

Gegenwartsmoment bei Stern

Gegenwartsmomente werden bei Stern als erlebte bzw. gelebte Erfahrungen beschrieben, welche innerhalb eines Begegnungsmomentes wie in einer Psychotherapie oder in einer persönlichen Beziehung mit einem Mitmenschen *Veränderung* bewirken. Der Begriff Gegenwartsmoment ist verknüpft bzw. impliziert eine Veränderung im Therapieprozess. Hauptaugenmerk sind das subjektive Erleben des Individuums, speziell Erfahrungen die konkret erlebte Veränderung herbeiführen – rein „verbales Verstehen, Erklären oder Erzählen reicht für sich allein genommen nicht aus, um Veränderung in Gang zu setzen“ (Stern, 2007, S.14).

Ein Gegenwartsmoment stelle eben solch verkürzte, emotional verdichtete und persönlich erlebte Geschichte dar. Stern meint, dass Gegenwärtigkeit und Subjektivität untrennbar zu sein scheint und es keine Alternative gäbe: auch wenn man sich an ein früheres Ereignis zurückerinnere, passiere der Prozess des sich Erinnerns im Hier und Jetzt. Berichte über einen vergangenen Gegenwartsmoment würden sich auf gleiche Weise im Hier und Jetzt vollziehen, ebenso wie Projektionen über Zukünftiges. Insofern lässt sich daraus schließen, dass Momente des sich Erinnerns genauso wie Imaginationen und Phantasien über das noch nicht Geschehene immer mit dem Gegenwärtigem gekoppelt sind. Sie finden im Hier und Jetzt, innerhalb einer Subjektivität statt. Ein Gegenwartsmoment kann nach Stern also definiert werden als eine „subjektive Prozesseinheit, derer man sich bewusst ist“ (vgl. Stern 2007, S.43).

Hm. Da erinnere ich mich gleich an Aussagen von Gendlin, wie: „der lebendige Körper ist Interaktion“ oder „der Organismus ist die Situation“ und fühle ein *arouse!* von ganzheitlicherem Verständnis in mir aufkommen.

Das Hier und Jetzt wird ein potenziell bewusstes Konglomerat aus Vergangenen im Jetzt, Hier und Jetzt und Vorstellungen über Zukünftigem im Jetzt. Stern beschreibt das in einer Art ununterbrochenem “Dialog zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft” (vgl. Stern 2007, S.49). (Ich würde dann hinzufügen: diese Dreiheit lebt im Jetzt des Organismus. Und Gendlin dazustellen - der Organismus ist die Situation...)



Stern bediente sich dabei speziell der Idee Husserls: einem dynamischen, erweiterten Zeitverständnis der alten Griechen durch Verwendung der Begriffe Kairos und Chronos. Husserl postulierte, dass ein Gegenwärtmoment eine Dauer habe und aus drei Teilen bestehe: einem Chronos-Jetztzeitpunkt (dem voranrückenden Punkt der vergehenden Zeit), einem vergangenen Gegenwärtmoment und einem künftigen Gegenwärtmoment. Er bezeichnete den vergangenen Gegenwärtmoment als Retention, als unmittelbare Vergangenheit, die im Jetzt weiterhin nachklingt, und verglich sie mit einem Kometenschweif. Den künftigen Gegenwärtmoment bezeichnete Husserl als Protention. Sie sei die unmittelbare Zukunft, die antizipiert werde oder in der impliziert ist, was während der vergangenen Gegenwärtmomente und im aktuellen Gegenwärtmoment geschehen ist bzw. geschieht. Der vielleicht wichtigste Aspekt dieses dreiteiligen Gegenwärtmoments bestehe darin, dass all seine Bestandteile subjektiv eine einheitliche, kohärente, globale und in einem subjektiven Jetzt wahrgenommene Erfahrung bilden. (vgl. Husserl, 1930)

Kairos ist bei Stern - im Gegensatz zu Chronos - „die entscheidende Gelegenheit“, ein Augenblick der ein Handeln begünstigt oder impliziert. Andere würden es wohl als das Gemeinte im „die Gelegenheit beim Schopf packen“, bezeichnen. Ein Knotenpunkt von Ereignissen, das ins Bewusstsein gelangt und wodurch wir erkennen würden, unverzüglich etwas zu unternehmen. Kairos ist wie „ein kleines Fenster des Werdens und der günstigen Gelegenheit“ (Stern 2007, S.25). Kairos ist also ein erlebter Gegenwärtmoment, der einen Aktionsimpuls der Veränderung impliziert.

Stern (2005, S. 41f) versteht den Gegenwärtmoment ja als den Veränderungsmoment, in der eine „wirkliche Erfahrung“ auftaucht. Es geschehe im Kontakt plötzlich etwas Unerwartetes und zwar zwischen (mindestens) zwei Personen. Das was sich vollzieht, betrifft ihre Beziehung. Es beansprucht nur eine sehr kurze Zeitdauer, die im Hier und Jetzt auch als gegenwärtig, in einer *Präsenz* erlebt wird, die eine emotionale Geschichte über die gemeinsame Beziehung entfaltet und beide Beteiligte intuitiv am Erleben des anderen teilnehmen lässt. Wir haben dann auch das Gefühl, einander zu verstehen und



miteinander im Kontakt zu sein. Das intersubjektive Feld wird verstanden, ohne dass es verbalisiert werden muss. Die Gemeinsamkeit erzeugt zwischen den Beteiligten ein neues intersubjektives Feld, das ihre Beziehung kontinuierlich verändert. Dieser Moment wird im Gedächtnis gespeichert und erstellt eine neue Form der erlebten Vergangenheit. Veränderungen in der Psychotherapie erfolgen durch diese nicht linearen Sprünge in der Art und Weise des Zusammenseins, die durch diese Gegenwartsmomente und Präsenz getragen werden. Durch die Gegenwartsmomente werde das intersubjektive Feld, das heißt das implizite Wissen um die Art der Beziehung zueinander erweitert und vertieft. Sie modifizieren das implizite Beziehungswissen sowohl der Klientenperson als auch der Therapeutenperson. Diesen Gegenwartsmomenten wird so eminente Bedeutung beigemessen, weil es Augenblicke sind, in denen sich die Bewusstheit beider Interaktionspartner im Jetzt, in der unmittelbaren Gegenwart begegnen (vgl. Psychotherapie 15, 2010, S.65).

Zwei Aspekte treten hier in den Vordergrund. Zum einen das Hier und Jetzt, zum anderen die durch den Gegenwartsmoment intensivierte Beziehungserfahrung zwischen Klient*in und Therapeut*in. Psychotherapie besteht auch darin, gemeinsam die Interaktionsmöglichkeiten auszuloten. Stern beschreibt diese gemeinsame Arbeit als „Vorangehen“.

