz* im Allgemeinen fand ich die Beschreibung, dass es als Fremdwort gleichbedeutend für *Anwesenheit und Gegenwart* im 17. Jahrhundert dem frz. *présence* entlehnt wurde, welches wiederum auf das lat. *praesentia* für „Gegenwart“ zurückgehe und aus dem lat. *praesens* für „gegenwärtig“ entstand (Duden: Das Herkunftswörterbuch, 2007).

Interessant dabei ist, dass „die Indifferenz von räumlichen und zeitlichen Erscheinungsweisen im Deutschen – wie auch in den romanischen Sprachen – bei Verwendung des Begriffes *Präsenz* erhalten bleibt.“ Raum- und Zeitgeschehen (potenziell Mögliches) bleiben im geschriebenen Wort indifferenziert, sind implizit enthalten. Anders als das französische *présence* führe das Wort *Präsenz* eine Implikation von Verfügbarkeit mit sich, und sei dann eher als Substantivierung des vergleichsweise jungen Adjektivs „*präsent*“ interpretierbar: Etwas ist *präsent*, wenn es – aufgrund von räumlicher Anwesenheit oder zeitlicher Gegenwart – unmittelbar zur Verfügung stehe (vgl. Pfeifer, 1997).

Der allgemeine Begriff *Präsenz* beinhaltet also im Wesentlichen zwei, für meine weiteren Ausführungen wichtige Komponenten bzw. Unterscheidungen: 1. Der Aspekt der unmittelbaren Vergegenwärtigung, das Gewahrsein im Hier und Jetzt UND 2. die Öffnung aller Möglichkeiten bzw. die Verfügbarkeit aller in diesem Moment möglichen Potentiale (in weiterer Folge *meiner Selbst*, des *Gegenübers* und der *reziproken Beziehung* beider) – bedingt eben durch diese unmittelbare Vergegenwärtigung. Die Indifferenz von räumlichen und zeitlichem ist etymologisch im Begriff *Präsenz* wie oben erwähnt angelegt - soll heißen: Es beschreibt zugleich etwas im Hier und Jetzt, genauso wie es das Potential ermöglicht, das „zu Entstehende werden zu lassen“. Mit Rogers (auf das Individuum, die Person) bezogen gesprochen, lautet diese beschriebene Indifferenz: „Wenn ich mich so, wie ich bin, akzeptiere, dann ändere ich mich“ (Rogers 1961/1973, S. 33). Sich beim Sosein zu erleben, sich im Hier und Jetzt wahrnehmend zu erleben bewirkt also Veränderung.



Ohne ein *Jetzt*, gäbe es bereits rein begrifflich kein *Danach*, daher auch kein *Entstehen*. Ohne ein Entstehen von Etwas würden auch die im Personzentrierten Sprachgebrauch verwendeten Begriffe eines *Erlebensprozesses* oder ein Anknüpfen an der *Selbstaktualisierungstendenz* in die Bedeutungslosigkeit verwelken.

## **Therapeutische Präsenz**

Wenn man nun den Begriff der *Therapeutischen Präsenz* betrachtet, so wird Präsenz z.B. von Harrer beschrieben als eine „zentrale menschliche Qualität, durch die sich Zustände von Achtsamkeit auszeichnen. Aus unserer Sicht stellt sie die Basis aller weiteren Qualitäten wie der Empathiefähigkeit und des Mitgefühls dar“ (Harrer; Weiss, 2015, S. 60).

Harrer beschreibt Empathiefähigkeit und Mitgefühl als Folge eines Fundaments, das sich Präsenz nennt, und einer aktiven Haltung gleicht. Es braucht eine Aktivität, um das Fundament der Präsenz zu erstellen, eine *aktive Haltung* die wir allgemein unter dem Begriff der *Achtsamkeit* kennen und deren geistiger Gegenspieler als *Distraction* oder Ablenkung, als die Achtlosigkeit oder Unachtsamkeit bezeichnet werden kann (Siegel, 2010/2012).

„Präsenz bedeute im Wesentlichen Gegenwärtigkeit. Es sei eine Art der Achtsamkeit fokussiert auf die Gegenwart, sich daran erinnernd, dass das Leben {bzw. der Prozess des Erlebens} immer nur *jetzt* stattfindet“ (aus Harrer, Weiss, 2015, S. 61).

Bei Geller und Greenberg wird Therapeutische Präsenz beschrieben als „das *Einbringen des ganzen Selbst in das Engagement für den Klienten*, das vollständig mit und für den Klienten im Moment sein, mit wenig selbstbezogenem Zweck und Ziel im Kopf“ (Geller u. Greenberg, 2012, S. 17).

Für Siegel steht die Offenheit im Vordergrund. Für ihn ist therapeutische Präsenz eine aktiv eingenommene, rezeptive Haltung der *Offenheit für sich entfaltende Möglichkeiten*. Er schreibt weiters: „Der Schlüssel liegt also darin, dass wir achtsam und flexibel sind und zulassen, dass unsere inneren Reaktionen uns Auskunft geben, statt uns eng zu



machen. Präsent sein heißt nicht, dass erlaubt ist, was gefällt, oder dass wir keine Entscheidungen mehr treffen und handeln können. Präsenz ist nicht das gleiche wie Passivität. Präsenz bedeutet, dass wir offen bleiben für die Wahrheit, statt uns die Sicht trüben zu lassen durch eigene falsche und starre Vorurteile oder die von anderen. Präsenz ist ein Zustand aktiver Empfänglichkeit“ (Siegel, 2010/2012 S.56-57). Siegel befasst sich viel mit den neurobiologischen Zusammenhängen, wann und wo welche Hirnregionen im Zustand der Präsenz oder z.B. des Mitfühlens aktiv sind und wann nicht. Präsenz bzw. Achtsamkeitszustände sind mit modernen Geräten der Hirnstrommessungen nachweisbar, als Anwendung im therapeutischen Arbeitsalltag jedoch weder praktikabel noch finanzierbar. In freier Praxis arbeitend, werden die Erkenntnisse aus Selbstbeobachtung („Gewahrsein des Gewahrseins“ bei Siegel, 2012) wohl weiterhin Schwerpunkt bzw. Grundhaltung sein.

Wie sieht nun Carl Rogers die Wichtigkeit der Therapeutischen Präsenz? Nachdem er sich während seines ganzen Forscherlebens intensiv damit auseinandergesetzt hatte, welche therapeutischen Qualitäten entwicklungsfördernd wirken, zog er kurz vor seinem Tod folgendes Resümee: „Ich bin geneigt, zu denken, dass ich in meinen Schriften wohl zu viel Gewicht auf die drei Basisbedingungen (...) gelegt habe. Vielleicht ist etwas um den Rand dieser Bedingungen herum, was wirklich das wichtigste Element der Therapie darstellt – wenn mein Selbst sehr klar und offensichtlich *präsent* ist (engl.: ... *my self is very clearly, obviously present*)“ (Rogers in Baldwin 2000, S. 30, zit. und Übersetzung aus Harrer, Weiss, 2015, S.61).

In „Der neue Mensch“ (1980/81) beschreibt er das näher:

*„...wenn ich irgendwie in Berührung bin mit dem Unbekannten in mir, wenn ich vielleicht in einem leicht veränderten Bewusstseinszustand bin, dann – was auch immer ich tue – scheint es voller Heilung zu sein. Dann ist einfach nur meine Präsenz erlösend und hilfreich für den anderen. Es gibt nichts, was ich tun könnte, um diese Erfahrung zu erzwingen; aber wenn ich mich entspanne und dem transzendentalen Kern in mir nahe bin, ... scheint es mir, dass mein Geist/meine Seele sich ausgestreckt und die Seele des anderen berührt hat.*



*Unsere Beziehung geht über sich selbst hinaus und wird ein Teil von etwas Größerem. Tiefgehendes Wachstum und Heilung und Energie sind gegenwärtig“*  
(Rogers 1980, S. 129; zit. und Übersetzung aus Bundschuh-Müller 2004, S. 417).

Ich fasse zusammen: Rogers beschreibt also seine Therapeutische Präsenz als leicht veränderten Bewusstseinszustand welcher erlösend sei, dass er die daraus entstehende Erfahrung nicht erzwingen könne, er sich entspanne und nur sein sich ausstreckender Geist (engl. spirit) sein Gegenüber berührt, dadurch sich beide mit etwas Größerem verbinden – und Heilung und Energie präsent sind.

Insgesamt fällt auf, dass Rogers beim Beschreiben seiner Präsenz-Erfahrung eher vorsichtig ist, z.B. indem er den *veränderten Bewusstseinszustand* als *leicht* charakterisiert. Seine Nähe zu mystischen Erfahrungen wird für mich nicht nur in seinen beschriebenen Präsenz-Erfahrungen sichtbar, speziell auch in dem als Buch verfassten Interview mit Antonio Santos aus 1981, also zwei Jahre nach der Erstpublikation obigen Haupttextes Rogers' über Präsenz, woraus ich einen Interview-Auszug der engl. Übersetzung (Santos, 1985 port./2003 engl.) wiedergeben möchte:

*„Santos: Some mystics from the East have described this experience, this moment of ‘oneness’ with nature, being ‘one’ with a tree, for example. There are similarities between what you describe and what they say. When the apparent mind continually uses information from the hidden mind, uses it in everyday life, there is nothing mystical about the experience. We take it for granted.*

*Rogers: That’s right. It comes as a shock to find myself saying I am in an altered state of consciousness because that has been my experience for a long, long time. I wouldn’t have used the term. It just seems so natural; anybody could do it. One of the things that made me realize it is a different state is that I realize how difficult it is for most people to even approach this experience. So it is not as simple as I felt.*

*Santos: But you have taken many years to bring this about. This ability to connect did not develop from one moment to another. It required a lot of experience.*



*Rogers: Yes. It was also very gradual because I don't think these qualities were there at first. I think of myself as being a much wooden therapist when I started out ... and I am gradually becoming deeper and different and more mystical“ (ebd.: 11 f).*

In meinem Verständnis begann Rogers erst in seinen späten Jahren unterschiedliche Stufen des Präsent-Seins bis zu einem *veränderten Bewusstseinszustand* hin auszudifferenzieren. Unterschiedlichkeiten in der Wahrnehmungsfähigkeit, welche ihm über lange Zeiträume hinweg als natürlich, selbstverständlich (engl. *natural*) erschienen. Er sagt, er wäre damals über die Differenzierung der Begrifflichkeit selbst „schockiert“ gewesen. Es war ihm jahrelang als „natürlicher“ Zustand vertraut. Später sei ihm klar geworden, dass er sich hierbei getäuscht habe, diese Art von Präsenz keiner natürlichen, selbstverständlich eingenommenen Haltung gleiche. Einen impliziten Hinweis kann ich Rogers' Formulierung „um den Rand dieser Bedingungen“ entnehmen: „Vielleicht ist etwas um den Rand dieser Bedingungen herum, was wirklich das wichtigste Element der Therapie darstellt – wenn mein Selbst sehr klar und offensichtlich *präsent* ist“ (Rogers in Baldwin 2000, S. 30, zit. und Übersetzung aus Harrer, Weiss, 2015, S.61).

Der im englischen Original verwendete Begriff „around the edges“ gibt nicht klar an, ob Präsenz Teil der „Conditions“ sei. Rogers Formulierung zieht keinen klaren Strich zwischen „Bedingung“ und „Präsenz“. Wenn aber etwas, etwas anderes an seinen Rändern umgibt bzw. „um den Rand herum ist“, könnte man von „ist eingebettet in“ sprechen – also etwas (Bedingung oder Basisvariable) wird von etwas größerem (Präsenz) umfasst, wird dadurch „getragen“, wirkt wechselwirkend ein ohne sich substantziell zu vermischen.

Eines meiner Verständnisbilder, **eine mögliche Metapher** dazu: Ein Soldat nimmt ja beim Befehl „habt Acht!“ eine bestimmte, vorgeformte Haltung ein. Er kann dies „automatisch-mechanistisch“ tun – in einem „artigen“ Sinn, so wie es dem Wunsch („kaltes Dogma“) der Befehlshaber-Autoritätsperson subjektiv am Wahrscheinlichsten entspricht, dem Fremd- und Selbstidealbild als Rahmen angepasst. Die Präsenz, die



Wachsamkeit eines Soldaten in Aktion („Hitze des Gefechts“) wird aber sein, dass er auf momentane Anforderungen in höchster Flexibilität relational und situativ reagieren bzw. proaktiv-situativ agieren wird müssen, um die Bedürfnisse des „zu Bewachenden“ **adäquat** stillen zu können...

*...oder weniger kriegerisch formuliert auf den Punkt gebracht:  
„Präsenz ist ein Zustand aktiver Empfänglichkeit“ – Siegel 2010/2012*

