



Die alltägliche Routine ist voller vergeudeter Augenblicke. Dieser Monotonie sind jene besonderen Augenblicke entrissen, wenn die Welt sich selbst in strahlenden Ideen, wunderbaren Gefühlen oder großem Vergnügen darstellt.

R. Magritte

Dirk Blothner

„Selbstsein“ – Momente vielversprechenden Übergangs

Was für Stundenwelten sind das eigentlich, wenn wir das Gefühl haben, „ganz wir selbst zu sein“? Was für eine seelische Konstruktion meint die Rede vom „Selbstsein“, die Erfahrung von „Echtheit“ und „Kongruenz“? Nähern wir uns dem Gegenstand über die Beschreibung eines Erlebnisses, das eine junge Frau schildert, wenn wir sie nach derartigen Erfahrungen fragen.

Sie singt im Chor. Einige Werke, die sie auch zusammen mit ihren Kollegen öffentlich aufgeführt, mag sie besonders. Sie zeichnen sich dadurch aus, daß hier der Chorgesang bisweilen in einem außerordentlichen Maße anschwillt. Sie leben in dem Wechsel von kraftvollen, mitreißenden Chorstücken und eher verhaltenen Soli. Diese Art von Musik – etwa ein Bach-Oratorium – eignet sich, ihren Angaben gemäß, ganz besonders für Ausformungen des Sings, die die junge Frau als Momente bezeichnet, in denen sie das Gefühl hat, „ganz sie selbst zu sein“. Was sich dabei im Nacheinander ereignet, soll im folgenden beschrieben werden.

Vor Beginn der Aufführung oder wenn das Musikstück zunächst mit einem Solo beginnt, herrscht Verkrampfung vor. Eine schüchterne, gehemmte Stille engt das Erleben spürbar ein. Alles ist auf das Zeichen des Dirigenten gerichtet, wird zusammengezogen von einer zähen, gleichmachenden Erregung. Man kann das auch mit Ängsten und Ungewissheiten über den Ausgang des Konzerts bezeichnen. Dann erfolgt der Einsatz des Chors. Der

Dirigent übernimmt die Führung und setzt mit seinen Bewegungen und Zeichen Akzente. Hier wird das Erleben schon flüssiger. Es wird bemerkt, wie etwas Lösendes hineinkommt. Sie läßt sich von dem Spielraum des Auf und Ab der Melodien, des Anschwellens und Nachlassens des Tempos mittragen. Das Erleben gerät so mehr und mehr in den Takt der Musik, die Verkrampfung beginnt sich aufzulösen.

Bis jetzt haben wir etwas über das Singen im Chor erfahren und vielleicht über das Lampenfieber, das mit dem öffentlichen Auftritt verbunden ist. Das wird kaum einen Anlaß zum Staunen geben können. Auch die Befragte sieht hierin noch nichts Außergewöhnliches, sie bringt es nicht mit der Erfahrung eines „Selbstseins“ in Verbindung. Derartige Erlebnisse sind die Regel, wenn sie mit dem Chor singt oder auftritt.

Nun läßt sich aber eine entscheidende Wende beobachten. Die Sängerin setzt erst hier den Moment an, den sie mit „Selbstsein“ bezeichnen möchte. Es zeigt sich nämlich, daß das oben beschriebene Bild sich verrückt, ja aufteilt. Zunehmend beginnt ein ganz anderes Bild den Ablauf mitzubestimmen. Dieser Übergang wird als ein ungewöhnliches Wirklichkeitsgefühl qualifiziert, das etwas Traumhaftes hat. Das Erleben wird insgesamt bunter, variationsreicher oder „fleischiger“. Es erhält eine ungeheure Sinnlichkeit. Während vorher noch die gewohnte Redewendung „ich singe“ ausreichte, die eigene Beteiligung zu be-

schreiben, möchte sie nun lieber sagen, ‚es singt‘, um damit festzuhalten, daß eine ganz andere Zentrierung wirksam wird. Auch das Verhältnis zu den anderen Sängern dreht sich um. Die übliche Rede, sie singe ‚im Chor‘, wandelt sich in das Verhältnis, daß nun der ‚ganze Chor mit ihr‘ singt. Ebenso wie gewohnte Verhältnisse von aktiv und passiv umgekehrt werden, lösen sich nun auch andere Begrenzungen auf. Die eigene Stimme scheint ins Unermeßliche anzuschwellen, die Körperhaltung verliert das Geduckte und bekommt etwas Offensives, Kämpferisch-Verwegenes. Das steigert sich zu dem Bild, daß die eigene Stimme alle anderen führt und dirigiert. Sie allein hat es in der Hand, was die anderen Sänger zu tun und zu lassen haben. Dies hat etwas von einer voluminösen Steigerung und Ausdehnung der eigenen Möglichkeiten. Das ist ein Bild grenzenloser, glänzender Größe und Machtfülle, das sich hier entfaltet. Und es wird begleitet von außerordentlichen Glücksempfindungen.

Allerdings birgt dieser Zug ins Voluminöse, diese Ausbreitung von Macht und Glanz in sich die Gefahr einer beängstigenden Grenzenlosigkeit. Das kann auch bedrohlich werden, obwohl es zu einer solchen Verkehrung eigentlich nie kommt. Die Soli, die den Chorgesang immer wieder unterbrechen, bieten hier einen willkommenen Anhalt, zu den gewohnten Maßverhältnissen zurückzukommen. Hierüber richtet sich das Ausgangsbild wieder ein. Es kann aber auch sein, daß solche, von der Musik eingeleiteten, Abschwünge als einengend und störend qualifiziert werden. Dann hat sich das Bild voluminöser Kraft und Mächtigkeit noch nicht in vollem Maße auskosten können. Aber schließlich richtet sich alles bereitwillig wieder auf den engeren Moment der Erfahrung ein. Zurück bleibt jedoch deutlich spürbar die Wirksamkeit eines ganz anderen Maßstabes. Dies

bringt die Erfahrung einer andersartigen Ausprägung von Wirklichkeit mit sich. Alltäglichkeiten wie nach Hause gehen, Straßenbahn fahren, zu Bett gehen werden gelöster vollzogen. Die gelebte Verfassung erhält eine gewisse Dehnung und Auflockerung. So können Nebensächlichkeiten eher bedeutsam werden, und Gegenstände können Seiten enthüllen, die ihnen bisher nicht angesehen wurden. Das Banale erhält einen mehrversprechenden Glanz. In diesen Nachwirkungen, die insgesamt durch eine Zerdehnung von Verfassungen getragen werden, klingt das herausgehobene Erlebnis mehr und mehr aus. Es war ein Erlebnis, bei dem die junge Frau das Gefühl hatte, ‚ganz sie selbst zu sein‘.

Soweit das Beispiel. Methodisch sollte deutlich geworden sein, daß wir uns dem Phänomen ‚Selbstsein‘ über die Beschreibung des aktuellen Nacheinanders nähern wollen, das sich in einer derartig bezeichneten Stundenswelt Schritt um Schritt herstellt. Daher kann kein Beitrag zu dem metapsychologischen Konstrukt des Selbst erwartet werden. Auch soll nicht auf teleologische Konzepte wie „Selbstverwirklichung“ eingegangen werden. Gegenstand der Untersuchung sind vielmehr die Augenblicke oder Stunden, in denen die Befragten (es wurden 13 Interviews durchgeführt)* das Gefühl hatten, ‚ganz sie selber zu sein‘.

Es ist schon erstaunlich, wie sehr die von den Interviewten vorab gegebenen Zusammenfassungen ihrer Erlebnisse von den dezidierten Beschreibungen abweichen, die man von ihnen bekommen kann, wenn man sie zu genaueren Beobachtung anregt. Solche ersten Ein-

* An dieser Stelle möchte ich mich für die Mitarbeit von A. Böhm, H. Himken und D. Willems bedanken.

kreisungen des Phänomens lehnen sich in der Regel an die gängigen vorwissenschaftlichen Bilder an, die mit der Rede vom ‚Selbst‘ derzeit gegeben sind. So scheint mit der ‚Suche nach dem Selbst‘ so etwas wie ein Versprechen von außergewöhnlicher Harmonie, Einheitlichkeit und Stimmigkeit gegeben zu sein. Es wird gesagt, man fühle sich „einfach rundum gut“, ruhe gleichsam in „der eignen Mitte“ und führt das damit verbundene Hochgefühl auf einen außergewöhnlichen Zustand von „Integrität“ zurück. Hinter diesen Formulierungen scheint das Bild eines abgegrenzten und in sich einheitlich strukturierten Körpers zu stehen. „Das Selbst“ erscheint dann in dem Bild eines monolithischen Blocks von Widerspruchsfreiheit und ungestörter Ganzheitlichkeit. Dementsprechend legt sich der Schluß nahe, Momente von ‚Selbstsein‘ als Verwirklichungen solch eines Zustandes von Einheitlichkeit, Geschlossenheit und Harmonie zu erklären.

An dem vorangegangenen Beispiel sollte allerdings schon deutlich geworden sein, daß eine dezidierte Beschreibung des aktuellen Nacheinanders seelischen Geschehens in den untersuchten Stundenwelten eine Konstruktion enthüllt, die der Rede von Einheitlichkeit und Stimmigkeit deutlich widerspricht. Von der Chorsängerin wird die für die Erfahrung von ‚Selbstsein‘ entscheidende Wende ja gerade an der Stelle festgemacht, wo das gewohnte Bild des Singens im Chor aufbricht und sich in zwei unterschiedliche Bilder des Ganzen verzweigt. Zugespißt kann man daher sagen, daß eben nicht Stimmigkeit und Einheitlichkeit den Moment ausmachen, sondern daß das Erleben sich an dieser Stelle aufteilt und ein Spiel mit zweifacher Auslegung derselben Situation beginnt. Es ist, als würde an einer Stelle ein *Übergang* stattfinden von einem gewohnten Hauptbild zu einem Nebenbild, das sich in dieser Deutlichkeit sonst nicht zu zei-

gen vermag. Damit wäre – im Gegensatz zu der Vorstellung eines monolithischen Blocks von ‚Selbstsein‘ – gerade die Möglichkeit, sich zwischen zwei Auslegungen der Situation zu bewegen, konstitutiv für das in Frage stehende Phänomen. Dem entsprechen die wechselnden Zentrierungen zwischen ‚Ich singe im Chor‘ und ‚Der Chor singt mit mir‘, die Übergänge zwischen einem ‚Ich singe‘ zu einem ‚Es singt‘ und umgekehrt sowie das Verspüren einer ungeheuren Machtfülle bei gleichzeitiger Gewißheit, daß man sie jederzeit in das gewohnte Ausgangsbild wieder eingliedern kann. Das sind doch eher Anzeichen für Verdoppelungen und Übergänge als Hinweise auf Geschlossenheit, Harmonie und Stimmigkeit. Es ist, als würde hier zugespißt erfahren, daß die gelebten seelischen Formen keine monothematischen, eindimensionalen Gebilde mit scharfen Grenzen sind, sondern sich *zwischen* Figuren oder Wirksamkeiten erstrecken, mannigfaltige „Fransen“ aufweisen, die in ganz andere Auslegungen des Moments hineinführen. Die These ist nun, daß auch in den anderen Stundenwelten, die mit ‚Selbstsein‘ umgangssprachlich bezeichnet werden, derartige Übergangsmomente zugespißt erfahren werden. ‚Selbstsein‘ wäre demnach an eine Verfassung gebunden, deren besondere Ausformung es ermöglicht, einen tieferen Einblick in die „Übergangsstruktur des Seelischen“ (SALBER 1983) zu bekommen, als es in üblichen Handlungseinheiten gegeben ist.

Diese spezifische, als ‚Selbstsein‘ bezeichnete Form von Übergangserfahrung – die Kunstverfassung beispielsweise wäre eine andere – gilt es nun genauer zu beschreiben und zu kennzeichnen. Die Beschreibungen der befragten Personen weisen darauf hin, daß die Erfahrung von ‚Selbstsein‘ in recht unterschiedlichen Handlungszusammenhängen stattfindet. Sie kann sich während des Mittag-

essens herstellen, beim morgendlichen Aufstehen stattfinden, sie kann aber auch, wie beim Beispiel vom Singen im Chor, in Anlehnung an ein Kunstwerk zustandekommen. Sie ist also nicht auf einen bestimmten Gegenstand angewiesen oder an einen bestimmten Ort gebunden. Man kann wohl davon ausgehen, daß sie in beinahe allen Alltagssituationen zu beobachten ist. Das Kriterium, das darüber entscheidet, ob das Alltagsleben in eine Erfahrung übergeht, die dann mit ‚Selbstsein‘ qualifiziert wird, liegt – wie gesagt – in der eigentümlichen Verfassung, in der die Alltagstätigkeiten stattfinden. Es ist weniger das Thema der Handlungseinheit, das *Was*, das hier bestimmend ist. Dagegen scheint das *Wie* der Stundenwelt, die Verfaßtheit der Handlungseinheit darüber zu entscheiden, ob es zu einer Erfahrung von ‚Selbstsein‘ kommt oder nicht. Zur genaueren Kennzeichnung dieser Verfassung, die die Voraussetzung für das in Frage stehende Erlebnis bildet, kommen wir am Ende der Arbeit. Zunächst sollen drei Alltagssituationen typisierend beschrieben werden, in denen es anscheinend häufig zu der Erfahrung von ‚Selbstsein‘ kommen kann.

Erste Ausprägung: "Feier-Abend"

Diese Form zeichnet sich zunächst dadurch aus, daß sie sich in einem von anderen Handlungseinheiten räumlich und zeitlich deutlich abgegrenzten Rahmen ereignet. Während sich die Erfahrung von Mehr und Anderem beim Chorsingen ohne eigens darauf gezielte Eingriffe einstellt, vermutlich sich ja gerade nur ereignen kann, wenn sie nicht gesucht wird, werden hier einrahmende Tätigkeiten ausgeführt, die der Übergangserfahrung einen geschützten und abgeschirmten Raum eröffnen sollen. Solche Momente werden meist dann gesucht, wenn der Tag besonders gehetzt und gepreßt erlebt wurde. Sie sollen einen Ausgleich bilden zu vorher erlittenen Erfahrun-

gen von Verkehrung, des Verlustes von Verfügungsgewalt und zu einer anhaltenden Angst, den wechselnden Anforderungen des Alltags nicht mehr gerecht werden zu können. Es kann also ein ‚stressiger‘ Tagesablauf dazu anhalten, gegen Abend sich eine ruhige Ecke, einen abgeschirmten Platz einzurichten. Es werden dann zunächst die verbliebenen ‚Tagesreste‘ so weit wie möglich beseitigt und den vorgehenden Notwendigkeiten des nächsten Tages vorgebeugt. Also wird man zum Beispiel die schmutzigen Sachen vom alten Tag reinigen und das Aufstehen und Frühstück des kommenden so weit wie möglich vorbereiten. Ist dies erfüllt, zentriert sich das Geschehen mehr und mehr um einen ruhenden Punkt in der Wohnung. Der Lieblingsplatz wird eingerichtet. Die Beleuchtung muß in bestimmter Weise eingestellt sein, ein Glas Wein oder Wasser griffbereit dastehen. Wichtig scheint auch zu sein, daß man sich in eine Decke oder einen Schlafsack einrollen kann, sich mit einer schützenden, wärmenden Hülle umgibt. Es ist, als werde in einem feststehenden Ritual ein bergender Rahmen etabliert von bekanntem und vertrautem Charakter, mit dem sich ähnliche Erfahrungen verbinden lassen, wie sie sich dann im folgenden einstellen.

Gelingt es nämlich, den gesuchten Platz einzunehmen, kommt es mehr und mehr zu einer spürbaren Auflockerung des gelebten Moments. Das wird beispielsweise dadurch angekündigt, daß sich nun Bilder einstellen, die nicht unmittelbar mit der gegebenen Situation verbunden sind. Erlebnisse aus ganz anderen Lebensabschnitten fallen ein. „Wie es als Kind war – als junges Mädchen.“ Hierüber kann sich eine Sehnsucht oder Trauer qualifizieren, die sich in Tränen fortsetzt. Eine derartige Materialverschiebung von Geprüßtem in Feucht-Warmes wird als lösend, wohltuend-entspannend erlebt. Man beginnt mit dem Weinen zu spielen, es in Selbstmitleid

ein wenig herauszureizen. Darüber wird verspürt, daß sich die feuchte Wärme ausdehnen und wieder zusammenziehen läßt. In einem solchen Auf-und-Zu, dem Ausweiten und Eingrenzen einer materialen Qualität, kommt es zusehends zu einer weiteren Zerdehnung des gelebten Moments, was den Umsatz von Nebenbildern erleichtert.

Es können sich nun Bilder ausbreiten, die deutlich in einem kontrastierenden Verhältnis zu der Ausgangsverfassung stehen. Während des Tages hatte man sich öfters als Opfer der Willkür anderer erfahren. Man kam sich alleingelassen, schwach und hilfsbedürftig vor. Immer wieder mußte man die Grenzen eigener Unzulänglichkeiten erleiden, Spannungen ertragen und sich eingestehen, daß man nicht souverän mit ihnen umzugehen weiß. Dagegen kehren sich nun Phantasien hervor, die Bilder von ausgedehnter Macht, von strahlendem Können ausmalen. Auch werden Feldzüge ausgesponnen, die aus den erlittenen Niederlagen schließlich doch noch Siege werden lassen. Bei der Ausgestaltung dieser Tagträume spielen oft Musikstücke oder Romane die Rolle von formgebenden Leitbildern. So kann man sich beispielsweise von heroischen Musikstücken mittragen lassen (siehe auch Chorgesang), oder man ergeht sich in Geschichten, die immer wieder auf den Beweis hinauslaufen, daß Kämpfe in strahlendem Glanz gewonnen werden können (Perry Rhodan, Herr der Ringe). Figuren der Literatur, die „groß und sicher sind wie ein Baum“ verstehen es, den, die Tageserfahrungen kompensierenden, Ausdrucksdrängen Formanhalt zu geben. Wichtig dabei scheint es für die Verfassung ‚Selbstsein‘ zu sein, daß das Herausstülpfen von vielversprechenden Nebenbildern etwas Spielerisches, Bewegliches behält. Ist das nicht gegeben, kommt es entweder zu Formen des unbewußten Tagträumens oder zur Erfahrung von Verkehrungen. In diesem Falle nei-

gen die Nebenbilder zur Verabsolutierung und erhalten damit einen eher bemächtigenden Zug. Ein derartiges Hineingeraten oder Gefesseltwerden kann nicht mehr mit der Übergangserfahrung identifiziert werden, die hier untersucht wird. Wesentlich für diese ist so etwas wie eine gesicherte Reversibilität der Ausbuchtungen von kontrastierenden Bildern. Der Zug des ‚ich kann es steuern‘ darf dabei nicht verloren gehen.

Wenn die Handlungseinheit aber diese gedehnte und reversible Fassung aufrechterhalten kann, setzt nach und nach eine wohltuende Müdigkeit ein. Die gepreßten und gedrückten Zustände scheinen jetzt vollständig aufgelöst zu sein. Ein spürbarer Verfassungswechsel hat stattgefunden. Das wird als Erholung bezeichnet, als ein geglücktes ‚Abschalten‘. Man hat darüber einen Zuwachs an Vertrauen in die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten bekommen und kann dem neuen Tag ohne Angst und Beweisnot entgegenschauen. In der Gewißheit, daß die zunächst gegoltenen Gewichtungen (‚Ich bin schwach‘) nicht feststehen, daß sie in Entwicklung zu bringen sind, wird der anfangs sorgfältig installierte gegenständliche Rahmen wieder abgebaut. Es ist, als wenn sich ein Schmetterling aus der eingesponnenen Puppe schälte. Einige der Dinge, die den als herausgehoben erfahrenen Moment umstellten, werden zu Übergangsstellen zu dem nun angestrebten Schlaf. So läßt man beispielsweise die Kerze noch ein wenig brennen und verfolgt ihr Flackern. Die Verfassung ähnelt nun den Nachwirkungen, wie sie in dem Beispiel vom Singen im Chor beschrieben wurden. Sie wird als gedehnter, vielfältiger und beweglicher beschrieben. Das Einschlafen fällt unter diesen Voraussetzungen nicht schwer.

Zweite Ausprägung: „Hic salta!“

Ein weiterer häufig beschriebener Moment,

der mit ‚Selbstsein‘ bezeichnet wird, ist dadurch charakterisiert, daß es hier zu einem Umsatz von drängenden Nebenbildern in konkrete Handlungen im Austausch mit Anderen kommt. Das ‚Selbstsein‘ wird hier verbunden mit dem Bewerkstelligen eines als gefährdet erlebten Ausdruckskeimes unter dem Blick eines Anderen. Die Beobachtung, daß es dabei zu einer Wendung des gemeinsamen Werkes kommen kann, wird oft aufgegriffen, indem von einer gelungenen ‚Abgrenzung‘ des Handelnden von seinem Gegenüber gesprochen wird. Doch was liegt, im Rahmen einer aktuellen Handlungseinheit, dem Gefühl zugrunde, ‚vom Anderen abgegrenzt‘ zu sein? Die vorwissenschaftlichen Beschreibungen setzen recht grob an. Sie lassen vermuten, daß man sich in diesem Zusammenhang tatsächlich vorstellt, daß sich eine Entität, ein Körper von einem anderen räumlich absetzt, daß Zwischenräume entstehen und einer dem anderen irgendwie gegen die Grenze tritt. ‚Selbstsein‘ erscheint unter diesen Voraussetzungen wie die monadologische Einsamkeit eines Protoplasmatierchens, oder wie der Boxkampf zweier von ihren Hauthüllen eingeschlossenen ‚Persönlichkeiten‘. Wenn wir dieses Erleben von erfolgreicher ‚Abgrenzung‘ aber einmal Schritt um Schritt zergliedern, es also mit allgemeinspsychologischen Augen betrachten, wird sichtbar, daß diese oft gebrauchten Bilder die tatsächlich stattfindende aktuelle Formenbildung nicht abbilden können.

Die Verfassung, von der sich die nun zu beschreibende Variation von Übergangserfahrung abhebt, wird oft beschrieben als eine gedrückte Gereiztheit, eine Art ängstlichen Rückzugs, als ein ‚Schmoren im eigenen Saft‘. Es ist deutlich spürbar, daß etwas Drückendes, Expansion-Suchendes wirksam ist, was aber nicht in Umsatz zu bringen ist. Grob zusammengefaßt handelt es sich hier um Keim-

formen von Liebe und Haß, die allerdings durch die Möglichkeit der Zurückweisung durch den Anderen oder durch andere Reaktionen äußerst gefährdet erscheinen. So nagt es im Verborgenen, zieht Aufwände an sich, die bedrohten Keimformen der Entdeckung zu entziehen. Zugleich ist aber auch ein Versprechen erfahrbar in dem Wunsch, es doch ‚endlich einmal herauszulassen‘. Hieran knüpft sich die Ahnung, daß die Realisierung des Verborgenen eine Klärung und Lösung mit sich bringen, dem gelebten Moment ganz neue Perspektiven eröffnen würde.

Nun ist zu beobachten, daß sich bei einigen Befragten der Umsatz von drängenden Keimformen in dem Moment ereignet, wo sich in dem Gesamtbild, der übergreifenden Konstellation, ein leichtes Verrücken einstellt. Zum Beispiel ist es für eine Frau wichtig, daß sie gewiß sein kann, daß von dem Objekt ihres Ärgers kein vernichtender Gegenschlag zu befürchten ist. Das Vertrauen darauf, daß der Andere dem Angriff standhält, eröffnet den drängenden Regungen erst den Raum, in dem sie sich zeigen können. In einem anderen Fall ist es das kurzfristige Verrücken eines scheinbar feststehenden Bildes vom Gegenspieler, das den erleichternden Verfassungswechsel einleitet: Der vorher als unfehlbar festgelegte Diskussionspartner verfängt sich in einem unübersehbaren Widerspruch. Dieses plötzliche Ins-Wackeln-Geraten eines idealisierten Bildes eröffnet dem drängenden Nebenbild einen weiteren Spielraum. Von nun an hat man das Gefühl, ‚ganz man selber zu sein‘. Man erlebt sich wendiger, stärker, bekommt Spaß an der vorher noch vermiedenen Auseinandersetzung, stellt den Anderen zur Rede und beginnt, sich lustvoll mit ihm zu streiten. „Jetzt fühle ich mich wieder ganz drin. Mit allem, was ich verfügbar habe: Charme, Ärger . . .“ Bei anderen ist solch ein Entgegenkommen nicht erforderlich, um einen vielversprechen-

den Übergang zu erfahren. Der Umsatz von spürbar Drängendem ist nicht auf ein Verdrücken im Umfeld oder die Bereitstellung eines ‚wohlwollenden Raumes‘ angewiesen. Vielleicht kann man überhaupt sagen, daß hier der Umsatz beweglicher ist, denn er erweist sich als in folgender Weise abgestuft. Bevor es zu der den Verfassungswechsel abstützenden Realisierung im Handeln kommt, finden mitunter drastische Antizipationen derselben statt. So malt sich beispielsweise eine Frau auf dem Weg zur Chefin, mit der eine Auseinandersetzung ansteht, aus, daß „ich der Alten die Gurgel rumdrehe“. Der Umsatz von drängenden Ausdruckskeimen findet also in zwei Formen statt. Einmal in einer karikierten Zuspitzung und zum anderen in einem konkreten Handeln. Paradoxerweise erlaubt aber gerade die vorweggenommene Übersteigerung des Streits das Durchhalten einer Form der Auseinandersetzung, die nicht die Regeln des üblichen Umgangs zwischen Chefin und Mitarbeiterin verletzt. Es ist, als würde die Ausbuchtung des Erlebens auch die Möglichkeiten des Bewerkstelligens erweitern.

Auch derartige durch Umsatz und Realisierung gekennzeichneten Übergangserfahrungen münden in ein Hochgefühl und schließlich in eine länger andauernde Zerdehnung der gelebten Augenblicke ein. Der geglückte Umsatz hat das erlebte Total in einer anderen Zentrierung verfügbar gemacht und damit vorher geltende Regulationsnormen umgewandelt. Diese Entwicklung grenzt die Erfahrung von ‚Selbstsein‘ ab von Zuständen des Hineingeratens, beispielsweise im Sinne eines blinden Rasens. In Hinblick auf die oben angeschnittene Frage der ‚Abgrenzung‘ spricht die Beschreibung eher dafür, daß Beweglichkeit und Verfügbarkeit des Umsatzes das Einbringen und Durchhalten von Positionen gegenüber Anderen garantieren. Bei der Erfah-

rung von ‚Abgrenzung‘ stoßen nicht die Grenzen von Persönlichkeiten aufeinander, sondern hier sind, im Rahmen von Transfigurationen, Übergänge verfügbar, die sich entlang von Mechanismen wie Umsatz und Realisierung bewegen.

Dritte Ausprägung: „Alltag mit Goldrand“

Eine dritte, deutlich abgrenzbare Form von Übergangserfahrung (‚Selbstsein‘) akzentuiert besonders den Gesichtspunkt der Zerdehnung von Formen seelischen Geschehens (siehe SALBER 1980: „Zerdehnung des Augenblicks“). Sie wird abgehoben von Verfassungen, die eher unter dem ‚Diktat der Pflichterfüllung‘ stehen, die weniger aufgelockert sind und eine zähe, klebrige oder drückend quälende Materialqualität aufweisen. Es kommt zu den schon erwähnten Materialerweiterungen im Sinne einer größeren Variationsbreite, Buntheit und Vielgesichtigkeit der gelebten Augenblicke. Es scheint, daß sich diese erweiterten Verfassungen am leichtesten in Tagesabschnitten herstellen, die an sich schon Übergangsstellen markieren. Denn sie treten häufig morgens nach dem Aufstehen auf oder auch mittags beim Essen. Das Beispiel vom „Feier-Abend“ verweist ebenfalls auf diesen Zusammenhang. Gedehte Verfassungen können sich in diesen Übergangsstellen des Alltags wohl deshalb vorzugsweise herstellen, weil letztere relativ wenig Zentrierungen verlangen.

Derartige Momente, in denen die Befragten einvernehmlich das ‚Gefühl haben, ganz sie selber zu sein‘, erfahren sich frei von den sonst drückenden Aufgaben des bevorstehenden Tagesabschnittes. Solch ein Morgen beginnt mit der Leichtigkeit eines „Taufrischegefühls“. Das Aufstehen unterteilt sich, im Unterschied zu anderen üblichen Formen, spürbar in kleine, einzeln auszukostende Formierungen. So hebt sich die Erfahrung des ersten Schwall

warmen Wassers auf der Haut für einen Moment eigens heraus. Das kann zu einer gesteigerten Körperempfindung führen oder auch in Bilder von Ferien in südlichen Ländern übergehen. Im weiteren kann der Moment ausgedehnt werden, indem man sich ausmalt, wie schön es doch wäre, jetzt die Koffer zu packen und einfach wegzufahren. Eine weitere Markierung kann zum Beispiel durch den ersten Schluck Kaffee gesetzt werden. Dieser weitet sich aus „wie der erste Tulpenstrauch im Frühling“. Sein Geschmack ruft Bilder von anderen Kaffeegenüssen in einer fernen Stadt hervor usw. Es entfaltet sich ein verspieltes Umgehen mit Geschmacksqualitäten, Bildern, Erinnerungen. Mal tritt ein Gegenstand des aktuellen Moments hervor, mal dehnt sich, durch diesen ausgelöst, ein Bild aus, das Erinnertes und Gewünschtes miteinander zu vermischen versteht. Banale Tätigkeiten und Dinge beginnen in einem ungewohnten Glanz zu brillieren, wodurch die Stundenwelt etwas Festliches, Sonntägliches annehmen kann. Wenn dann draußen die Sonne durch die Wolken hervorbricht, oder der Löffel ein auf den Punkt genau gekochtes Ei öffnet, findet die gedehnte Verfassung, in der sich Nebenbilder vielversprechender Art mühelos hervorkehren können, einen sinnlichen Anhalt. Solches Ineinandergreifen von Faktischem und Erlebtem kann zu einer weiteren Steigerung der etablierten Übergangserfahrung führen. Ein Hochgefühl stellt sich ein. Allerdings nicht aufdringlich, nicht in der Art, daß es den zergliederten Moment zu sehr vereindeutigen könnte. Es ist eher, als wenn ein hochzeitlicher Flor um das spielerische Hervor- und Zurücktreten von schillernden Dingen und Bildern gelegt sei. Nebenbilder, die sonst lieber zurücktreten, können sich in Arglosigkeit zeigen. So kann es zu einem lustvollen Auskosten der eigenen „Biestigkeit“ kommen, zu Ausmalungen von unerschütterlicher Durchsetzungsfähigkeit gegenüber Ansprüchen, die

einen binden könnten. Selbst die Gewißheit, daß der gerade erlebte vielversprechende Moment wieder vergehen wird, vermag es nicht, ihn zu schmälern. Sie gleicht sich in der anderen Gewißheit aus, daß sich ähnliche Zustände immer einmal wieder einstellen werden.

Ein in dieser Art begonnener Tag nimmt nach und nach wieder die Formen von Materialverengung ein, von denen er sich erlebnismäßig abhebt. Die Zerdehnung zieht sich wieder zusammen. Die unmittelbar anschließenden Aufgaben und Tätigkeiten fallen zunächst noch leichter als üblich. Sie können im Rahmen der erweiterten Regulationsnormen der zerdehnten Verfassung aufgegriffen werden. Schließlich kommt man aber doch wieder in Sachzwänge, Beweinsnöte hinein, über die sich das breitmaschige Netz der Übergangserfahrung zusammenzieht. Der Glanz des Anfangs geht weiter verloren, die vielversprechende Materialerweiterung weicht eintönigeren Qualitäten. Schließlich wird der gelebte Moment kaum noch durchgliedert erfahren, sondern löst sich in monothematischen Zuständen auf.

Kennzeichen der Verfassung ‚Selbstsein‘

Nachdem nun einige häufig zu beobachtende Ausprägungen der in Frage stehenden Übergangserfahrung nachgezeichnet wurden, geht es im folgenden um die strukturelle Kennzeichnung der Verfassung dieser Stundenwelten. Wie die Beispiele zeigten, können sich recht unterschiedliche Handlungseinheiten Regulationsnormen überlassen, die einen erweiterten Entwicklungskreis eröffnen und damit in Situationen vielversprechenden Übergangs hineinführen. Mit der Angabe von Kennzeichen der Verfassung, in denen diese Momente von ‚Selbstsein‘ stattfinden, wird versucht, diese besondere Form von Übergangserfahrung von anderen, beispielsweise der Konstruktionserfahrung, der Krisener-

fahrung oder der Verkehrungserfahrung, abzugrenzen.

Wenn wir mit SALBER (1977, 1980, 1983) davon ausgehen, daß Übergang ein Konstruktionszug des Seelischen ist, ist es zunächst einmal eine Paraphrase zu sagen, Momente von „Selbstsein“ verweisen auf den Übergangscharakter des Seelischen. Jede seelische Gestalt kann sich nur in Übergang zu anderen Gestalten erhalten. Das ist aus der Allgemeinen Morphologischen Psychologie gut bekannt. Allerdings ist es eines, Phänomene des Seelischen wissenschaftlich-psychologisch zu zergliedern und dabei festzustellen, daß sie letztendlich besondere Fälle einer allgemeinen Übergangskonstruktion darstellen. Etwas anderes dagegen ist es, Züge dieser Übergangskonstruktion eigens zu *erfahren*. Und gerade das, ein zugespitztes Erleben von Übergang, scheint in den untersuchten Momenten stattzufinden. In dieser Hinsicht heben sie sich von anderen Verfassungen ab, die man eher als „normal“ bezeichnen möchte, und geraten in die Nähe von Kunsterlebnissen.

So kann ein *erstes Kennzeichen* der Verfassung in der Tendenz zur *Erweiterung und Zerdehnung des gelebten Augenblicks* gesehen werden, denn hierüber wird erfahren, daß jeder gelebte Moment, jeder Gegenstand auf etwas anderes verweist, sich in Übergang zu etwas ganz anderem befindet (siehe auch HEUBACH, der derartige Erfahrungen in einem experimentellen Rahmen untersucht, 1974). Über die Zerdehnung wendet sich das Eingekollt-auf-dem-Sofa-Liegen (siehe erste Ausprägung) in den traurigen Rückzug eines kleinen Mädchens. Die Auflockerung der Verfassung ermöglicht es, daß aus dem ersten Schluck Kaffee ein Bild von geglücktem Urlaub in einer fremden Stadt herausrückt (siehe dritte Ausprägung). Dies sind Bilder, die in engeren Verfassungen nicht verfügbar sind,

sie zeigen sich erst im Rahmen einer Materialerweiterung. Es wird in dieser Hinsicht erfahren, daß alles, was wir als Einzelheit isolieren können, sich doch nur in Übergang zu anderem zu erhalten vermag. Keine Gestalt ist einfach nur sie selbst, sondern verweist auf anderes, braucht anderes, um sich zum Ausdruck zu bringen. Es ist schon paradox, wenn wir nun im Zusammenhang einer Untersuchung über „Selbstsein“ zu der Einsicht kommen, daß wir gerade in solchen Momenten des „Selbstseins“ zugespitzt erfahren, daß nichts mit sich identisch ist.

Das *zweite Kennzeichen* akzentuiert diese Erfahrung von mehr und anderem in jeder isolierbaren Einzelheit noch in eine andere Richtung. Hier wird sichtbar, daß sich Momente von „Selbstsein“ *zwischen zwei Bildern erstrecken*. Also auch hier können wir die, bei der Rede vom Selbst doch wohl eher zu erwartende, Geschlossenheit nicht auffinden. Die „gewohnte Erfahrung“, in der die Übergangsstruktur nicht eigens spürbar wird, zeichnet sich dadurch aus, daß alles in einen Bildzusammenhang gepreßt zu sein scheint. Die Momente von „Selbstsein“ werden aber immer dort angesiedelt, wo sich diese erlebte Verengung auflockert. Zu ihnen gehört konstitutiv, daß in einem vertrauten Hauptbild ein ganz anderes Bild sichtbar oder spürbar wird. Dieses *Nebenbild* ist dazu in der Lage, das Ausgangsbild für einige Zeit in den Hintergrund zu rücken. Wohl am anschaulichsten wird das in der Beschreibung vom Chorgesang deutlich, insbesondere bei dem Übergang von der Zentrierung „Ich singe im Chor“ zu der Ordnung „Der Chor singt mit mir“. Das Kennzeichen ist aber auch bei den anderen beschriebenen Formen eindeutig zu erkennen.

In Hinsicht auf ein *drittes Kennzeichen* ist es wichtig zu betonen, daß mit diesem Hervorkehren eines anderen Bildes ein *vielverspre-*

chendes, oft auch Glück verheißendes Erlebnismoment verbunden ist. Mit dem Übergang vom Haupt- zum Nebenbild, ebenso wie mit der Auflockerung von Verfassungen, werden vorher nicht verfügbare Gestaltungsmöglichkeiten, Perspektiven der Expansion auf den Plan gerufen. Es ist, als würde der Übergang von einem kleinen zu einem weiteren, größeren Entwicklungskreis beschritten. Alltägliche Verrichtungen fallen leichter, Entwürfe von eigener Macht und Größe finden wenig Anstoß. Das bezieht sich, wie die zweite Ausprägung von ‚Selbstsein‘ zeigt, nicht nur auf die Erweiterung eines Erlebnisspektrums, sondern auch auf die Erfahrung eines Mehr an Handlungsmöglichkeiten (Realisierung).

Über dieses Kennzeichen des Vielversprechenden läßt sich die Verfassung von ‚Selbstsein‘ von anderen Formen der Übergangserfahrung abgrenzen. In der „Konstruktionserfahrung“ (SALBER 1977, 1980) kommt es auch zu einer bildlichen Verdoppelung. Der gelebte Moment spiegelt sich in einer Anschauung, die diesen als besonderen Fall eines allgemeineren Prinzips ausweist. Eine derartige Einsicht muß nicht ohne weiteres zu der Erfahrung eines Mehr an Gestaltungsmöglichkeiten führen. Viel eher ist zu erwarten, daß sie gerade die Bedingtheit des Tuns oder Erlebens aufdeckt und von daher mit Qualitäten des Stauens, oder des Peinlich-Berührten verbunden ist. Bei der „Krisenerfahrung“ (SALBER 1980) gerät der gelebte Moment ebenfalls zwischen zwei Bilder oder Wirksamkeiten. Zum Beispiel, indem man merkt, daß eine Absicht nicht auszuführen ist, sondern unweigerlich immer wieder in Handlungskreise hineinzurutschen droht, die einer ganz anderen Ordnung gehorchen. Von daher qualifiziert sich die Krisenerfahrung mehr als etwas Zwanghaftes, auf Wiederholung Drängendes und vermißt das Erleben einer Eröffnung von erweiterten Möglichkeiten.

Das *vierte Kennzeichen* läßt sich am besten im Unterschied zu einer weiteren bekannten Übergangserfahrung darstellen, nämlich der, die im wesentlichen durch den Mechanismus der „Verkehrung“ bestimmt ist (SALBER 1977, 1980). Erfahrungen von Verkehrung zeichnen sich durch ein Moment des Hineingeratens aus, des Nicht-anders-Könnens und Mitgerissenwerdens. Hier gerät man gleichsam in den unwiderstehlichen Sog eines Nebenbildes hinein und erleidet einen oft beängstigenden Verlust an Verfügbarkeiten. Im Gegensatz dazu ist die hier untersuchte Übergangserfahrung ‚Selbstsein‘ dadurch gekennzeichnet, daß es nicht zu einer als bedrohlich erlebten Preisgabe von Steuerungsmöglichkeiten kommt. Das Sicheinlassen auf die Eigenart eines zunächst nicht bemerkten Bildes oder Zustandes verliert hier nie den *Charakter des Spielerischen*. Es kommt zu keiner Verabsolutierung von Nebenbildern, sondern die Stundenwelt erhält sich spürbar die *Reversibilität* von hervor- und zurückrücken, von Zerdehnung und Konzentration.

Abschließend bleibt noch anzumerken, daß eine solcherart spezifisch verfaßte Erfahrung von ‚Selbstsein‘ auf eine andere Verfassung angewiesen ist, von der sie sich abheben kann. Es gibt nämlich auch Menschen, die diese Form von Übergangserfahrung nicht kennen. Bei diesen scheint die Differenz zwischen einer ‚Normalverfassung‘ und einem Zustand, in dem vielversprechende Übergänge spürbar werden, nicht erheblich zu sein. Das kann einmal daran liegen, daß Zerdehnungen und spielerische Verdoppelungen des Augenblickes nicht herzustellen sind. Es ist aber auch denkbar, daß es Menschen gibt, deren alltägliche Handlungseinheiten in der Regel durch den oben gekennzeichneten größeren Entwicklungskreis reguliert werden.

Für diejenigen, denen ein derartiger Verfas-

sungswechsel nicht fremd ist, erhalten die Momente oder Stunden von „Selbstsein“ eine wichtige psychohygienische Funktion. Sie können auch mit dem in Zusammenhang gebracht werden, was man umgangssprachlich als „Abspannen“, „Entspannen“, bezeichnet. „Selbstsein“ erscheint dann als eine Art *Durchgangsstadium*, in dem immer wieder wohlthuende Erholung gefunden wird. Das läßt sich psychologisch dadurch erklären, daß es in diesen Momenten zu bedeutungsvollen Umzentrierungen, Verrückungen und Auflockerungen kommt, die die Wirklichkeit von einem ganz anderen Aspekt her vereinheitlichen. Das wiederum setzt für einige Zeit ein Mehr an Gestaltungsmöglichkeiten frei. Hier stellt sich die Frage, wo „das Selbst“ geblieben ist, auf das wir eigentlich hätten stoßen müssen. Wir können nur sagen, daß wir eine fest umrissene und in sich stimmige Entität, das „Selbst“ als den wahren Kern der Persönlichkeit etwa, bei dieser allgemeinpsychologischen Untersuchung nicht haben finden können. Dagegen eröffnete sich uns die paradoxe Einsicht, daß wir uns „selbst“ noch am ehesten in Verdoppelungen, Transfigurationen, eben in Übergang erfahren. ○

Zusammenfassung

Unter einer allgemeinpsychologischen Perspektive betrachtet erweist sich das „Selbstsein“ als ein Moment, in dem die Übergangsstruktur des Seelischen akzentuierter erfahren wird als in anderen Stundenwelten des Alltags. Unsere Erfahrungen, ganz wir selber zu sein, finden so gesehen in Verfassungen statt, die sich durch eine besondere Zerdehnung des Augenblicks auszeichnen, die uns ungewohnte Nebenbilder erfahrbar machen, uns vielversprechende Perspektiven eröffnen und bei alledem doch den Charakter des Spielerischen nicht verlieren.

Literatur

- HEUBACH, F.: Die Ästhetisierung, Diss., Köln 1974
SALBER, W.: Kunst–Psychologie–Behandlung, Bonn 1977
SALBER, W.: Konstruktion psychologischer Behandlung, Bonn 1980
SALBER, W.: Psychologie in Bildern, Bonn 1983

Dr. Dirk Blothner

Psychologisches Institut II der Universität Köln
Haedenkampstr. 2, D–5000 Köln 41

Arbeitsschwerpunkte: Psychoanalyse, Intensivberatung, Filmwirkung

Veröffentlichungen zu „Psychoanalyse und Intensivberatung“, „Psychologische Diagnostik in der Klinik“, „Der amerikanische Freund“, „Carmen“