

Vortrag zum Thema Begegnung in Sursee beim TA Kongress der schweizerischen Gesellschaft am 07.09.2024

Liebe Leserin, lieber Leser dieses Vortrags, die Abbildungen die ich beim Vortrag projiziert habe, sind nun in den Text an den entsprechenden Stellen integriert. Sie sind nicht ausführlich erläutert, da dies den Textfluss unterbrochen hätte.

Begegnung - Zusammentreffen oder Wettkampf

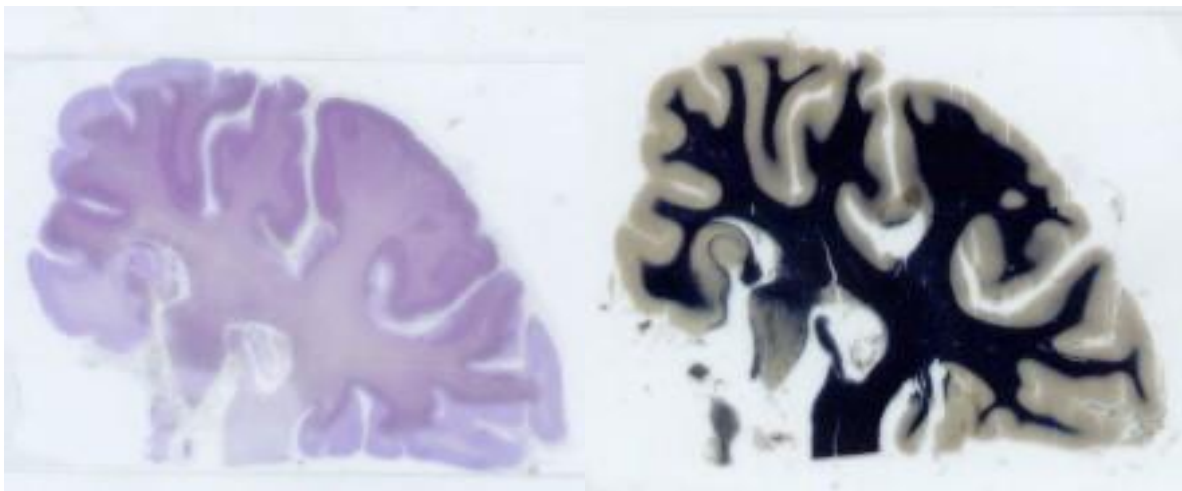
begegnen – zusammenkommen

Einleitung:

Mein Ziel ist es, Euch zu präsentieren, was mir auf meiner Suche begegnet ist und welche Verknüpfungen... Verbindungen ...Erklärungsmuster mir dazu auf- und eingefallen sind. Während der Beschäftigung mit einem Thema, nimmt bei mir das Interesse und die Freude über das Spektrum und die Bedeutung, die sich auftut, zu.

Die Verbindung meines Themas zum Vortrag von heute Vormittag:

Wenn Forscher die Gehirne bei Begegnungen untersuchen, was sie sicher tun werden sie sicher viele Aktivitäten in unterschiedlichen Gehirnregionen finden. Die große Bedeutung der Neurobiologie, deren herausragenden Erkenntnisse durch die bildgebenden Verfahren ermöglichen wesentliche Informationen zu Funktionen vor allem im emotionalen Bereich.



Ich habe Euch ein Bild aus der früheren Forschung mitgebracht. Dieses Bild von einem Gehirnschnitt (Großhirn, Temporallappen) zeigt die frühere Form der Forschung, auch sie machte schon die Komplexität dieses Organs deutlich, links zu sehen ist eine Zellfärbung, rechts derselbe Schnitt mit einer Silberimprägnation der Nervenfasern. Die Bedeutung des Limbischen Systems und der Amygdala war damals schon in der neuropathologische Forschung erkannt.

Nun zu unserem Hauptthema:

Die Weltpolitik, die Klimasituation und Vieles mehr liegen leider immer wieder im Argen und jede / jeder von uns hat nur begrenzten Einfluss auf diese Situationen. Ein direkter Einfluss ist selten möglich, daher habe ich mich dazu entschieden mich mit Elementen von Begegnung, die im täglichen Leben stattfinden auseinanderzusetzen. Das bedeutet sie sind von uns beeinflussbar und wir enden nicht, wie so oft in einer Machtlosigkeit.

In der Beschäftigung mit der Literatur zum Thema Begegnung öffnet schon die Bedeutung des Wortes schon ein Feld zum Nachdenken. Die Sicht auf das, was Begegnung für uns im Kontakt und in Beziehungen bedeutet, ist ein weiterer spannender Bereich. Begegnung wird schwerpunktmäßig in der Literatur, der Philosophie, den Religionen, der Psychotherapie „bedacht“. Ich habe Informationen zusammengetragen, habe Ideen dazu entwickelt, habe mir Fragen gestellt und sicher keine „endgültigen“ Antworten gefunden. Ich werde nach Möglichkeit eigene Beispiele beisteuern, das ist vermutlich lebendiger als die, aus der Literatur zu zitierten.

In meinen Bezügen zur TA werde ich nicht in differenzierte theoretische Diskussionen einsteigen, sondern für mich praktikable und hilfreiche „Bilder“ verwenden.

Mein Ziel war es, festzustellen, welche zentralen Elemente es in den unterschiedlichen Bereichen zu dem Thema gibt. Das bedeutet natürlich nicht, dass Begegnung nur in diesen Bereichen vorkommt, wie wir sehen werden, gehört Begegnung ins tägliche Leben und damit auch in „alle“ Berufe. Die weitere Aufgabe, die ich mir gestellt habe, war es, festzustellen ob TA zum Verständnis und den Charakteristika von Begegnung beitragen kann. Diese Reise fand ich ausgesprochen spannend, ich hoffe, dass ich davon manches Euch hier weitergeben kann.

Ich beginne mit der Wortbedeutung, die im Deutschen und im Französischen offensichtlich ähnlich ist.

Es existieren zwei Bedeutungsschwerpunkte des Substantivs Begegnung:

einerseits

- Versammlung – Zusammenkunft – Beisammensein - Treffen – Zusammentreffen – Gesellschaft

andererseits

- Spiel – Kampf – Partie – Aufeinandertreffen

Im Englischen gibt es zwei Begriffe meeting und encounter oder match

Das gemeinsame dieser Bedeutungen ist, dass es um Kontakt geht, auch wenn es beim Spiel und Kampf um Konkurrenz mit Sieg und Niederlage geht und dieses große Bedeutung hat. Mit diesem Bereich werde ich mich heute nicht beschäftigen, sondern mit der Bedeutung, die auch im Verb ausgedrückt mit:

antreffen – auffinden – entdecken – finden – vorfinden - zusammenfinden –
zusammenkommen - (jemanden) treffen – sehen

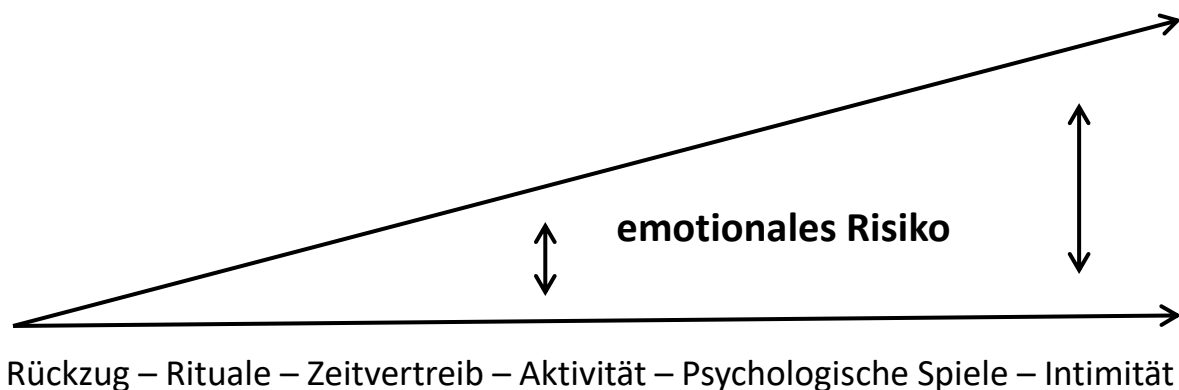
Jetzt zu den Informationen aus der Literatur:

Für mich ist das Buch *kleine Philosophie der Begegnung* von Pépin eine wunderbare Fundgrube. Das Buch ist primär auf Französisch erschienen, die deutsche Version ist eine Übersetzung. Es ist eine differenzierte Zusammenstellung und Sammlung breit gefächerter Informationen mit einer Fülle von Ideen und mit Beispielen aus der Literatur, der Psychotherapie, den Religionen belegt.

Charakteristika von Begegnung:

Pépin beschreibt das Begegnen als einen Vorgang bei dem wir jemanden ungeplant entdecken, er ist daher unerwartet. In diesen Situationen erleben wir plötzlich eine intensive Beziehung. Dies geht mit dem Empfinden überrumpelt zu sein einher. Es ist eine Kollision mit Andersheit des anderen. In dem Begriff der Kollision wird hier das **gegen** der Wortbedeutung deutlich.

In einer solchen Situation gehen wir weg von uns, lassen uns auf einen anderen ein und nehmen ihn wahr. Das macht deutlich, dass Begegnung eine spezifische Form des Kontaktes ist, denn nicht jedes Treffen ist eine Begegnung. Arbeitssituationen, Unterricht sind Treffen in denen Begegnungen nur manchmal stattfinden. Es ist ein Wechsel in der Art der Zeitstrukturierung zur Intimität und damit ein größeres emotionales Risiko als zum Beispiel eine Arbeitssituation.

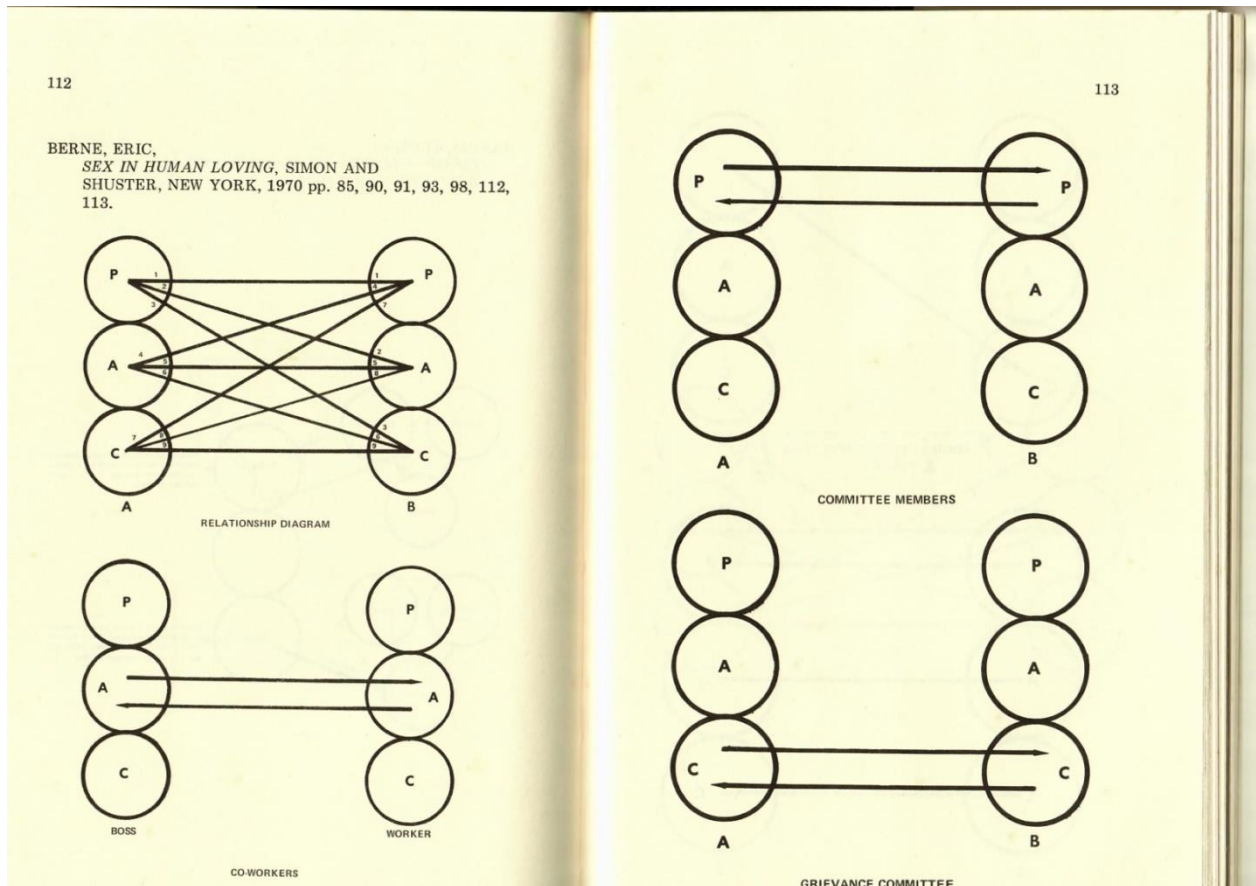


Diese Situationen der Begegnung sind ungeplant und ergebnisoffen.

Beide Beteiligten üben keine Kontrolle aus, sie haben die Situation nicht im „Griff“.

Die Begegnung ist begleitet von Neugier, inneren Stimmen aus der Vergangenheit, häufig aus der Kindheit tauchen auf, es ist spannend, was stattfindet und stattfinden wird, was wir erleben werden. Es findet eine Veränderung in uns selbst statt. In diesen Momenten werden oft Anteile in uns selbst deutlich, die wir in anderen Situationen nicht aktivieren. Es taucht möglicherweise Interesse an Musik oder intensivem Austausch auf, das wir bis dahin nicht in dieser Weise erlebt haben. Auch die emotionale Situation verändert sich in Freude, Spannung und Gemeinsamkeit.

Pépin erklärt es so, dass in diesen Situationen Menschen ihren sozialen Panzer aufgeben können und ihr tieferes Ich, das wandelbar und vielschichtig ist, zum Tragen komme und das soziale Ich, das notwendiger Weise simplifizierend ist und auch dem anderen den Stempel des sozialen aufdrückt z.B. den Beruf oder den Status, in den Hintergrund tritt.



Berne hat früh in seinem Buch Spielarten und Spielregeln der Liebe 1971 Kontaktmuster für unterschiedliche Beziehungen beschrieben, hier eine Originalgrafik die zum Weiterdenken anregend ist, da sie mir primär simplifizierend erscheint.

Er sieht Arbeitskollegen auf der Erwachsenen-Ich Ebene, das ist sicher der Schwerpunkt ich sehe es nicht so absolut, denn der Spaß an der Arbeit und ethische Haltungen sind auch erstrebenswert und damit sind das Kind-Ich und Eltern-Ich Ebene auch gefordert.

Vereinsmitglieder siedelt er auf der Eltern-Ich Ebene an, das könnte für die TA Gesellschaften eine Rolle spielen. In seiner dritten Variante sieht bei einer Beschwerdekommision das Kind-Ich im Zentrum. Er hat dann im weiteren Verlauf des Buches weitere Besetzung der Ich-Zustände z.B. für Freundschaft beschrieben, die Begegnung ermöglichen.

In der Folge solcher energiereichen Situation kann es sein, dass die Beteiligten beschließen, mit Lust gemeinsam loszulegen und zum Beispiel ein Projekt anzugehen, nach dem Motto wir sind ein super Team, können unsere Talente vereinen und gemeinsam Großes erreichen. Dies kann eine Situation werden, in der die Mathematik versagt und $1+1=3$ ergibt. Durch diese

Begegnung entsteht ein Energieschub in dem Besonderes möglich wird, es sinken Bedenken, Hemmungen, und Ängste. Es geht darum ein Abenteuer zu wagen, etwas zusammen zu machen, etwas Besonderes zu schaffen.

Ich denke, diese Intensität des Kontaktes und die mögliche Dauer eines Projektes dazu führen kann, dass die Beteiligten nach einiger Zeit unzufrieden werden, da der Energielevel in dieser Intensität nicht haltbar ist. Die Anfangsbegeisterung ist wunderbar und es ist sinnvoll im Kontakt zu bleiben, und festzulegen, in welcher Form es weitergehen kann, wenn die „Niederungen“ der Kontinuität deutlich werden.

Dazu ein Beispiel aus der TA Literatur: *Lessler, Dick und Whiteside haben Co-Therapie entwicklungsgeschichtlich betrachtet* und auch dieses Phänomen beschrieben, dass die Entwicklung in der Co-Therapie dazu führen kann, dass 1+1 größer ist als 2. Die Autoren beziehen sich auf klare Co Therapie mit ausgewogener Verantwortung. Ich denke das gilt nicht nur für die Psychotherapie. Die Entwicklung zum 1+1 ist größer 2 entsteht durch wiederkehrende Begegnungsmomente, die die Beziehung der beiden energetisch beeinflussen und so zu dem Energieanstieg beiträgt.

*Ein persönliches Beispiel zur „punktuellen“ Begegnung: Ich bin an einem Zusammenschluss von Transaktionsanalytikerinnen beteiligt, wir organisieren alle zwei Jahre eine kleine TA Konferenz. Es geht jedes Mal darum einen Titel zu finden und auszusuchen, welche Referent*innen und Seminare dazu passen könnten. Bei unseren Arbeitstreffen gibt es immer wieder anstrengende wenig produktive Diskussionen und ab und zu ist ein Stimulus da, der plötzlich die Situation verändert und mit Energie kreativ ein Titel präsent ist. Dieser wird dann leicht gemeinsam ausformuliert. Wir stellen oft mit Erstaunen fest, wie leicht dieser Weg dann war. Er war anregend, aufregend und energiereich.*

Es fand ein Wechsel von der „Arbeitssituation“ zur Begegnung statt, dieser Wechsel ist dem Zufall überlassen und nicht bewusst planbar.

Aus dem bisher beschriebenen „lernen“ wir, dass die Besetzung der Ich-Zustände ein wichtiges Signal für das Erkennen von Begegnung ist. Berne beschrieb, dass wir uns in unsrem wahren Selbst erleben, wenn das Maximum der psychischen Energie (die gebundene und die aktive Energie) in einen Ich-Zustand gebündelt ist.

Das bedeutet aber nicht, dass die anderen Ich-Zustände außer Funktion sind. Ich denke, dass wir in der Begegnung unsere Energie gut wahrnehmen und dann in der Lage sind den Ich-Zustand, der gerade wichtig ist zu besetzen. das bedeutet, dass der Energiefluss schnell und ungehindert stattfinden kann und wir diese Lebendigkeit und Leichtigkeit deutlich erleben. Ich halte es für möglich, dass dadurch ein Sog nach mehr Begegnung ausgelöst werden kann. Daher ist es wichtig nicht süchtig nach Begegnung zu werden und sie in einem gesunden Maß zu erleben. Ich denke es hat Ähnlichkeiten mit dem Gebrauch von stimulierenden Stoffen, von denen klar ist, dass sie zu Schwierigkeiten führen können.

Jetzt ein kleiner Exkurs zu dem englischen Begriff cathexis den Berne für psychische Energie benutzte, er übernahm ihn aus der Freud Übersetzung, er zitiert auch Freud in seinem Buch TA in der Psychotherapie mit dem Begriff der libidinösen Besetzung, den Freud für die

psychische Energie verwendete. Der Übersetzer (J. Strachey) der Werke von Freud übersetzte benutzte das griechische Wort cathexis, um diesen Begriff Besetzungsenergie von Freud zu übersetzen. Das Wort cathexis gab es vorher im englischen nicht.

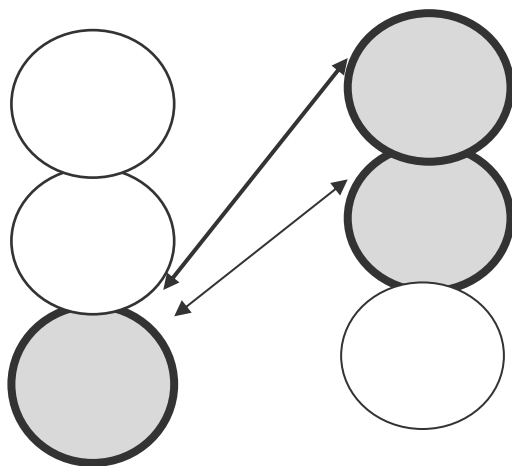
Voraussetzungen für Begegnungen

Ich denke aus TA Sicht, dass dieses offen Sein für sich und den anderen nur möglich ist, wenn eine + / + Position in diesem Moment wirksam ist. Wir alle wissen, lebt nicht jeder von uns anhaltend in dieser Position, auch wenn wir sie anstreben.

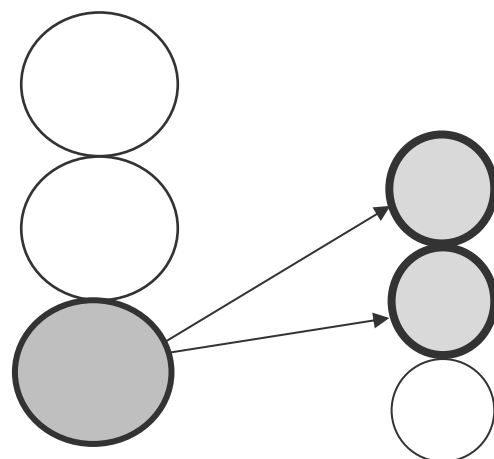
Wie wir auch wissen, gehören die Entscheidungen über die Positionen zu den frühen Skriptentscheidungen. Weitere Skriptentscheidungen tragen zu den Voraussetzungen uns mit anderen zu begegnen. Es braucht Sicherheit und Vertrauen in die andere Person und in die Situation. Zusätzlich ist wichtig, dass wir uns trauen und sicher sind zu entscheiden oder wahrzunehmen, welches Risiko wir eingehen, wenn wir uns auf eine Begegnung einlassen.

Eine wichtige Voraussetzung ist das Handeln, wir werden uns nur trauen zu handeln, wenn wir uns mit uns, dem anderen in der Situation sicher fühlen. Dann ist es möglich Zufälle und damit Begegnungen zu erleben. Das bedeutet, die eigenen Räume zu verlassen und auch aus sich herauszugehen und das Risiko und die Bereitschaft einzugehen etwas Überraschendes und Ungeplantes zu erleben, von dem wir den Ausgang nicht kennen. Wichtig ist, dass die Beteiligten sich selbst nicht verlieren und den anderen wahrnehmen und nicht vereinnahmen. So dass sie sich miteinander in einer gesunden förderlichen und nicht in einer ungesunden Symbiose miteinander befinden.

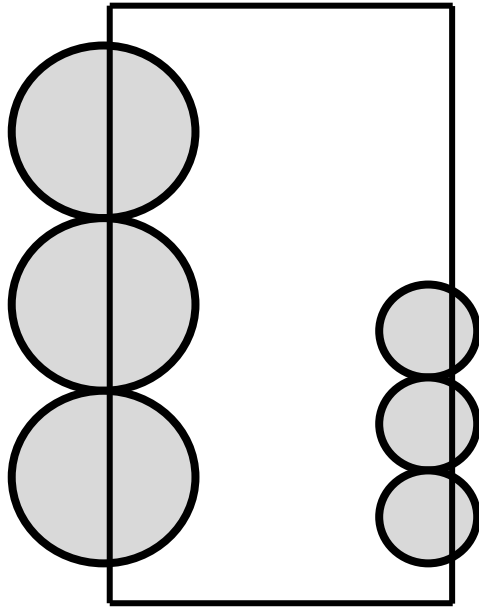
Zwei Erwachsene in ungesunder Symbiose



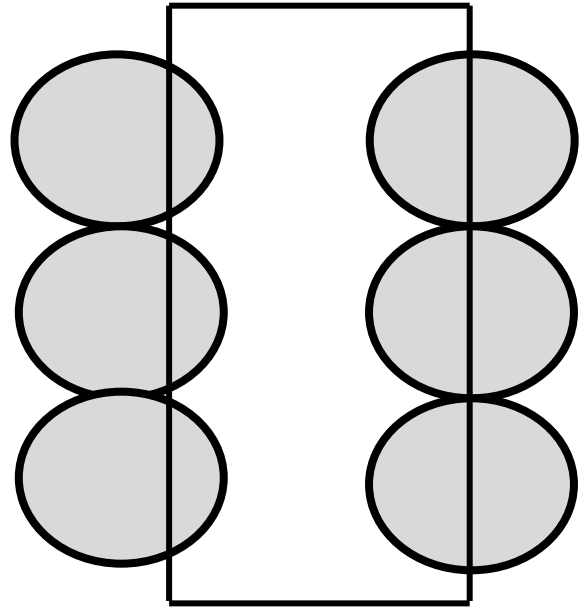
Kind und Erwachsener in ungesunder Symbiose



Gesunde Symbiose links Elternteil und Kind



rechts zwei Erwachsene



Als nächstes ein Beispiel aus der Kinder Literatur zur Begegnung:



Herr Brenner wurde langsam neugierig

*Es geht um **Pünktchen und Anton** von Erich Kästner mit Illustrationen von Walter Trier: Pünktchen geht in die Schule ihres Freundes Anton, um seinem Lehrer zu erklären, warum Anton sich in der Schule nicht mehr beteiligt und manchmal einschläft. Nach Anklopfen wird sie ins Lehrerzimmer gebeten. Die Lehrer sind neugierig, was das Mädchen wohl will. Sie trat ins Lehrerzimmer und „Pünktchen kriegte bei diesem schauerlich schönen Anblick Herzklopfen“sie sprach den betreffenden Lehrer an, „er wurde langsam auch neugierig“. Sie sagte ihm, dass sie unter 4 Augen mit ihm sprechen wolle und bat die anderen Lehrer sich zurückzuziehen. Es folgt ein kurzes Gespräch über Anton, der Lehrer ist durch das Berichtete sichtlich berührt und Pünktchen sang fröhlich auf dem Heimweg vor sich hin und wippte auf dem Sitzpolsters des Autos (sie wurde gefahren).*

Pünktchen geht mutig zu einem guten Zeitpunkt (Pause) in die Schule und nimmt mit dem Lehrer Kontakt auf. Der Zufall ist die Bereitschaft des Lehrers mit ihr zu reden, beide erleben eine Veränderung im Emotionalen, der Lehrer ist berührt und betroffen, Pünktchen ist fröhlich und spürt es auch im körperlichen Bereich.

Darstellung von Begegnung im psychotherapeutischen Bereich

Begegnung führte in der Literatur der Psychotherapie lange Zeit ein undefiniertes und wenig beachtetes Schattendasein. Da die Kriterien von Begegnung, die ich bisher beschrieben habe, nicht in die Lehrmeinung von Psychotherapie passten. Es ging überwiegend um Konfliktbearbeitung oder Verhaltensänderung. Zusätzlich war auch in der Verantwortung der Therapeut*innen, dass nichts Unkontrolliertes stattfindet, dessen Ausgang nicht gezielt angesteuert und kontrolliert werden konnte.

Ich persönlich denke, dass auch Begegnungen mit daraus folgender Veränderung stattgefunden haben, diese aber nicht definiert und als wichtig wahrgenommen wurden. In der TA kann das Vertragskonzept als Hemmung von Begegnung wirksam werden. Es sei denn wir schließen in den Vertrag mit ein, dass das, was an Begegnung auftaucht, Platz hat und sein darf. Seine Funktion ist ein stärkender Faktor in einer entwicklungsorientierten Beziehung. Unerwartet auftauchende destruktive Anteile sind wir auch in der Lage zu aufzunehmen und damit umzugehen.

In der psychotherapeutischen Literatur gibt es inzwischen Veröffentlichungen zu Thema Begegnung, die zum Teil heftig diskutiert wurden. Meine persönliche Haltung ist, dass Begegnung im psychotherapeutischen Kontext wichtig, natürlich und sinnvoll ist.

Die zeitlich älteste Veröffentlichung, die ich fand stammt von Petzold, H. (1984) in *Wege zum Menschen*. Er schreibt “erst die Intersubjektivität, die Begegnung mit dem anderen, ermöglicht echte personale Beziehung und erlaubt rollenflexibles Verhalten“. Petzold geht in seiner Beschreibung allein auf die seine Rolle und das Verhalten ein. Er geht nicht aus seiner Rolle heraus, das bedeutet, dass er die Beidseitigkeit der Begegnungsbeziehung nicht darstellt und damit für das Verständnis von Begegnung das wir heute haben nicht oder noch nicht hatte. Das gibt mir die Gelegenheit zu zeigen dass das Begegnungsthema eine wichtige Veränderung in die psychotherapeutische Haltung eingebracht hat: weg von der ein Personen Therapie zur zwei Personen Psychotherapie.

In der zeitlichen Abfolge nimmt Wöller, W. 2022 in seinem Buch *Psychodynamische Psychotherapie* den Begriff Momente der Begegnung auf und bezieht sich dabei auf Stern. Er verwendet den Begriff so: Ereignisse, die unerwartet in der Psychotherapie auftreten. Es sind Augenblicke, die überraschend, ungeplant, nicht erwartet, neuartig und von hoher Authentizität sind. Diese Situationen sind oft kurz, es besteht eine bedeutsame Stimmung, eine emotionale Erfahrung, eine Übereinstimmung. Diese beidseitige Beziehungserfahrung mit spontanem ungeplantem Umgang ermöglicht Veränderungen auf beiden Seiten. Das implizite Beziehungswissen wird erweitert und es geschieht eine Neuorganisation. Es geschieht etwas unerwartetes Neues mit dem empfinden, dass etwas entscheidendes Neues passiert ist. Es ist manchmal später möglich, dies auch kognitiv zu erfassen. Die Beidseitigkeit der therapeutischen Beziehung mit den Momenten der Begegnung rücken deutlich in den Fokus. Aus meiner Sicht ist das eine wichtige Entwicklung.

Nun gehe ich zu Stern, D. N. den ich sehr schätze, da er als Kindertherapeut entscheidende Entwicklungen zur Mutter-Kind-Beziehung und im Umgang mit Kindern entwickelt hat. In seinem Buch *Der Gegenwartsmoment* (2023) bezeichnet den Moment der Begegnung nach längerer Forschung und Diskussion als **Gegenwartsmoment, eine kurze emotionale Geschichte**. Er entfernt sich von dem Begriff der Moment der Begegnung.

Ein kleines Beispiel aus meiner Jugendtherapeutischen Praxis:

Mir wurde ein Junge vorgestellt, er hatte zu Hause mehrfach damit gedroht, sich das Leben zu nehmen. Es ist ein sportlicher gut aussehender Junge. Er bestritt diese Absichten zu haben, er habe dies nur so gesagt. Auf die Frage wozu, erklärte er, dass er damit sowohl seine Mutter als auch seine Großmutter, die auch Psychotherapeutin ist unter Duck setzen könne. Er sah keine Notwendigkeit für therapeutische Gespräche und beschimpfte seine Mutter in übler Weise, dass sie ihn zu mir geschleppt hätte. Sie sei überhaupt unmöglich. Die Mutter hält diese Beschimpfungen ohne etwas dazu zu sagen aus, als wäre sie dies gewöhnt. Dies bestätigte sie dann auch. Sie hätte ein schlechtes Gewissen dem Jungen gegenüber, erst sei er die Nummer eins gewesen und seit der Geburt des jüngeren Bruders habe sie kaum noch Zeit für ihn, darüber klage der Junge sehr. Ich schlug ihm vor zu Gesprächen oder auch Aktivitäten zu kommen, er berichtete, dass er gerne male. Er lehnte dies vehement ab, es entstand eine angespannte Situation, die Mutter war verzweifelt stumm der Junge trotzig stumm. Intuitiv schlug ich ihm Armdrücken vor, um festzustellen, wer stärker sei. Darauf ließ er sich erstaunlicher Weise ein. Wir setzten uns an einen Tisch und es gelang mit ihm niederzudrücken. Da war er erstaunt und ärgerlich und sagte: „ich hab es aus Versehen mit dem linken Arm gemacht.“, darauf ich: „ich auch sonst wär es gar nicht gegangen“. Erst war er ärgerlich, dann fing er an zu lachen und sagte dass er mal einen Versuch zu kommen wagen würde. Durch diese körperliche, sprachfreie Interaktion kam er in eine Begegnung mit mir. Er änderte sein Empfinden von Ablehnung zu Kontaktbereitschaft und damit das Wagnis einzugehen noch mal zu kommen.

Stern sieht es so, dass ungeplant zu einem Zeitpunkt, Kairos, unzusammenhängende und selbständige Elemente einander begegnen und in dieser Begegnung besondere Momente entstehen. Diese Intersubjektivität gehört für ihn wie Bindung und Sexualität unverzichtbar zum menschlichen Leben. Der Gegenwartsmoment ist also, die Intersubjektivität und

Kokreativität, die nicht allein artikuliert wird sondern körperlich, emotional und implicit geteilt wird. Stern beschreibt diesen Gegenwartsmoment als Ereignis in der Psychotherapie oder in Everyday Life. Für Stern ist die Kürze, der ungeplanten emotionalen Geschichte wichtig. Ich denke, dass diese Geschichte ihre Wirkung erhält, wenn sie nicht schnell zu einem Projekt umfunktioniert wird. Denn durch die Planung eines Projektes wird die Situation benutzt und funktionalisiert. Dadurch geht die die Einmaligkeit, der Wert und der Überraschungseffekt verloren.

Ein Beispiel aus meiner Erfahrung als Kinderärztin, Es sind zwei Momente mit demselben Kind:

Ein Kind kam mit einem Koffer schmutziger Wäsche auf meine Station, sie war 7 Jahre alt und kam zur Begutachtung nach schwierigen Erfahrungen in einem Heim und einer Pflegefamilie. In dem Gutachten sollte geklärt werden, wo sie nach dem Klinikaufenthalt untergebracht werden sollte. Kurz der Rahmen. Ihr Verhalten war auf der Station sehr schwierig, sie war untriebig, aggressiv, rebellisch. In einem Nachtdienst stellte ich fest, dass die Nachtschwester sie im Bett angebunden hatte, weil es ihr sonst nicht möglich war, auf der Station für Nachtruhe zu sorgen. Als ich das sah und das Unglück des Mädchens wahrnahm, sprach ich mit ihr und machte mit ihr einen Vertrag, dass sie auch unangebunden an diesem Abend im Bett bleiben würde. Die Alternative war wieder angebunden zu werden. Die Schwester war entsetzt. Ich bestand darauf und das Kind schaffte an diesem Abend diese Aufgabe und berichtete es am nächsten Morgen während der Visite, es war für uns beide eine unerwartete emotionale Erfahrung, sie war stolz und zufrieden und ich entlastet. Der nächste Gegenwartsmoment ergab sich während einer anderen Visite, sie sagte zu mir: „irgendwann gehe ich mit Dir mit“. Diese beiden Momente hatten nachhaltige Wirkung auf mich, mein Mann ich trafen nach längeren Überlegungen (wir hatten gerade ein gemeinsames Baby bekommen) die Entscheidung sie zu adoptieren. Sie und wir haben diesen Schritt gewagt, es ist inzwischen über 50 Jahre her, diese beiden Situationen sind mir über die vielen Jahre als entscheidend präsent geblieben.

Stern bezieht sich auf die Zeitvorstellung der Griechen, die wie Ihr wisst die Begriffe Chronos und Kairos benutzten, Chronos sind die Zeitläufe, die Historie, in der Psychotherapie ist das Narrativ aus Sicht von Stern eine Chronologie. Kairos ist die Gegenwart ein Punkt auf der Zeitlinie. Der gegenwärtige Augenblick ist ein dünnes Scheibchen in der Chronologie. Kairos hat auch die Bedeutung des geeigneten Zeitpunktes. Einen solchen Zeitpunkt wahrzunehmen und als solchen zu erkennen ist, denke ich ein besonderer Moment. Der Gegenwartsmoment ist eine subjektive psychische Prozesseinheit, deren man sich bewusst ist.

Hier noch ein kurzes Beispiel aus einer Psychotherapie, ein 11 jähriger Junge war einige Zeit bei mir zur Psychotherapie. Er machte eine gute Entwicklung und ich hatte den Eindruck, dass Ihm noch etwas fehle. Er fühlte sich hinter seinen älteren Schwestern immer wieder zurückgesetzt, vor allem gegenüber der Schwester die altermäßig am nächsten war. In den letzten PT Sitzungen wollte er immer wieder Verstecken spielen, sich zu verstecken ist in meinem Therapieraum gar nicht so einfach. Ich merkte es ging ihm nicht um das Verstecken, sondern um das Gefunden werden. Spontan hatte ich nach einigen Sitzungen die Idee, dass seine Mutter ihn „finden sollte“, er nahm das mit Begeisterung auf, wir konstruierten ein

gutes Versteck. Ich holte die Mutter, die in einem anderen Zimmer auf ihn wartete. Sie schaute umher und wollte schon aufgeben weiter zu suchen, da sie ihn nicht sah. Ich gab ihr einen Tipp, sie fand Ihn und er war glücklich gefunden zu sein. Das war letztlich der Therapieabschluss, das Bedürfnis nach gesehen und beachtet werden hatte er mit einer Zeugin erlebt.

Zum Abschluss ist mir wichtig zuzusagen, dass für mich die Auseinandersetzung mit dem Thema Begegnung immens bereichernd war. Die Kriterien im Detail zu betrachten und die Voraussetzungen für Begegnung zu erkennen. Die Verbindungen zur TA ermöglichen ein tieferes Verstehen von Begegnung, indem wir sichere Situationen herstellen und über die Selbstwahrnehmung und damit über die Ich-Zustände oder das Skript Zugang bekommen.

Zum Abschluss zitiere ich zum Abschluss einige Texte zu Begegnung:

Brené Brown: Staying vulnerable is a risk we have to take, if we want to experience connection.

Guy de Maupassant: Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.

Martin Buber: Wenn wir aufhören uns zu begegnen, ist es als hätten wir aufgehört zu atmen.

B. Gruber-Aichberger: verweilen wahrnehmen was ist einlassen Zeit haben berührt sein da sein Nähe verstehen gemeinsam gehen.

Martin Buber: Alles wirkliche Leben ist Begegnung.