Einfach auf den Körper konzentrieren

SN/STOCKADOBE-RANGIZZ, MIDJOURNEY (KI)-RESCH, OLGA VINAKUR

Weiteratmen, weitergehen. Wenn das Leben gerade wirklich hart ist – was hilft dann? Der Linzer Therapeut Markus Angermayr erinnert uns an Anker, die wir immer haben. Der Atem ist nur einer von ihnen.

JOSEF BRUCKMOSER

Es ist das Alltägliche, das meist unbeachtet abläuft: das Atmen, das Gehen, das Dasein überhaupt. „In diesen Erfahrungen entsteht mitten in der Katastrophe ein kleines Sich-Aufrichten, ein Aufstehen, ein Weitergehen. Und später vielleicht ein Akzeptieren", sagt der Psychotherapeut Markus Angermayr zu der Frage, wie Hoffnung anfangen kann. „Dafür braucht es Mut, die Wirklichkeit anzunehmen."

Dieser Mut kann aus der Begegnung wachsen oder, wie der Linzer Therapeut in der Schule der Existenzanalyse von Viktor E. Frankl es genauer ausdrückt, aus der „zwischenleiblichen" Begegnung. Warum dieser Akzent auf dem Leiblichen? „Weil es ein Gegenüber braucht, einen Menschen mit seiner Resonanz, in der wir das Schlimme aushalten." Dieses Schlimme ist die Hoffnungslosigkeit, wie sie ein Mann schildert, der seine Partnerin verloren hat. Er sitzt verzweifelt beim Therapeuten mit der Frage: „Was soll ich tun?" Und er gibt nach längerem Schweigen selbst die Antwort: „Ich kann gar nichts tun. Es ist passiert."

Der Tod ist passiert. Er ist für Hinterbliebene der absolute Nullpunkt. „Den darf man den Menschen auch nicht ausreden", betont Angermayr. „Es ist wirklich ein Nullpunkt. Das Leben wird nie mehr so sein, wie es war. Ich sage daher, ja, man kann nichts mehr tun, außer vielleicht weiteratmen." Damit kommt dieses Leibliche ins Spiel, das sonst im Hintergrund abläuft, vegetativ, automatisiert, unbewusst: Der Körper atmet weiter. „Das ist eigentlich unerhört. Mitten in der Katastrophe macht etwas in mir weiter wie bisher. Gerade so, als ob nichts passiert wäre." In diesem Weiteratmen und gemeinsamen Sein entstehe Hoffnung.

Der Klient war in der Hoffnung in die Therapie gekommen, dass alles wieder so werden möge wie bisher. Gut und heil in der Art, wie es gewesen sei. „Das ist aber eine trügerische Hoffnung, die nicht weiterführt", so der Linzer Psychotherapeut. „Es wird anders werden. Diesen Mut zur Wirklichkeit mutet uns das Leben zu."

Helfen kann der Gedanke „Ich atme, ich lebe, hier an diesem Ort, und ich kann mit meiner Welt etwas anfangen". „Jeder Mensch ist ein Hoffnungswesen, weil er etwas anfangen kann. Das ist die Leidenschaft für das Leben. Ich kann nicht den großen Krieg beenden, die Welt retten, aber ich kann in meinem Umfeld, an meinem Ort neu anfangen." Ganz im Sinne von Viktor E. Frankl sieht Markus Angermayr die Katastrophe und die Hoffnungslosigkeit als „Anfrage des Lebens": Was willst du daraus machen, wie willst du damit umgehen? In der Antwort entscheide sich, ob ich vegetiere oder mich einer neuen Aufgabe zuwende, vielleicht im gesellschaftspolitischen, zivilgesellschaftlichen Engagement. Können wohlwollende Mitmenschen den Mut zur Wirklichkeit und die Leidenschaft für das Leben stützen? Oder bleibt bei allem Mitsein und Fürsein ein unüberwindbarer Spalt?

„Dieser Spalt gehört dazu und bleibt", betont Angermayr. „Was den Betroffenen passiert ist, ist unverständlich, es ist verschlossen im Geheimnis des Daseins. Es ist das Abgründige, die Dunkelheit, die wir aushalten müssen." Aber man darf hoffen, dass der Funke überspringt. „Menschen zu begegnen, die trotzdem leben, ist ansteckend, es befördert eine Ahnung, wie es gehen könnte."

Das lässt an die Erfahrung der „Artemis"-Astronauten denken, die die Erde mitten in der unendlichen Schwärze des Weltalls als Hoffnungsschimmer erlebt haben. „Wir haben diese Erde wie unser Rettungsboot gesehen", sagte Astronautin Christina Koch. Und Angermayr ergänzt mit Martin Heidegger, dass jedes Lebewesen eingebettet sei in diese Dunkelheit, in das Nichts. „Das haben wir alle gemeinsam. Dadurch entsteht Verbundenheit, Gemeinschaft und manchmal eine Vorstellung, eine Ahnung, wie es weitergehen kann."

„Hoffnung als Leidenschaft für das Leben" war Thema des Linzer Psychotherapeuten Markus Angermayr beim dreitägigen Kongress der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE International) in Lindau, der sich bis morgen vielfältig mit dem Thema Hoffnung auseinandersetzt.

Vier Verrissmuster fürs Budget

PURGERTORIUM

Alexander Purger

Als Friedrich Torberg der „Tante Jolesch", seiner berühmten Anekdotensammlung, einen zweiten Band hinterherschickte, hatte er für die Literaturkritiker ein spezielles Service parat: Er stellte, um ihnen die Arbeit abzunehmen, dem Buch eigenhändig drei Verrissmuster voran. Verrissmuster A: Band zwei ist ein schwacher Abklatsch von Band eins. Verrissmuster B: Diese Fortsetzung ist nur durch die Geldgier des Autors zu erklären. Verrissmuster C: vergessen. – Die Kritiker brauchten jedenfalls nur noch auszuwählen.

Wer die laufende Budgetdebatte beobachtet, wird bemerken, dass die Kritiker der Budgeteinigung ebenfalls klar erkennbaren Verrissmustern folgen. Verrissmuster eins: Viel zu wenige Einsparungen, eine vergebene Chance! Verrissmuster zwei: Gnadenloses Sparen auf Kosten der Ärmsten, ein Skandal! Verrissmuster drei: Die Regierung soll sich das Geld gefälligst bei Mateschitz/Ausländern/Unternehmern (bitte ankreuzen) holen, nicht bei uns!

Jeder, der zum Budget seinen Senf dazugab, drückte auf eine dieser drei Tuben. Und Kritiker, die wirklich ihr Handwerk verstehen (zum Beispiel die Freiheitlichen), verwendeten gleich alle drei Verrissmuster auf einmal. Wer vieles bringt, wird manchem etwas bringen …

Die Regierung wird das nicht überrascht haben. Sie hätte sich wie Torberg die Verrisse auch gleich selbst schreiben können, denn Sparen und die darauf folgenden Kritiken haben in Österreich ja lange Tradition.

Wobei die Spar-Intensität eher im Abnehmen ist. Eines der härtesten Sparpakete wurde nach dem Staatsbankrott 1811 geschnürt. Gekürzt wurde damals vornehmlich in der Verwaltung: Das Kanzleramt wurde auf 30 Beamte reduziert (heute hat es 1000). Die Beamtengehälter wurden gerade so bemessen, „dass die Beamten nicht verhungern". Und man erfand damals sogar den Beamten, der gar kein Gehalt bezog, dafür aber schneller Karriere machte – den „supernumerären Beamten". Der war fürs Budget super.

Auch nach der Niederlage 1866 standen die Zeichen in Wien energisch auf Sparen: Der Obersthofmeister mit dem schönen Namen Constantin zu Hohenlohe-Schillingfürst krempelte den Kaiserhof um und kürzte sämtliche Ausgaben um 36 Prozent. Auch jedem Erzherzog wurde seine Apanage um 25 Prozent gekürzt. (Das sollte man einmal unseren Parteien erzählen.)

So durchschlagskräftig ging man damals bei der Budgetsanierung vor. Aber heute gibt es keine Hohenlohes mehr, die Sparpakete schnüren. Heute moderieren sie den Opernball.

Ein großer Sparmeister war auch Kaiser Joseph II. Er reduzierte beispielsweise die Bestückung der Wiener Hofstallungen von 1200 auf 800 Pferde. (Ob die heutige Dienstwagen-Flotte wohl auch mit einem Drittel weniger PS auskäme?) Und: Der Kaiser vermachte zwei Drittel seiner üppigen Millionenerbschaft dem Staat zur Schuldentilgung.

Wir haben hier das frühe Beispiel einer selbst auferlegten Erbschafts- und Reichensteuer vor uns, und zwar mit einem Steuersatz von 66,66 Prozent periodisch. Die SPÖ müsste Joseph II. dafür eigentlich posthum die Viktor-Adler-Plakette verleihen.

Für dieses Sparen bei sich selbst und in der Verwaltung wurde Joseph II. sehr gelobt. Für andere Sparideen wie den berühmten wiederverwendbaren Klappsarg erhielt er hingegen derartige Verrisse, dass er sie wieder zurücknehmen musste. Weshalb er in seiner selbst verfassten Grabinschrift schrieb: „Hier liegt ein Fürst, der trotz der besten Meinung keinen seiner Pläne durchsetzen konnte." Aber er hatte wenigstens welche, was man bekanntlich nicht von allen behaupten kann. (Das wäre jetzt Verrissmuster Numero vier.)

ALEXANDER.PURGER@SN.AT