

Zukunftsangst oder der neu erwachte Glauben an ein Morgen und Übermorgen

Arne Kuhlmann

Abstract: Veränderung als existenzielle Grundsituation auszuweisen, bedeutet zugleich, sowohl die unvermittelte Unterbrechung der Kontinuität des gewohnten Lebens als auch subjektive Orientierungsnotstände als Möglichkeiten mitzudenken. Versiegt die Zuversicht auf ein Sich-Wiedererkennen als handlungsfähiges Subjekt in der Zukunft, also das Vertrauen darauf, Veränderungsprozesse aus eigener Kraft gestalten zu können, schwindet gleichsam mit dem Verlust der Kontrollüberzeugung die Selbstwirksamkeitserwartung. Zukunftsängste können entstehen; Ungewissheit und Überforderung als Schattierungen des Zukünftigen in gegenwärtige Aufmerksamkeit einfallen. Dann ist die Übung, Welt in Übergängen und Gegensätzen zu erfahren. Einen Gleichgewichtssinn, eine zukunftsoffene Beweglichkeit auszubilden. Die folgenden Denkbilder zeichnen dieses Themenspektrum nach. Sie beleuchten Kontingenzerfahrungen, aufkommende Erwartungsangst, Panik, subjektive Zeitwahrnehmung und den Einfluss der Zukunft auf die Gegenwart. Abschließend wird ein Konzept zum adaptiven Umgang mit unsicheren Zukünften angedeutet.

Schlagwörter: Erwartungsangst, Zukunft als absolute Metapher, zukunfts offene Beweglichkeit

Zukunftsangst

Ich weiß es ja auch alles nicht. Nichts bleibt. [...] Ich kann einfach nicht mehr, ich kann nichts mehr machen. [...] Die Zukunft nimmt mir die Luft zum Atmen, so als würde sie mir ein Kissen aufs Gesicht drücken. Dann bekomme ich immer diese Riesenpanik. Einfach Angst. Es ist mir einfach alles viel zu viel. [...] Ich weiß ja auch nicht was kommt, und alles kann eh jederzeit anders kommen. Es fühlt sich nur noch schrecklich an. Ich will gar nicht mehr. Ständig will die Zukunft was von einem, aber ich kann das nicht (A. 2021).

Im Anschluss an erste Schilderungen sich ihr aufdrängender Suizidgedanken spricht die 21-jährige A. im Rahmen einer Psychotherapiesitzung offen über ihre Beziehung zur Zukunft. Immer wieder wählt sie Worte voller Verzweiflung, Ohnmacht und Erwartungsangst. Ihre Ausführungen bezeugen eine existenzielle Vulnerabilität, welche zunächst schwer greifbar und sich selbst voraus zu sein scheint. Die „gegenwärtige Zukunft“ (Esposito 2007: 57) belastet A. stark. Sie nimmt Zukunft als unsicher, ambig, einem steten Wandel unterworfen und nicht zuletzt als unkontrollierbar wahr. Einzig beständig erscheint im aufgespannten Möglichkeitsraum ihrer Erläuterungen die Unausweichlichkeit der Kontingenz. Doch genau diese Zuschreibung lässt ihre diffuse Zukunftsangst immer wieder rasant ansteigen. Anfänglich enden As. weitere Erklärungsbemühungen in einem Suchen. Zurück bleibt im Hinblick auf ihre Zukunft ein vages, unruhiges und bedrückendes Restgefühl.

Bemerkenswert an den sich vorantastenden Umschreibungen der jungen Frau ist, dass sie Zukunft als Zeitspanne darstellt, auf die sich permanent zubewegt wird, die jedoch ebenso als Einflussgröße imponiert und vielgestaltige Auswirkungen bereits in der Gegenwart zeitigt. Die Zukunft scheint zur Souffleuse gegenwärtiger Subjektivierungspraktiken zu werden. Im Hier und Jetzt wirkt Zukunft bedrohlich, erzeugt ein Unbehagen und sogar Panik. Die Zukunft breitet ein engmaschiges Netz über die Atmosphäre der Gegenwart aus und legt fest, welche Praktiken, Gefühle und Gedanken sich A. situativ nahelegen und welche ihr von vornherein verborgen bleiben. Aneignungspraktiken werden unterbrochen, ein Attentismus bildet sich heraus und die Hoffnung in Zukünftiges versiegt. „Die Antriebskräfte erlahmen, und die Lebensbewegung kommt ins Stocken, [...] Möglichkeiten der Zukunft erscheinen verschlossen, und an ihre Stelle tritt ein drohendes, ja unausweichliches Verhängnis“ (Reckwitz/Rosa 2021: 214). In diesen Momenten verstrickt sich das Selbstdeutungsrepertoire der jungen Frau in spannungsgeladener Ungewissheit und in der Vorstellung dessen, was kommen mag, bleiben ihre aversiven Gefühle vielfach unbestimmt, unheimlich und unheilvoll. Im Kampf um Wort und Tat stellt sich eine problematische „provisorische Daseinshaltung“ (Frankl 2008) ein und Angst entsteht selbst dort, wo gemeinhin Vertrautheit vermutet, erbeten oder erhofft wird. Panik überflutet den Leib, verschließt Zugänge zur Zukunft und damit zum Leben. Einem Leben, welches sodann, wie die Formulierungen und Suizidgedanken As. apostrophieren, ausschließlich als Vitalität unter fragilen Prämissen fortbesteht.

Wie kann man ein solches Erleben der Zukunft nachempfinden? Warum entsteht mit Blick auf die eigene Zukunft Panik anstelle von Hoffnung, Aufbruch und Tatendrang? Die losen Denkbilder auf den folgenden Seiten wollen nachvollziehen, verstehen und erklären. Sie liefern Deutungsangebote und Verknüpfungen zu den konfliktträchtigen Verhältnissen von Zukunft, Kontingenzerleben und Angst. Die *Hinleitung* fragt zunächst nach dem plötzlichen Verlust einer Orientierungsverbindlichkeit der Zukunft. „Alles kann eh jederzeit anders kommen“: die Unterbrechung des Selbstverständlichen als Ausdruck einer spezifischen Kontingenzerfahrung. Im Anschluss wird eine fiktive *Fall-Vignette* bemüht, um subjektive Angst und ein spezifisches Zukunftserleben zu veranschaulichen. „Die Zukunft nimmt mir die Luft zum Atmen“. *Angsterleben* liefert Hintergrundinformationen zur Angst- bzw. Paniksymptomatik und verbindet Gedanken der Hinleitung mit dem Erleben in der Fall-Vignette. „Dann bekomme ich immer diese Riesenpanik. Einfach Angst“. Alle Denkbilder gehen dem Gefühl des Entgründeten bei gleichzeitiger Daseinsverantwortung nach und konturieren Subjekte, deren fragmentierte Ordnungsbestrebungen ihrer Zukünfte von der Wirklichkeit überfordert zu sein scheinen. „Es ist mir einfach alles viel zu viel“: Es geht um Menschen, die mit der Befürchtung leben, auf sich selbst zurückgeworfen zu sein und in die Bodenlosigkeit subjektiver Divination zu versinken; die in Ermangelung verlässlicher Orientierung oder eines Ankers von substanzieller Wahrheit in volatilen Zeiten versuchen, einen schutzbietenden Hafen zu erreichen. Einen Ort der Geborgenheit in einer Welt, deren Lebendigkeit für jedes Subjekt eine schwankende und sich im Fluss befindliche Position bedeutet. „Ich weiß es ja auch alles nicht. Nichts bleibt“. Mit dem dargelegten Deutungsangebot in *Zeiterleben* wird der Einfluss einer Zukunft auf gegenwärtiges Erleben beleuchtet. „Ständig will die Zukunft was von einem, aber ich kann das nicht“. Es wird ein Denkweg skizziert, der im psychotherapeutischen Rahmen selten im Mittelpunkt steht und Burrhus Frederic Skinner, dem vielleicht prominentesten Vertreter des Behaviorismus, widerspricht, wenn er noch in seinem Spätwerk vermerkt: „the future does not exist. It cannot act upon us“ (Skinner 1987: 2). Nach der *Zusammenführung* und einem *Ausblick* wird in *Gedanken zur Praxis* ein abschließendes Denkbild zum Umgang mit Zukunftsangst bemüht, das zum Weiterdenken über eine zukunftsoffene Beweglichkeit anregen soll. Was bietet sich an oder ist zu tun, wenn auf die Imagination der Zukunft sofort ein bedrückendes Erleben, ein „ich kann einfach nicht mehr [...] ich will gar nicht mehr“ das eigene Leben prägt?

Hinleitung

Wir leben ständig gleichsam in einem Horizont unseres Wissens. Wir drängen über jeden uns doch einschließenden und den Ausblick versagenden Horizont hinaus. Aber wir gewinnen keinen Standpunkt, auf dem der begrenzende Horizont aufhörte und von dem aus das nun horizontlos geschlossene, daher nicht mehr weiterweisende Ganze überblickbar würde. Und wir gewinnen auch keine Folge von Standpunkten, durch deren Gesamtheit wir [...] in der Bewegung durch die Horizonte hindurch das eine geschlossene Sein gewönnen (Karl Jaspers 1956: 13 f.).

Eine dem Dasein anhaftende Imponderabilität erschwert den Menschen ein anhaltendes Empfinden von Geborgenheit. Vornehmlich entspringt diese Unsicherheit einem tiefen Gefühl des Entgründeten. Es handelt sich um ein sublimes Gespür dafür, dass die eigene zukünftige Existenz in ihrem vollen Umfang unberechenbar bleibt und selbst die mit apodiktischer Bestimmtheit vorgetragenen Garantien nicht das Vermögen besitzen, dem stetigen Wandel der Welt zu trotzen. Anstelle eines stabilen und ermutigenden Bodens scheinen das Apeiron und der mögliche Einbruch des Unermesslichen fundamentalontologische Gegebenheiten zu sein. Sicher geglaubte Annahmen büßen in Anbetracht dieser Potentialität ihren beruhigenden Charakter ein. Das Sein bleibt „ungeschlossen“, schreibt Jaspers, „es zieht uns nach allen Seiten ins Unbegrenzte“ (ebd. 13 f.). Zukunftsversprechen einer überdauernden Orientierungsverbindlichkeit verlieren ihre Gültigkeit und mit nachlassender Erwartungsverlässlichkeit schwindet das Vertrauen in kommende Tage. Eben noch als Sehnsuchtsort einer besseren Welt mit Zuversicht geschmückt, wirkt die Zukunft *ex abrupto* fremd, unsicher und bedrohlich. Unversehens wandelt sich Hoffnung in Angst, Licht in Dunkelheit, der Tag verkehrt sich in Nacht, es gleicht der Katastrophe Pompejis, ganz so, wie man ihr in den Überlieferungen ansichtig wird (vgl. Cassius Dio).

Eine Vorstellung dessen, was im Jahre 79 n. Chr. über die Bewohner der Stadt am Golf von Neapel hereinbrach, verdanken wir zwei Briefen, die Plinius der Jüngere, mehr im Stile literarischer Prosa als wissenschaftlicher Forschungsarbeit, an den Historiker Tacitus schrieb. Er berichtet, dass sein Onkel, Plinius der Ältere, gerade ein Sonnenbad beendet, im Liegen gespeist und seine Sandalen gefordert hatte, als er die pinienähnliche Wolke über dem Vesuv das erste Mal sah (vgl. Plinius Secundus 1993: 31-38/43-50). Dann verdunkelte sich der Himmel. Es regnete Asche und Bimssteine auf Häuser, Straßen, Tiere und Menschen. Schon bald folgten der gewalti-

gen Eruption (mittlerweile plinianische Eruption genannt) pyroklastische Ströme. Heute weiß man, dass sie in ihrem Inneren Temperaturen von bis zu 300° C beherbergten und mit einer Geschwindigkeit von bis zu 700 km/h den Hang des Vulkans herabschnellen konnten (vgl. USGS 2023). Bequemes Schuhwerk und todbringende Lava stehen emblematisch für die schonungslose Unterbrechung des Selbstverständlichen; für die schlagartige Aufhebung jeder Selbstvergessenheit des Lebensvollzugs.

Noch in der Gegenwart zeugen die Toten Pompejis von der Macht des Unvorhersehbaren. Der von Geschichte durchtränkte Ort vermittelt eine Ahnung davon, was Leben und die Stellung des Subjektes in der Welt bedeuten können. Unfassbare Momente, wie sie sich am Fuße des Vesuvs zugetragen haben, können aus *heiterem* Himmel herabfallen und sich dabei völlig ungerührt über sorgloses Leben legen wie ein Ascheregen. Betritt man heutzutage die Ausgrabungen, erinnern in Öfen gefundene Brotlaibe oder von Kunstschaffenden auf ihrem Gerüst zurückgelassene Farbtöpfe wie Mahnmale an das Plötzliche einer kontingenten Welt. In Pompeji werden knapp 2000 Jahre alte Gegenstände zu herausfordernden Fragen an das Selbstverständnis eines jeden, der seine transparente Welt für berechenbar, gar beherrschbar hält. Die schonungslose Erschütterung des eigenen Sicherheitserlebens und zivilisatorischer Trugbilder kann, zwischen den Ruinen stehend, eine grundlegende Irritation hinterlassen, welche als Form des Zukünftigen in aktuelle Aufmerksamkeit einfällt. Das Gewährwerden der eigenen Freiheit inmitten unzähliger Eventualitäten vermag ein Kontingenzerleben zu erzeugen, auf welches eine Erwartungsangst folgt. Bei Kierkegaard heißt es, Angst sei „die Wirklichkeit der Freiheit als Möglichkeit für die Möglichkeit“ (Kierkegaard 1992: 50) und diese entsteht vor einem Horizont, der sich zwischen den Möglichkeiten des plötzlichen Zufalls als Widerfahrnis und gelungenen Aneignungspraktiken zukünftiger Selbstentfaltung aufspannt.

Ein Zukunftsbewusstsein zeitigt sich im Prozess dieses Erlebens dadurch, dass „das Zufallende diese Entfaltung in oft störender oder erschütternder Weise unterbricht, mir also negativierend entgegentritt, damit zugleich aber gegenwärtigen Raum schafft, in dem das Selbst sich als Möglichkeit zeigen kann“ (Fuchs 2002: 73). Es gilt, den „Doppelcharakter“ der Zukunft in Anlehnung an Adorno als Wirklichkeit der Unterdrückung und Möglichkeit der Freiheit zu denken (vgl. Adorno 2021: 167). Sensibilität dafür auszubilden, dass Leben bedeutet, im Werden zu existieren, in eine Zukunft hinein, die gegenwärtig bereits wirkmächtig ist und deren andere Seite des Kippbildes von Öffnung und Zuversicht etwas Repressives und Belastendes

ziert. Welche Gestalt einer imaginierten Zukunft zuvorderst das Erleben begleitet, ob ab der Bifurkation hoffnungsvoll oder verängstigt nach vorne gelebt wird, hängt oftmals mit Erwartungen einer gestalterischen Einflussnahme zusammen. Das changierende Ausdeuten der Zukunft legt sein Augenmerk auf Möglichkeiten problemorientierter Praktiken. Schöpferische Vorhersagen und selbstverantwortliche Kontrollüberzeugungen fungieren als Mechanismen der adaptiven Emotionsregulation. Da viele Annahmen einer zukünftigen Gegenwart jedoch fragil erscheinen, unterliegen Vorausschau, Selbst- und Weltdeutung unweigerlich Zweifeln, und so kann angesichts einer vagen Zukunft der Glaube an die Souveränität des Verfügens schwinden.

Zwar war Nietzsche der Meinung, dass man sich durch die Anmaßung, von der Welt zu erwarten, dass sie den eigenen Wünschen entsprechen möge, „den Sinn und die Lust am Wirklichen“ (Nietzsche 1999: 42) verdürbe, doch beginnen wir trotzdem mit dem Bedürfnis nach subjektiver Kontrolle über die Welt, der akuten Versagung eines solchen Begehrs und Atopiepraktiken. Der Neigung zu Überempfindlichkeitsreaktionen auf harmlose Stoffe oder Impulse der Umwelt. 17. Mai 2015. Zurück auf die Straßen Neapels.

Fallvignette

Jetzt nun will ich dir auch die Avernischen Örter und Seen,
Die es da gibt in der Welt, nach ihrem Wesen erklären.
Erstlich den Namen. „Avernisch“ macht ihre Beschaffenheit deutlich;
Denn sie bringen Gefahr dem gesamten Geschlechte der Vögel.
Wenn sie sich nämlich beim Flug grad‘ über den stellen befinden,
Lassen der Fittiche Segel sie sinken, vergessen des Ruderns
Und kopfüber, erschlaft, mit kraftlos hängendem Nacken
Stürzen sie nieder zur Erde, wenn grade die Stelle derart ist,
Oder ins Wasser, wenn unten vielleicht der Avernische See liegt (Lukrez 2018: 321).

Sie würde sterben. Niemand würde helfen. Innerhalb von Sekunden wurde Aria von einer nie gekannten Angst überwältigt. Immer wieder rang sie verzweifelt nach Luft, doch ihr zugeschnürter Hals duldet lediglich die Versuche erlösender Atemzüge. Unwillkürlich erreichte der Griff ihrer linken Hand die eigene Kehle. Auf den Boden geschlagen, wie ein Avernischer Vogel, lag sie zusammengekauert inmitten lärmender Bewegungen auf der harten, altherwürdigen Via San Carlo. Erratische Gedankenketten von be-

haupteter Dringlichkeit fluteten ihren Kopf und unheilvolle Mahnungen der Zukunft ihr agitiertes Bewusstsein. Sie wollte schreien, die ganze Welt unüberhörbar um Beistand anflehen. Doch wurde jeder benötigte Buchstabe erbarmungslos von den eigenen Lippen zurückgehalten. „*Hier am Fuße des Vesuvs endet also mein Leben*“.

Nur Arias rasendes Herz schien in diesem Moment ein letztes Aufbäumen zu befürworten. Vehement versuchte es, übriggebliebene Kraft bereitzustellen und die Chance auf eine rettende Bewegung zu gewährleisten. Doch ohne Erfolg. Denn jedes wahrgenommene Pochen in ihrer Brust steigerte die Befürchtung, dass letztendlich auch ihr Herz sein getreues Mitwirken unverzüglich einstellen würde. Ohne Kontrolle glich Arias verkrampftes, zu einer Grimasse verzerrtes Gesicht der allegorischen Pose einer gepeinigten Frau; drangsaliert von den Gefühlen, sich defätistisch der eigenen Ohnmacht zu überlassen oder an einem Herzinfarkt zu versterben. In jedem Fall starr vor dem letzten Schicksalsschlag der Zukunft ausharrend. Langsam verwandelten sich die klaren Konturen der Menschen um sie herum in schemenhafte Gestalten. Ausgeliefert an den Moment nahmen ihre Sinne nurmehr diffuse Gesten von unbestimmten Erlebnisbereitschaften wahr. Die Welt schien auf ihre Lebensmöglichkeiten entziehende Realität zu pochen. Arias Widerstandskraft, die aus einer tiefen Verbundenheit zum eigenen Dasein entsprang, gab dem Sog des Kommenden, gab der Angst nach. Als würde ihre Mitwelt einen großen Schritt zurücktreten und der Möglichkeitsraum imaginierter Zukünfte harsch an den Ernst der Lage erinnert, schloss sie ihre Augen.

Beeindruckt von vielfältigen Erregungsangeboten und akustischer Zerstreuung erlaubt so manch innere Neutralität das interessierte Wegschauen. Kein Vorbeikommender verlangsamte seinen Gang oder zentrierte den eigenen kursorischen Blick für einen fragenden Moment auf den zitternden Frauenkörper. Keine indignierte Mimik galt Aria an diesem Tag. Inmitten der Polyphonie kann sich die Katastrophe geräuschlos ereignen und als komponiertes Verstummen einen Raum im Unhörbaren füllen. Niemand schwieg an diesem Nachmittag so laut wie die junge Neapolitanerin. Doch wie ist dieses kommunikative Beschweigen der Angst zu verstehen?

Angsterleben

Ich befürchte alles, ich bilde mir alles ein, und, wie es in der Natur furchtsamer Menschen liegt, bilde ich mir das am meisten ein, was ich am meisten hinwegwünsche (Plinius Secundus 1993: 11).

Ob laut oder leise, ob bei Plinius oder Aria – Ängste sind sinnvolle subjektive Erfahrungsformen. Sie dienen als Warnhinweise, haben eine bedeutende Schutzfunktion und tragen dazu bei, das Überleben zu sichern. Als spürbarer Unterschied vom unwidersprochenen Sein fallen sie als das Plötzliche ins Stetige ein und werden zum leitenden Grundton des momentanen Erlebens (vgl. Fuchs 2002: 38). Für den wahrnehmbaren Augenblick des Bruchs der ungestörten Kontinuität subjektiver Lebendigkeit gilt, was Lévinas über den Schmerz schreibt: die „Abwesenheit jeder Zuflucht. Sie ist der Sachverhalt, direkt dem Sein ausgesetzt zu sein. Sie ist gebildet aus der Unmöglichkeit, zu entfliehen und auszuweichen. [...] Sie ist die Tatsache, in das Leben und in das Sein hinein in die Enge getrieben zu sein“ (Levinas 1995: 42). Doch genau dank dieser unmittelbaren Vermittlungsleistung der jeweiligen Angst kann das Subjekt auf wahrgenommene Gefahren unverzüglich reagieren. Die dabei registrierten Bedrohungen liegen für gewöhnlich in der Zukunft. Die Ängste antworten auf etwas Kommendes, noch Ausstehendes. Das Subjekt setzt sich in einen Zustand des Uneigentlichen, antizipiert und behauptet ein sicheres Sein jenseits der Gefahr. Symptomatisch können sich die Reaktionen durch eine Fülle verschiedener Merkmale äußern. Oft werden die zirkulären Wechselbeziehungen von subjektiv-phänomenologischen, biologischen und interaktional beschreibbaren Komponenten der Angstsymptomatik vereinfachend auf drei Ebenen zusammengefasst. Zu der *Ebene des subjektiven Erlebens* gehören beispielhaft Sorgen und Befürchtungen, Gefahrenabschätzungen oder das Abwägen möglicher Vermeidungs- und Kontrollpraktiken. Ein Erstarren, Weglaufen oder Schreien sind Erscheinungsweisen der *Ebene beobachtbarer Praktiken* und die gesteigerte Aktivität des autonomen Nervensystems mit erhöhter Atem- und Pulsfrequenz, Zittern oder Schweißausbrüchen wird kategorial der *Ebene körperlicher Begleiterscheinungen* zugeordnet (vgl. Esser 2008: 242). Der Übergang zwischen einer angemessenen und übersteigerten Angst ist auf allen drei Ebenen fließend. Im klinischen Kontext werden Ängste dann als krankhaft eingestuft, wenn sie in einer übermäßig ausgeprägten Intensität auftreten oder sich auf ungewöhnliche und nicht altersspezifische Inhalte und Objekte beziehen. Zusätzlich zählen unangemessene Reaktionen, fortwährend misslingende Bewältigungspraktiken und gespürte Beeinträchti-

gungen alltäglicher Lebensvollzüge zu den wichtigsten Kriterien einer pathologischen Angst (vgl. Remschmidt 1992).

Nicht jeden Tag instrumentiert die Welt für eine wohlklingende Melodie, doch muss die unerwartet über Aria hereinbrechende Peripetie des Nachmittages zunächst als genuin personales Phänomen betrachtet werden. In der Selbstwahrnehmung und Stellungnahme zur eigenen Verfassung betrifft ihre Angst das Selbsterleben. „Etwas in mir selbst tritt mir gegenüber, entzieht sich meiner Verfügung oder beherrscht mich, während ich vergeblich versuche, die Souveränität wiederzugewinnen“ (Fuchs 2013: 276). Arias situative Zuschreibung entzieht ihren Augenblicksverfügungen den neutralen Status und verschiebt sie völlig irritiert in den Bereich selbstbezoglicher Wahrnehmungsphänomene. Es sind zunächst keine objektiven Situationsmerkmale, die ihre gegenwärtige Verfassung bestimmen. Vielmehr prägen Arias arbiträre Bewertungen der Umstände, ihre Wahrnehmungsmuster, ihre erworbenen oder fehlenden Aneignungspraktiken und ihre Selbstwirksamkeitserwartungen den Moment. Die eigene Annahme, dem nahenden Unbehagen schutzlos ausgeliefert zu sein, weder das Vermögen zu besitzen, es in Gänze zu überblicken, geschweige denn es kontrollieren zu können, sind entscheidende Teilstücke ihrer Pathogenese; Aria leidet unter Panikattacken.

Gemeint sind diskrete Episoden eines gesteigerten Angsterlebens, welches oftmals ohne erkennbaren Auslöser, dafür mit starken körperlichen und kognitiven Symptomen einhergeht (vgl. in Hinblick auf die Symptomvielfalt Helbig-Lang/Westphal 2012: 13; Esser 2008: 248; Zwick/Hautzinger 2017: 17 ff.). In kürzester Zeit kommt es zu einer intensiven Angst, welche von Palpitation, Herzklopfen oder einer erhöhten Herzfrequenz begleitet wird. Auch Atembeschwerden, Schweißausbrüche, Übelkeit oder fein- bzw. grobschlägiger Tremor sind keine Seltenheit. Daneben sind Gefühle der Beklemmung, Schwindel, Benommenheit, Parästhesien, Derealisationserleben oder die Vorahnung einer kommenden Ohnmacht möglich, die allesamt mit dem aversiven Empfinden eines Kontrollverlustes einhergehen. Die Selbstverständlichkeit des eigenen Leibes geht den Betroffenen verloren und erzeugt eine beunruhigende Fremdheit bei gesteigerter Selbstbezüglichkeit. Zu diesen Symptomen auf körperlicher Ebene kommen kognitive Attributionen, welche sich zumeist auf die somatischen Empfindungen beziehen und diese mit einer bevorstehenden, zukünftigen Gefahr assoziieren.

Bereits leichte körperliche Anstrengungen, der Verzehr eines Espressos oder die hohe Temperatur auf den Straßen Neapels können zu physiolo-

gischen Veränderungen führen, welche als internale Reize eine habitualisierte Alarmreaktion hervorrufen. Erwartungsängste bilden im Zusammenspiel mit katastrophisierenden Kognitionen „Illusionsmontagen“ (Sloterdijk 2012: 201), welche die somatischen Symptompräsentationen auf eine Erkrankung oder körperliche Störung zurückführen. Wie bei Aria sind häufig auftretende Befürchtungen, also die Fallstricke der eigenen Vorstellungskraft während einer Panikattacke, die Angst zu ersticken, einen Herzinfarkt zu erleiden, ohnmächtig zu werden und die Kontrolle zu verlieren. Auf diese tiefgreifenden Verunsicherungen reagiert der Organismus seinerseits mit verstärkten physiologischen Veränderungen, die wiederum als Gefahr interpretiert werden können. Es gedeihen rasante Rückkopplungs- und „Aufschaukelungsprozesse“ (Schneider/Margraf 2017: 19) auf dem Boden vergeblicher Anstrengungen. Nach überstandem Unheil entwickeln die Betroffenen häufig eine Erwartungsangst, welche sich auf das abermalige Auftreten und/oder die Konsequenzen einer erneuten Panikattacke bezieht. Diese Erwartungsangst verweist auf einen subjektiven Orientierungsnotstand und kann sich als „diffuses Angsterleben, erhöhte Wachsamkeit und Schreckhaftigkeit äußern, andererseits als konkretes Angsterleben vor bestimmten Ereignissen oder Situationen“ (Lang/Helbig-Lang/Westphal 2012: 15). Es verbleibt eine gesteigerte Tendenz zur Selbstbeobachtung, einer „Überhellhörigkeit“ (Sloterdijk 2012: 32) in Situationen oder an Orten, die mit einer Panikattacke in Verbindung gebracht werden. Die Erwartungsangst verunsichert als Residuum ihres eigenen Bestehens und erhöht die Wahrscheinlichkeit der gesteigerten Wahrnehmung und Fehlinterpretation körperlicher Symptome.

In der Hoffnung, die Erwartungsangst zu lindern und weitere Panikattacken vermeiden zu können, kommt es oftmals zu deutlich fehlgeleiteten Adaptionenpraktiken. Die veränderten Aneignungspraktiken sind darauf ausgelegt, die Wahrscheinlichkeit erneuter Paniksymptome und ihrer angenommenen Folgen zu minimieren oder bestenfalls auszuschließen. Die Sorge vor einer kommenden Panikattacke fungiert als vermeidungspraktikaktivierendes Noch-nicht-Ereignis. In Arias Fall könnte dies bedeuten, dass die junge Frau zukünftig die altehrwürdige Straße meidet, ihren Kaffeekonsum einschränkt oder auf sportliche Aktivitäten verzichtet, um die erwarteten Auswirkungen eines erhöhten Herzschlages zu umgehen. Ebenso bestünde die Möglichkeit, dass Aria ausschließlich mit Notfallnummern im Mobiltelefon oder einer Medikation in der Handtasche die Straße überquert. Aus lerntheoretischer Sicht haben diese Vermeidungs- und Sicherheitspraktiken kurzfristig eine positive Konsequenz, wenn ein aversiver

Reiz abgemildert oder umgangen und somit keine Panikattacke ausgelöst wird. Langfristig jedoch ist vermehrt mit einem ungünstigen Verlauf oder der Chronifizierung eines Beschwerdebildes zu rechnen, bei dem Spontanremissionen eher unüblich sind (vgl. Schneider/Margraf 2017: 12). Nicht selten verliert die Zukunft für die Betroffenen infolgedessen ihre einladende Qualität. Sie gewinnt jedoch, nur scheinbar antithetisch, eine unheimliche Bedeutung für die Gegenwart. Wie ist beides zusammen zu denken?

Zeiterleben

Zeitperspektive ist die oft unbewusste persönliche Einstellung, die jeder Mensch der Zeit und dem Prozess entgegenbringt, mit dessen Hilfe das kontinuierliche Erleben in Zeitkategorien gebündelt wird, die uns dabei helfen, unserem Leben Ordnung, Schlüssigkeit und Sinn zu verleihen (Philip Zimbardo/John Boyd 2011: 59).

Pericla timidus etiam, quae non sunt, videt – die Furchtsame sieht auch dort Gefahren, wo keine drohen (Publilius Syrus. Zit. nach: Kudla 1999: 110). Publilius Syrus, der Plinius dem Älteren zufolge aus Antiochia am Orontes stammte, beschreibt einen Horizont aus Vorhersagen und Befürchtungen unter dem Einfluss einer persistierenden Angst (vgl. Chisholm 1911). Auch Aria blickt nach ihrem Zusammenbruch vermehrt auf das, was kommen mag. In angespannter Erwartungshaltung sondiert sie sowohl ihre Umwelt als auch den eigenen Körper auf der Suche nach möglichen Gefahrenquellen. Sie fürchtet eine erneute Panikattacke und vermeidet Situationen, von denen sie annimmt, ihnen nicht jederzeit entfliehen zu können. Anstatt mit Freunden ins Theater zu gehen, gilt ihr Bestreben dem Gefühl einer hundertprozentigen Sicherheit. Nur eine vollumfängliche Symptomfreiheit bei umfassendem Überblick und restloser Kontrolle über die eigene Zukunft scheint eine innere Ruhe zu gewährleisten. Doch die Zukunft hütet zu Arias Bedauern die Mehrzahl ihrer Geheimnisse mit großer Geduld und so vidieren und verstärken stete Veränderungen, widersprüchliche Mutmaßungen und somatische Symptome der Anspannung Arias dysphorische Zukunftsimaginationen. Aus ihrer Sicht bittet die Zukunft als Subjektivierungspraktiken anleitendes Noch-nicht-Ereignis um würdige Antworten auf noch ungestellte Fragen. Sie fordert vorweggenommene Entgegnungen, die nur Aria zu verantworten hat. Kommende Bedrohungen verlangen das gehorsame Einüben von Praktikverbünden, welche sich in einer Welt beweisen sollen, in der zu leben die Zukunft Aria erst auferlegen wird. Eine

Mischung aus Zukunft und Angst wird zu einem antizipatorischen Dauerzustand und die begegnende Welt in Heideggers Sinne zur besorgten Welt. In der gespürten Differenz zwischen einem Mangel an Sicherheit im Noch-Nicht und einer zeitlichen Antizipation als gespürte Befriedigung entfaltet sich eine öffnende Gestalt des Gefühls von Zeit, die sich aus der Zukunft in die Gegenwart und wieder zurück erstreckt. Die ursprüngliche und eigentliche Zeitlichkeit, bemerkt Heidegger, „zeitigt sich aus der eigentlichen Zukunft, so zwar, daß sie zukünftig gewesen allererst die Gegenwart weckt. *Das primäre Phänomen der ursprünglichen und eigentlichen Zeitlichkeit ist die Zukunft*“ (Heidegger 2006: 329). Subjektive Zukunftswahrnehmung leuchtet in der „Sorgenstruktur“ als „Sich-Vorweg“-Sein des Daseins auf (vgl. Fuchs 2002: 65). „Das in der Zukunft sich gründende Sichentwerfen auf das ‚Unwillen seiner selbst‘ ist ein Wesenscharakter der Existenzialität“, so Heidegger weiter, „ihr primärer Sinn ist die Zukunft“ (Heidegger 2006: 327) und diese hat, wie Aria wiederholt wahrnimmt, einen enormen Einfluss auf die Gegenwart.

Im Unterschied zu diesem Zukunftserleben darf im Alltagsverständnis eines Großteils der an Aria vorbeigeschrittenen Passanten eine differente „Kontemporalität“ (Safranski 2017: 185) vermutet werden. Die meisten Menschen teilen ein lineares Zeitverständnis. Gemeint ist eine Zeitwahrnehmung, in der man sich gegenwärtig auf etwas Kommendes zubewegt und dabei einen verwichenen Zustand hinter sich lässt. Es ist ein Zeitverständnis, das sich im Bewusstsein vieler durchgesetzt hat und als Grundlage von Zeitmessungen, einer zeitdefinierten Sprache und sozialen wie ökonomischen Gepflogenheiten gelten kann. Die Geschichte der Etablierung dieser Zeitwahrnehmung im westlichen Kulturkreis muss unter anderem auf den Beginn der Kapitalakkumulation und des Kreditwesens sowie auf das Auftauchen erster Räderuhren in italienischen Städten rekurrieren (vgl. Fuchs/Iwer/Micali 2018: 60 f.). Eine kapitalistische Maxime von Wachstum und Akzeleration tritt in Italien „zunehmend an die Stelle der traditionellen zyklischen Ökonomie und begründet die langfristige Zukunftsorientierung der Wirtschaftssubjekte“ (vgl. ebd. 60). Die Zinsberechnung und das kapitalistische Prinzip sorgen vermehrt für Zukunftspraktiken und eine verstärkte Zeitstrahlorientierung. Auch das Aufkommen öffentlicher Räderuhren, eines der ersten Exemplare zierte in Mailand den achteckigen Glockenturm der Kirche San Gottardo in Corte (vgl. Tropter 2023), ermöglichte „rational-lineare Organisationen des sozialen Lebens in quantifizierbare Zeiteinheiten“ (Fuchs/Iwer/Micali 2018: 60 f.) einzuteilen. Die messbaren Zeitsequenzen strukturieren und ermöglichen fortan lineare Zeitpraktiken

in Schule, Militär oder Lohnarbeit. Die organisierte Wiederholung des Zeitstrahlerlebens begleitet mnemonische Subjektivierungspraktiken, welche den zyklischen Zeitbezug in einen Richtungsraum verwandeln, der seinerseits das Bewusstsein einer linearen und messbaren Zeit ermöglicht. Gewöhnlich werden dabei, wie bereits bei Cicero („in temporibus praesentia, praeterita, futura cernuntur“ – Cicero. Zit. nach: Kudla 1999: 524), die Zeitemstände in Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft aufgetrennt. Die Chiffren der Verortung ermöglichen das Gefühl einer Vergangenheit, die hinter einem liegt, und einer Zukunft, auf die man sich zubewegt. Beide Erscheinungsformen bieten dem Subjekt durch die Erinnerung von Bekanntem sowie fixierten Merkmalen die Gelegenheit eines Sich-Erkennens als biographische Konstante in der linearen Zeit.

Der Tagesbericht eines vorübereilenden Spaziergängers würde sich aus selektiven Einzelepisoden des Vergangenen speisen, die sinnerfüllt zusammengesetzt und nach eigener Bedeutungsschwere geordnet werden. Obwohl sich Vergangenes einer Veränderung entzieht, kann die Panikattacke auf unterschiedliche Weise vergegenwärtigt und interpretiert werden. Ähnlich kann die auf dem Zeitstrahl verortete Zukunft zunächst als ein Resultat der subjektiven Zuschreibung gedeutet werden. Im unverbindlichen Möglichkeitsraum werden Arias Prognosen, Annahmen oder Befürchtungen zu beängstigenden Glaubenssätzen geformt. Beiden Erzählungen der Zeit liegt der implizite Glaube zugrunde, dass Vergangenheit und Gegenwart eine Form der Realität zu eigen ist, die der Zukunft nicht zugeschrieben werden kann. Zeit als unabhängige Konstante vergeht und gebiert gegenwärtig kontinuierlich neue Erscheinungsformen, während mit Blick in die Zukunft lediglich etwas noch Ausstehendes, noch nicht Existierendes aufleuchtet.

Doch denkt man an Arias appetitive Gespanntheit, wird der Einfluss einer erwarteten Zukunft auf die Gegenwart evident. Ihre angsterfüllte Gegenwart vollzieht sich nicht als Folge reduktionsloser, einzelner Aspekte der Wahrnehmung, sondern als nebelige Zeitspanne, in der Praktiken möglich oder unmöglich erscheinen und es wechselseitige Verbindungen in die Zukünfte und die Vergangenheit gibt. Die Gegenwart wird zum „Zeit-Ort, an dem Verfügbarkeit [...] gewährleistet wird, indem Relationen zu anwesend-abwesenden Zeiten hergestellt werden“ (Landwehr 2019: 53). Die Gegenwart unterliegt in der Panik stetig Veränderungen und das Hier und Jetzt erscheint „nicht chronoshaft, nicht chronologisch zwischen Vergangenheit und Zukunft. Stattdessen gibt es umgekehrt ein durch Vergangenheit und Zukunft hindurchlaufendes Korrelat von „Gegenwart“ als unerledigte Aktualität und [...] immer wieder Vergegenwärtigung“ (Bloch 1985:

151). Die sich im Alltagsbewusstsein auf einem Zeitpfeil aus der Vergangenheit in Richtung Zukunft vermutenden Passanten müssten bei genauerer Überlegung feststellen, dass sie sich in einer ständigen Ausgleichsbewegung zwischen Gegenwart, Zukunft und nächster Vergangenheit befinden. Die Paradoxie ihrer Gegenwart besteht darin, sowohl ein Zusammenschluss von augenblicklichen Vollzügen, deren Vergangenheit und Zukunft und gleichsam deren Differenzpunkt zu sein. Es ergeben sich hieraus zwei verschiedene „Sichtweisen auf Gegenwart, eine punktuelle, in der beständig Zukunft in Vergangenheit verwandelt wird, und eine dauernde, in der Zukunft und Vergangenheit stärker auseinandergehalten werden, um die Dinge in Schweben zu halten und um aushandeln zu können, was werden soll“ (Landwehr 2019: 50). Alle Modi der Zeitwahrnehmung fließen durch Aria und ihre Mitmenschen hindurch, wirken als reziproke Verhältnisse und werden zu Teilen von subjektiven Dispositionsbündeln. Die Zeitstrahlperspektive wäre höchstens dann vorstellbar, wenn sie aus der Vergangenheit in Richtung Gegenwart, aus der Gegenwart in Richtung Zukunft, aber genauso aus allen Richtungen zurückverweisen würde.

Weder für das Verständnis von Arias Erkrankung noch im Hinblick auf die Auswirkungen in ihrem Alltag oder auf die Möglichkeit eines gelungenen Umgangs mit ihrem Leid sind diese Überlegungen von marginaler Natur. Man muss verstehen, dass sich Arias Situationswahrnehmung nicht ausschließlich aus gemachten Erfahrungen speist, sondern stets in einen Erwartungshorizont eingewoben ist, dessen Eintritt in die Bewusstseinsgegenwart vielleicht noch aussteht, im Unklaren jedoch bereits mitbewusst ihre Aneignungspraktiken formt. Es lohnt sich, an Husserls Überlegungen zur mentalen Repräsentation der linearen Zeit zu erinnern. Für ihn ist ein subjektives Erleben der Zeit nur möglich, wenn sich neben der Linearität eine Gleichzeitigkeit auftut (vgl. Böhme 2013). Während Aria ihren Ängsten entsprechend handelt, sind es keine punktförmigen Einzelmomente, die ihr zu Bewusstsein kommen. Im kurzfristigen Suspendieren des Zeitflusses entsteht die Wahrnehmung einer Zeitspanne, welche die punkthaften Momente in einer Form der Gleichzeitigkeit aufscheinen lässt. Ihr Erwartungshorizont füllt diese Zeitspanne genauso an wie Wahrgenommenes, das bereits aus der Präsenzsphäre in die Vergangenheit hinübergeglitten ist und doch einen unmittelbaren Nachhall erzeugt. Das unbestimmte Vorgreifen, die Vergegenwärtigung des Erwarteten, die wir bei Aria beobachten, bezeichnet Husserl als Protention. Das Behalten des Erlebten im Weggleiten, also den Kometenschweif, der sich an die Augenblickswahrnehmung anschließt, bezeichnet er als Retention (vgl. Husserl 2013: 34 ff.; Boboc 2016). Beide Modi

des Zeitbezugs gehören zum qualitativen Erlebnisgehalt der Gegenwart und damit zur Angst.

Anstelle einer Paniksymptomatik nutzt Husserl das Hören einer Melodie, um die Zeitspannenwahrnehmung zu illustrieren. Er verweist darauf, dass das Zusammenspiel einzelner Töne nur genossen werden kann, wenn sich das soeben Gehörte nicht sogleich entzieht, sondern einen Nachhall hinterlässt. Erst der innere Nachklang, angereichert mit der Erwartung des kommenden Tones, erzeugt die Vorstellung einer Melodie. Gegenwartsbewusstsein breitet sich aus und spannt einen Bogen zwischen dem Ins-Gewesen-Abgerutschte und dem Nah-Erwarteten. Die Bedeutung der Tonfolge erschließt sich erst vollständig im Zusammenspiel bereits verflossener und in der Erwartung ausstehender Töne. Der Schnittpunkt zwischen Retention und Protention, bei Husserl die Urimpression, ist als einzelner Punkt des Zeitstrahls noch nicht einmal im akuten Panikerleben allumfassend erfahrbar, sondern zerfließt oder wird in der individuellen Zeitwahrnehmung aufgebrochen. Arias Angst muss in diesem Sinne als eine Dauer verstanden werden, in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft eine unbehagliche Melodie erzeugen.

In dieser Klangfolge spielt die Zukunft ganz unterschiedliche Rhythmen. Am Beispiel der Passanten sollte die lineare Zeitwahrnehmung verdeutlicht werden. Man schreitet im eigenen Empfinden auf die vor einem liegende Zukunft zu, welche sich als offener Möglichkeitsraum unentwegt neu aufspannt. Diese Zukunft kann ebenso mit Hoffnung erwartet wie als volatil, ambig oder voller Unsicherheiten wahrgenommen werden. Als nicht determinierter Zeitpunkt auf der Zeitachse ist sie identisch mit der Gesamtheit aller noch ausstehenden Gegebenheiten, was Zuversicht wie Erwartungsängste beflügeln kann. Während der Bewegung in Richtung Zukunft scheint diese noch beeinflussbar zu sein. Die eigene Zukunft will, darf oder muss ausgefüllt und gestaltet werden. Auch Aria reagiert auf ihre Ungewissheit bezüglich des Kommenden mit Deutungsversuchen und Risikoabwägungen. Verstärkt versucht sie, den offen vor ihr liegenden Raum bruchstückhaft auszuleuchten. Durch angepasste Kontrollpraktiken, die zumindest in der Zuversicht einer Gestaltbarkeit der Zukunft ausgeführt werden, versucht sie, ihre Einflussphäre auf zukünftige Gegenwarten zu erweitern.

Doch Aria nimmt die Zukunft auch auf eine andere Art und Weise wahr. In der Angst einer nahenden Ohnmacht versiegt der Glaube, selbstwirksam und geschickt auf Zukunft einwirken zu können. Die Zukunft verliert in Arias Wahrnehmung ihren offenen Charakter, wird zum unabwendbaren

Verhängnis und somit getreu einer alten Bedeutungszuschreibung erlebt. Noch im Grimm'schen Wörterbuch entspricht *die Zukunft* etymologisch einer Ableitung vom Verb *zukommen* und war eng an den kirchlichen Gebrauch der „Herabkunft des Herren“ gebunden. Zukunft als zukünftige Gegenwart entfaltete sich in Erwartung der Epiphanie, die unweigerlich in die Gegenwart eintritt. Hier gibt es keinen Gestaltungsspielraum des Menschen. Etwas aus der Zukunft kommt der Gegenwart unausweichlich entgegen. Noch Luthers Bibel kennt nur diese Bedeutung von Zukunft (vgl. Grimm/Grimm 2023). Das erwartete Leid kommt während der Panik auf Aria zu, sie hat den Eindruck, dass sie vom Kommenden angesogen und umklammert wird. Sie fühlt sich dem nahenden Schicksal unweigerlich ausgesetzt und ist davon überzeugt, ihm nicht entfliehen zu können. In ihrer Erwartungsangst erwächst die Gewissheit der kommenden Ohnmacht oder des eigenen Erstickungstodes. Die gespürte Vorbestimmtheit des Unheils hat etwas Unabwendbares.

Zwischen einer Zukunft, in die man sich hineinbewegt, einer Zukunft, die sich ihrerseits nähert, zwischen möglicher Einflussnahme und dem Gefühl des Ausgeliefertseins, pendeln Arias Zukunftsbezüge. Die jeweilige Zukunftszuschreibung prägt zu unterschiedlichen Zeiten und in unterschiedlichem Ausmaß ihre Umgebungswahrnehmungen, Selbstthermeneutik und Aneignungspraktiken. In Anlehnung an Blumenberg muss die Zukunft, trotz der kognitiven Verzerrungen des Unabwendbar-Wahren, als „absolute Metapher“ betrachtet werden (vgl. Blumenberg 1997). Als Begriff kann Zukunft Orientierung bieten, eine epistemische und praktische Funktion übernehmen und auf unterschiedlichste Weise eine Gestalt verliehen bekommen. Gleichzeitig lebt Arias Erwartungsangst davon, dass sich ihre Zukunft als Gesamtheit jeder Erfahrung versagt, keiner unmittelbaren Anschauung entspricht und sich perzeptiven Wahrnehmungen entzieht. Zukunft als absolute Metapher bezeichnet als Grundbestand der Sprache eine nicht greifbare Idee, die durch fiktionale Vermutungen ausgeschmückt wird. Abundant an Arias Erwartungen und Sinnzusammenhänge geknüpft, bleibt ihr die eigene Zukunft letztendlich unverbindlich, ergebnisoffen und trotz aktueller Symptomatik fern von wahrnehmbaren Informationsinhalten. Auch das Erleben der Vorbestimmtheit zeitigt spätestens im Überleben eine Nicht-Verifizierbarkeit der Zukunft, die für Blumenberg ein weiteres Kriterium der absoluten Metapher darstellt.

Erwartungsangst entsteht, da gegenwärtige Beurteilungen wahrer Aussagen über die Zukunft unweigerlich vage bleiben müssen. Die Zukünfte entziehen sich einer exakten Wahrheitsprüfung. Aria weiß nicht genau,

wann, ob und in welcher Intensität ihr eine weitere Panikattacke bevorsteht. Ihre Zukunftserwartungen sind nicht verifizierbar und schlussendlich kontingent. Gewissheit erlangt sie lediglich über die sich auftuende Ungewissheit. Doch für Blumenberg können absolute Metaphern, gerade weil oder obwohl sie nicht verifizierbar sind, eine spezifische Orientierung bieten und die Praktiken des Weltzugangs prägen. „Ihre Wahrheit ist in einem sehr weiten Verstande pragmatisch“, schreibt er und führt aus: „Ihr Gehalt bestimmt als Anhalt von Orientierung ein Verhalten, sie geben einer Welt Struktur, repräsentieren das nie erfahrbare, nie übersehbare Ganze der Realität“ (vgl. Kaminski 2014: 50). In gewisser Weise bietet und erzeugt die Zukunft als absolute Metapher für Aria einen Strukturrahmen, der streng genommen nicht existiert. Zugleich wird mit ihm so eine weitere Kategorie Blumenbergs, ein Modell von Ich und Welt, von Aria in Angst in ihrer Umgebung erzeugt. Das Wesen der absoluten Metaphern entsteht in der Praktik ihres Gebrauchs. Sie zählen zur „Grammatik der Sprache im wittgensteinschen Sinne. Das heißt, sie gehören zum konstitutiven kulturellen *framework*, sie artikulieren keine Tatsache (Fakten), die in der Welt empirisch vorfindlich sind, sondern sie artikulieren (zeigen) die Form der Welt“ (Rentsch 2009: 142).

Kontingente Erwartungen werden von Aria im Alltag als wahre, kommende Realität gesetzt. Zukunftshinwendung als individuelles Imaginäres wird zur Orientierungsgröße gegenwärtiger Praktiken und im Aushandeln der kommenden Wirklichkeit ebenso zur Welt – wie Selbstproblematisierung. Zukunft wird situationsspezifisch erlebt, prägt Alltagspraktiken und bildet unterschiedliche Kognitionen und Gefühlszustände aus. In welcher Spielart dies auch immer geschieht, der Zukunft muss eine Lebenswirklichkeit beeinflussende Größe in der Gegenwart zugesprochen werden.

Zusammenführung und Ausblick

Je sicherer der Mensch in sich und je gesammelter in seinem besten Leben er ist, und je leichter er sich aus untergeordneten Stimmungen in die Eigentliche wieder zurückschwingt, um so heller und umfassender muß auch sein Auge seyn, und Herz haben wird er für alles, was ihm leicht und schwer und groß und lieb ist in der Welt (Friedrich Hölderlin 2000: 15).

Der vorliegende Beitrag versteht sich als lebensdienlicher Deutungsvorschlag, dessen Wunsch es ist, aufkommende Gefühle eines unbehaglichen,

provisorischen Selbsterlebens beim Blick in die Zukunft besser nachvollziehen zu können. Er möchte Denkanstöße zum tieferen Verständnis eines aversiven Zukunftserlebens anbieten und zum Weiterdenken einer zukunfts offenen Beweglichkeit ermuntern. Bisher wurde gezeigt, dass gestimmtes Selbstsein einen besonderen Einfluss auf intrinsisch motiviertes Möglichssein ausübt – nicht zuletzt, wenn starke Erwartungsängste Aneignungspraktiken hemmen. Werden adaptive Prozesse *post festum* von defizitären Selbstwirksamkeitserwartungen begleitet, kann dies ein sorgenfreies Einlassen auf Zukunftspraktiken erschweren.

Doch Angst vor der Zukunft hat nur, wer auch nach Zukunft fragt. Arias kognitive Zuschreibungen liefern eine Reihe an Prognosen, die ihre Ängste verstärken und dadurch unterschiedliche Praktiken einfordern oder obstruieren. Innerhalb ihrer Paniksymptomatik verknüpft sie die eigene Zukunft mit den Gefühlen von Ohnmacht und Kontrollverlust. Ihr fällt es zunehmend schwer, sich als ein handlungsfähiges Subjekt der Zukunft auf haltgebendem Boden zu imaginieren. Ihr Zustand erinnert an einen anschaulichen Vergleich Kierkegaards, der mit den Fragen beginnt: „Was wird kommen? Was wird die Zukunft bringen? Ich weiß es nicht; ich ahne nichts. Wenn eine Spinne von einem festen Punkt sich in ihre Konsequenzen hinabstürzt, so sieht sie stets einen leeren Raum vor sich, in welchem sie nirgends Fuß fassen kann, wie sehr sie auch zappelt“ (Kierkegaard 2005: 33). Arias Erwartungsangst bezieht sich darauf, mit ihrem Erfahrungswissen nicht angemessen auf Zukunft reagieren zu können. Orientierung bietende Wiederanknüpfungspunkte wirken in Anbetracht der Möglichkeiten einer anisotropen Zukunft wie entschwindende Lichter; kein geschlossenes Sein in der Bewegung durch die Horizonte. Es kommt zu einem unsäglichem Zusammenspiel von imaginierten Zukünften, die volatil, dynamisch und komplex erscheinen; in die das Plötzliche jederzeit einfallen kann und der Annahme mit erlernten Adaptionspraktiken keine Anschlussfähigkeit ausbilden, sich zukünftige Gegenwart nicht aneignen zu können. Derart ausgeliefert an die eigene Zukunft verliert Aria, wie die Überlebenden Pompejis, grundlegende Ordnungsstrukturen, die Beruhigung verlässlicher Vorausschau und die Selbstgewissheit reliabler Lebensvariablen.

Während der Versuche, eine Souveränität wiederherzustellen, vermag es die Zukunft, gegenwärtige Adaptionspraktiken zu präfigurieren. Sie ist gleichzeitig Ergebnis und Bestandteil jeder Praxis. Als absolute Metapher entzieht sie sich der vollkommenden Durchleuchtung und kann in ihren Ausdrucksmitteln als „poetischer“ (Metelmann/Welzer 2020: 9) Raum betrachtet werden. Unterschiedliche Ausgestaltungen der Zukunft verbinden

fiktionale Erwartungen und emotionale Zuschreibungen. Mit Sloterdijk kann man von „psycho-immunologischen Praktiken“ sprechen, „mit deren Hilfe es den Menschen von alters her gelingt, ihre Verwundbarkeit durch das Schicksal, die Sterblichkeit inbegriffen, in Form von imaginären Vorwegnahmen und mentalen Rüstungen mehr oder weniger gut zu bewältigen“ (Sloterdijk 2009: 22). In Pompeji behauptet man, dass ein weiterer Ausbruch bei andauernder vulkanischer Aktivität bereits feststünde. Wie stark und zu welchem Zeitpunkt dies geschähe, sei ungewiss. Am wahrscheinlichsten ist die nächste Eruption auf den Phlegräischen Feldern, welche unmittelbar an den westlichen Stadtrand Neapels grenzen und zu denen der Lago d'Averno – der See ohne Vögel – gehört. Auch in Tragödien und den Bildern von Unglück zeigt sich unverstellte Welterfahrung zwischen Schrecken und Schönheit.

„Der herrlichste Sonnenuntergang, ein himmlischer Abend erquickten mich auf meiner Rückkehr; doch konnte ich empfinden, wie sinneverwirrend ein ungeheurer Gegensatz sich erweise. Das Schreckliche zum Schönen, das Schöne zum Schrecklichen, beides hebt einander auf und bringt gleichgültige Empfindung hervor. Gewiß wäre der Neapolitaner ein anderer Mensch, wenn er sich nicht zwischen Gott und Satan eingeklemmt fühlte“ (Goethe 1976: 282).

Goethe sinniert im Anschluss an seinen dritten Besuch des Vesuvs über die Prägung und Bedeutsamkeit des Umgangs mit Widersprüchen, der Ahnung eines schlagartigen Wandels, des Wissens um Katastrophen und Zuversicht. Veränderungen dabei als den Normalzustand auszuweisen bedeutet, das Leben als Prozess zu begreifen. Als einen Wandel, der unentwegt Anpassungs- und Antizipationspraktiken, Selbsterkenntnis und Reifung verlangt. Prospektive Einstimmungen antizipieren zukünftiges Selbstsein, versuchen sich an einer Akzeptanz der Veränderung des Unbekannten im Inneren und beabsichtigen, beides in gegenwärtige Subjektivierungsprozesse zu integrieren. In die Zukunft hineinzuleben, kann stets nur ein Versuch sein, schreibt Jaspers. Die moderne Tapferkeit sei „fortfahren im versuchenden Leben, wenn auch keine Gewissheit ist – nicht das Ergebnis verlangen, sondern das Scheitern wagen – das Ja zum Leben vollziehen“ (Jaspers 1962: 51 f.). Es ist ein Bejahen der eigenen Zukunft trotz möglicher Widerfahrnisse, ein gelungenes Aushalten dichotomer Setzungen, wie wir sie bei Goethe finden. Jaspers Versuch erfordert im Wissen um die Offenheit aller Tage ein mutiges Vorwagen ins Entgründete. Dort kann ein neugieriges Ausprobieren und exploratives Suchen den Wunsch entfachen, imaginierte

Zukunft in den Bereich des Möglichen zu verschieben. Genauso kann jede Veränderungsbereitschaft augenblicklich auf eine harte Probe gestellt werden, wenn aleatorische Momente unhinterfragtes Sein aufbrechen. Sollten Anpassungspraktiken dann scheitern, die Veränderungsanforderungen nicht gemeistert werden und die eigene Kreativität keine adaptiven Pläne bereithalten, kommt dem Wandel und der Zukunft eine erhöhte Aufmerksamkeit zu. Disruptive Veränderungen werden zu Herausforderungen oder Krisenerfahrungen und können als Überforderung, Desorientierung oder Ohnmacht wahrgenommen werden. Leben als Prozess beinhaltet die Gefahr, den Charakter des günstigen Augenblicks zu verlieren und die Zukunft bei fehlendem Kohärenzgefühl und Kontrollerleben als abstrakte Bedrohung zu empfinden. Spätestens dann gehören zur Zukunft „Perioden der Dissonanz und des drohenden Scheiterns, Erfahrungen von Ratlosigkeit, Latenzphasen und das Durchleben von Krisen“ (Weller 2018: 64). Was bedeutet es, einem Kontingenzerleben, Widersprüchen und Unsicherheiten zu begegnen? Gerade im Anschluss an eine plötzliche Unterbrechung das aktive Gestalten der eigenen Zukunft einem Attentismus vorzuziehen und damit die Zukunft, das eigene Leben als Gleichgewichtsübung zu bejahren?

Vom Sinn und der Lust am Wirklichen schrieb Nietzsche. An anderer Stelle heißt es, „auf leichten Seilen und Möglichkeiten sich halten zu können und selbst an Abgründen noch zu tanzen“ (Nietzsche 1999: 583). Zukunfts offene Beweglichkeit gleicht der Äquilibristik. Sie muss als Kunst des Gleichgewichthaltens schwankend stets aufs Neue bejagt werden. Im Wissen um ambige Zukünfte bewegt sich das Subjekt zwischen den Sicherheiten und Widersprüchen. Es öffnet sich in einem Ausgleich von Bewahren und Verändern, Stabilität und Wandel der Welt; muss wiederkehrend Balancepraktiken und Integrationsleistungen vollbringen. Zukunfts offene Beweglichkeit bedeutet, Orientierung und Zuversicht in zukünftigen Gegenwart anzunehmen und in diesem Glauben eingeübte Beengungen auflösen zu können. Es gilt, Zukunft und dialektische Veränderungsprozesse wahrzunehmen, auf ihre Bedeutungsschwere zu überprüfen, Antworten zu finden oder Widersprüche in der Schwebе zu halten, um sie ins eigene Welt- und Selbstbild zu integrieren. Gelingt dies, leuchtet selbst im plötzlichen Einbruch des Unermesslichen bisweilen eine aktive Kraft auf. Dann wird eine geschickte Balance sogar im Fallen vermutet und es gelingt, sich den Bedingungen der Welt auch im Schwersein anzuvertrauen. Im Anschluss gilt es beim Aufrichten, einen Willen zum Gestalten zu kultivieren, „der Willkür hinter sich lässt, weil er ins Fallen eingetaucht ist und seine Leichtigkeit gewinnt, indem er daraus auftaucht“ (vgl. für

diese Passage zur Lippe 2010: 166 f.). *Delicate equilibrium*: Die Übung ist, Welt in Übergängen und Gegensätzen zu erfahren. Ein Praktikimpuls, der dazu aufruft, vor der eigenen Zukunft nicht zurückzuschrecken, sondern zu neuen Möglichkeiten des Scheiterns in eine gestalterische Beziehung zu treten. In Subjektivierungspraktiken einen Weg ins Morgen und vorläufige Antworten zu versuchen, sich mutig und selbstverantwortlich der eigenen Zukunft zuzuwenden. Sodann bemüht sich im Gegenzug die Zukunft als primärer Motivationsraum um eine zukunfts offene Beweglichkeit, um die Möglichkeiten, hoffnungsvoll aus der Gegenwart in sie hineinleben zu dürfen. Diese Hoffnung im Ausprobieren von Aneignungspraktiken, selbst im Kontingenzerleben und unter Erwartungsangst, erhebt sich aus einer Gestimmtheit des Noch-Nicht und dem Begehren einer zukünftigen Aufhebung. Hoffnung weiß um den defizitären Befund, setzt ihn aber nicht als Endpunkt. In Anerkennung des Wandels erwächst Zuversicht aus einem ambigen Zustand und einem „Obwohl“ (vgl. Fuchs 2002: 52). Die Hoffnung blickt über die Erwartungsangst oder die verfehlte Aneignungspraktik hinweg in eine imaginierte Zukunft. „Jede Hoffnung ist eigentlich eine gute Tat“, schreibt Goethe an Freund und Staatskanzler Friedrich von Müller (Zeno 2023), und es durchweht das Subjekt vom Werden aus eine erneute, kühne Anpassungsbereitschaft, in der noch nicht entschieden ist, was sich in Bälde offenbart.

Wie eine zukunfts offene Beweglichkeit gelingt und was es bedeutet, Orientierung, Balance, „Antifragilität“ (Taleb 2018) für und in Zukunft auszubilden, muss an anderer Stelle zum Thema gemacht werden. Dennoch soll der Beitrag nicht ohne eine Perspektive enden, die bereits Andeutungen aufzeigt und erste Hinweise auf praktische Übungen gibt. Es geht darum, gerade in Zeiten komplexer Krisenangebote und Wahrnehmungen dynamischen Wandels, anstelle von Erwartungsangst oder Panik, der Zukunft öfter mit Einverständnis und Zustimmung zu begegnen. Wagen wir einen letzten Ausflug auf die Straßen Neapels und schließen in der Kölner Oper.

Gedanken zur Praxis

Die Fähigkeit, kreative Lösungen für neuartige Szenarien zu improvisieren, ist [...] ein wesentliches adaptives Verhalten, wenn ein Organismus in einer sich ständig verändernden Umwelt überleben will (Aaron Berkowitz 2010: 182. Zit. Bertram/Rüsenberg 2021: 56).

Anlässlich seines 70. Geburtstages spielte Keith Jarrett zwei Konzerte in Europa. Am 22. Mai 2015 trat er im Kunst- und Kongresszentrum in Luzern auf. Einen Tag nach Arias Panikattacke am 18. Mai 2015 begeisterte er sein Publikum im Teatro San Carlo in Neapel. Das größte Opernhaus Italiens steht an der Via San Carlo. Pünktlich zu diesem Festtag legte der Musikwissenschaftler und Publizist Wolfgang Sandner eine lesenswerte Biografie vor. Den freundschaftlichen Austausch der Männer hatte Jarrett zu diesem Zeitpunkt jedoch bereits abgebrochen. Ihm missfiel, dass Sandner in einem Gespräch seinen lang zurückliegenden Auftritt in Köln glorifizierte (vgl. Rühle 2015). Dabei tat dieser dies nicht zu Unrecht; immerhin avancierte die Aufnahme des Konzertes aus dem Jahre 1975 zur meistverkauften Jazz-Soloplatte und sollte als bestverkaufte Klavier-Soloplatte aller Genres in die Geschichte eingehen (vgl. Bertram/Rüsenberg 2021: 21). Selbst wenn man Jarrett anscheinend nicht auf die Begebenheiten in der ausverkauften Kölner Oper ansprechen sollte, nahm der damalige Toningenieur Martin Wieland vor gut 1400 Zuhörern ein durchaus bemerkenswertes Konzert auf. Doch bevor es zu diesem musikalischen Kunstwerk kommen konnte, brach auch in Köln das Plötzliche in sicher geglaubte Alltagsroutinen ein und das Unerwartete traf auf eine zukunfts offene Beweglichkeit.

Dem geladenen Künstler war im Vorfeld ein großer Konzertflügel, ein Bösendorfer 290 Imperial, zugesagt worden. Allein konnte dieser am Nachmittag, gleich von mehreren Bühnentechnikern, die das ganze Opernhaus gewissenhaft absuchten, nicht gefunden werden. Sorgsam war er tags zuvor verschoben worden und stand nun in einem Gang zwischen Schauspielhaus und Oper, dem einzigen freien Raum mit konstanter und dem Instrument angemessener Temperatur und Luftfeuchtigkeit (vgl. Kühlem 2015). Anstelle des richtigen Flügels fanden die nun vormals Suchenden lediglich eine dürftige Alternative. Einen verstimmten Bösendorfer-Stutzflügel, an dem einige Tasten und die Pedale klemmten und der dennoch als einzige Möglichkeit für den Auftritt am Abend auserkoren wurde. Als ein müder Keith Jarrett trotz Bedenken unter Applaus die Bühne betrat, hatte ein eilig herbeigeorderter Stimmer bereits sein Bestes getan und versucht, das Klavier auftrittstauglich herzurichten. 66 Minuten und 5 Sekunden improvisierte der selbstversunkene Pianist auf der Bühne. Die erfolgsgekrönte Platte *The Köln Concert* ist ein Improvisations-Solokonzert am Klavier.

Jahre vor den Konzerten in Neapel und Köln und noch ehe es Miles Davis gelang, Jarrett als Mitglied seiner Band zu gewinnen, fragte er diesen in einem amerikanischen Jazzclub: „Wie machst du das? Aus dem Nichts heraus spielen“ (Zit. nach Bertram/Rüsenberg 2021: 21). Er bekam unver-

züglich eine Antwort: „Ich mach’s einfach“ (ebd.). Durch die eigenen Erfahrungen vieler spontaner Kompositionen und Improvisationen wird Davis es besser gewusst haben, doch nehmen wir seine Frage und den in ihr zum Ausdruck kommenden Glauben, eine Improvisation entstünde aus dem Nichts, für den Augenblick ernst. Handelt es sich bei der Improvisation tatsächlich um eine *creatio ex nihilo* und welche Rolle kann eine geregelte Improvisation für eine zukunfts offene Beweglichkeit spielen?

Auf die Imponderabilität der Zukunft ist es der Mensch, der antworten muss. Er versucht, selbst dort eine Verbindung herzustellen, wo die wohltemperierten Antworten sich einem sofortigen Auffinden zunächst entziehen. In seinen begrenzten Möglichkeiten entwirft sich der Mensch dabei wiederholt ins Offene. Die Improvisation ist eine Form des Entwerfens und gekennzeichnet als Praktik im Offenen. Sie kann zu einer Kraft der zukunfts offenen Beweglichkeit heranreifen und helfen, Veränderung dort anzuerkennen und sie gestalterisch zu nutzen, wo Stabilität als Antwort auf Wandel dazu führen würde, die Beziehung zu seiner Umwelt zu verlieren. Wenn Veränderung eine Grundsituation menschlicher Existenz darstellt und Unsicherheit ein Charakteristikum vieler Orientierungspraktiken ist, kann der Glaube an ein gelungenes Improvisieren im Unvorhergesehenen eine vortreffliche, adaptive Emotionsregulationsstrategie sein. Seine Wurzeln hat das Wort *Improvisation* unter anderem im Italienischen. Das Verb *improvvisare* bedeutet ‚aus dem Stehgreif agieren‘ und ist von *improvviso* abgeleitet, was wiederum mit ‚unerwartet, unvorhergesehen, unvermutet‘ übersetzt werden kann (vgl. ebd.: 12). Beide Verwendungen lassen sich auf das lateinische *providere* – vorhersehen – und *improvisus* – unvorhergesehen – zurückführen und weisen die Improvisation als unvorhergesehenes Tun aus, welches auf die Zukunft hin ausgerichtet ist. Im heutigen Alltagssprachgebrauch wird Improvisation oft mit dem plötzlichen Abweichen von regelhaften Abläufen, einer unzulänglichen Vorbereitung oder unzureichender Planung in Verbindung gebracht, auf die dann spontane, eben improvisierte und zumeist inferiore Praktiken folgen. Mit Bertram und Rüsenberg soll diese Annahme revidiert und die geregelte Improvisation auf andere Art bestimmt werden. Zwei Aspekte sollen zu diesem Zweck besonders hervorgehoben werden. Zunächst weisen beide Autoren darauf hin, dass Improvisationen auf komplexen Vorbereitungen aufbauen. Nur wer bereits nützliche Praktiken und einen treffenden Spürsinn für die neuartige Situation erworben hat, ist in der Lage, neue Wege zu beschreiten und zu improvisieren. Jarrett konnte über eine Stunde an dem herbeigeschafften Flügel improvisieren, weil er sein Handwerk und das Instrument bereits

beherrschte. Gänzlich ohne ein spezifisches Erfahrungswissen kommt die geregelte Improvisation nicht aus. Improvisation entspringt also nicht aus dem Nichts, wie es Davis formulierte, sondern „beruht auf Erfahrung, Geistesgegenwart und eintrainiertem Vorgehen“ (ebd.: 17). Nur ein auf die jeweilige Situation voreingestelltes Dispositionsbündel erlaubt die Freiheit, Unvorhergesehenes zu tun, sich im praktischen Vollzug den Fragen der Zukunft zu stellen und auf die Antworten der Mitwelt zu lauschen. Zukunftsoffene Praktiken müssen neue Wege erlauben und Möglichkeiten der habituellen Denk-, Erwartungs- und Handlungsstrukturen ausloten, um improvisierte Aneignungspraktiken zu ermöglichen. Zugleich sind sie die Basis, auf der ein gestalterischer Einfluss im Offenen aufbaut. Der zweite Aspekt betont die spezifische Regelhaftigkeit der Improvisation. In Praktiken zur Aufführung gebracht, ist sie immer an ein zukünftiges Ziel gebunden. An sein Publikum gerichtet, schreibt Jarrett: „Wenn Sie diese Musik hören, dann wissen Sie ganz genau so viel wie wir über den nächsten Moment. [...] Der einzige Unterschied [...] ist, dass wir es sind, die physisch in das Unbekannte vorstoßen müssen“ (ebd.: 26). Eingebettet in ein Praxisfeld und dessen Teilnehmerschaft ist Improvisation eine zielorientierte, zumeist auf subjektives Gelingen ausgerichtete und keine maßlos ausschweifende Praxis. Dabei ist das Subjekt „Schöpfer und Zeuge“ (Berkowitz 2010: 121 ff., Zit. ebd.: 26) der Improvisation, muss seine Mitwelt wahrnehmen, auf sie reagieren und die Entgegnungen bestenfalls direkt in den Prozess integrieren. Improvisation bekommt somit im wechselseitigen Herausfordern und Antworten auf Welt einen Beziehungscharakter. Im musikalischen Improvisieren fordern sich die Künstler gegenseitig zu immer neuen Reaktionen heraus und können aufgrund vorhandener Praxiskomplexe und unter Anleitung ihres Spürsinns situationsgemäß antworten. Der improvisatorische Charakter des Kölner Konzertes „manifestiert sich in einer Abfolge von Herausforderungen, die Keith Jarrett sich selbst und die ihm seine Umgebung stellt, und Reaktionen auf genau diese Herausforderungen“ (ebd.: 43). Er begibt sich ins Offene, erzeugt kurz zuvor noch unvermutete, unbekannte Probleme und findet immer wieder praktische Lösungen. Eine geglückte Improvisationspraxis als gelingende Antworten auf einen unvorhergesehenen Moment ist also kein Gegensatz zur gekonnten Praktik, sondern ist ein gelungenes Aneignungsvermögen, ist stimmige Praktik. Sie fußt nicht auf mangelnder Kenntnis, sondern ganz im Gegenteil auf komplexen antrainierten Praktiken, die einem Erfahrungswissen entstammen und bereits auf unterschiedlichste Handlungshemmungen getroffen sind. Eine solche Improvisation bezeichnen Bertram und Rüsenberg als „kontrollierten Kon-

trollverlust“ (ebd.: 19). Sie kann eine Sekurität vermitteln, die keinem Lehrbuch entspringt, sondern eine in der Praxis eingeübte improvisatorische Vollzugssicherheit ist. Aus der Praxis und für die Praxis entwickelt sich ein spezifisches Können, das sich in der Zukunft zu beweisen hat und im Vertrauen auf dieses Vermögen schon in der Gegenwart eine gewisse Ruhe vermittelt. Die Grundlagen dieses Vertrauens sind die Gewohnheiten, die aus den Impulsen des unerwarteten Momentes mögliche Lösungen entwerfen. Auf den ersten Blick scheint es paradox, soll in der Improvisation doch gerade darauf reagiert werden, dass ein Zweifel oder das Plötzliche die Gewohnheit unterbricht und routinisierte, einverlebte Praktiken an der aufgeworfenen Frage des Augenblicks scheitern. Doch sind Gewohnheiten nicht ausschließlich in den Leib versunkene mentale Entlastungen und routinisierte Wiederholungen, sondern ebenfalls in der Lage, adaptiv auf Aberrationen zu reagieren. „In Gewohnheiten ist die Aufmerksamkeit für die Abweichung selbst zur Gewohnheit geworden“ (ebd.: 83). Die Veränderung steckt in den dynamischen Routinen und wer wie Jarrett am Klavier improvisieren möchte, muss zunächst nützliche, angemessene Gewohnheiten und mit ihnen ein bewegliches Erfahrungswissen ausbilden, welches gleichsam als Stütze der Praktiken fungiert, eine „unthematische Aufmerksamkeit für Besonderheiten und Irritationen“ (ebd.: 84) herstellt und als improvisatorisches Geschick in unvorhergesehenen Situationen agieren kann.

„Das Wichtigste bei einem Solokonzert ist die erste Note, die ich spiele, oder die ersten vier Noten“, schreibt Jarrett. „Wenn sie genug Spannung haben, folgt der Rest des Konzerts daraus fast selbstverständlich“ (Jarrett zit. nach: Rüedi 1985). Die im Anschluss gespielten Noten, das freie Improvisieren in den offenen Raum, sind nicht als ein Abrücken von Gewohntem zu verstehen, sondern entwickeln sich aus einverlebten Routinen heraus. Der Spürsinn des Habitus rahmt dabei die Welt- und Selbstverhältnisse des Subjekts, erlaubt diesem, im Unerwarteten aus Gewohnheiten heraus und über diese hinaus in der Improvisation sich selbst in eine Verfügungsmacht zu setzen. Das Unsichere wird sichtbar durch die vielfältig erfolgten Subjektivierungspraktiken der Vergangenheit. In dynamischen, routinisierten Praktiken wird es möglich, sich unvorhersehbare Momente anzueignen. Während der Improvisation kann man beobachten, wie aus leichten Handlungshemmungen und Irritationen des Ungewissen ein selbstwirksames Nachreifen entstehen kann. Ein innerer Bildungsprozess, der aus Störungen die Möglichkeit der Entwicklung konzipiert. Eine zukunfts offene Beweglichkeit muss sich als Praktik im mutigen Einlassen auf Unvertrautes, im Ungewissen der zukünftigen Gegenwart realisieren und bemächtigen.

Gelingt dies, bleibt das Subjekt handlungsfähig im Unsicheren und sein Improvisieren setzt keine Freiheit voraus, sondern stellt diese im praktischen Vollzug her. Der Mensch vermindert sein Gefühl von Ohnmacht, die aus Unsicherheit entspringt, gerade im Offenen, im Ungewissen (vgl. Bertram/Rüsenberg 2021: 130). Je sicherer er dann in zukunftsöffener Beweglichkeit balancierend die Welt begegnen lässt und je geschickter er Versuche zu nutzen weiß, um sich in Übergängen, eingeklemmt zwischen Panik und solider Ruhelage zu halten, umso gelassener wird er Erwartungshorizonten begegnen. Denn egal, was kommen mag, ob Utopie oder Dystopie, er wird sich vorbereiteter und geborgener fühlen. Er kann, wie Nietzsche es ausdrückt, frohlocken „der wiederkehrenden Kraft, des neu erwachten Glaubens an ein Morgen und Uebermorgen, des plötzlichen Gefühls und Vorgefühls von Zukunft, von nahen Abenteuern, von wieder offenen Meeren, von wieder erlaubten, wieder geglaubten Zielen“ (Nietzsche 1999: 346).

Lassen wir die Gedankenspiele mit den Zeilen eines italienischen Wiegenliedes ausklingen. Hier heißt es sinngemäß: Zeigt euren Kindern, dass es nichts Schöneres gibt, als vom sicheren Boden der Erde in die Zukunft zu blicken. Die Nacht weicht dem Tag; und im Refrain: Flügel der Freiheit. Jetzt in einen neuen Tag hineinleben. Flügel für die Seele. Sich dem Universum stellen, über ein offenes Meer fliegen; einem ungewissen Morgen entgegen.

Gestalten der Zukunft als Lebensgeste.

Ali di libertà
Per vivere in un nuovo giorno adesso
Ali per l'anima
E per affrontare l'universo
E sorvolare un mare aperto
Verso un domani ancora incerto.
(Andrea Bocelli 2018)

Literatur

- A. (2021): Aus dem Protokoll einer Psychotherapiesitzung vom 10.05.2021.
- Achtner (1998): *Dimensionen der Zeit: Die Zeitstrukturen Gottes, der Welt und des Menschen*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Adorno, Theodor W. (2021): *Minima Moralia. Reflexionen aus dem beschädigten Leben*, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Berkowitz, Aaron L. (2010): The improvising Mind. Cognition and Creativity in the Musical Moment, in: Georg Bertram/Michael Rüsenberg (2021): *Improvisieren! Lob der Ungewissheit*. Ditzingen: Philipp Reclam jun.

- Bertram, Georg/Michael Rüsenberg (2021): *Improvisieren! Lob der Ungewissheit*. Ditzingen: Philipp Reclam jun.
- Bloch, Ernst (1985): *Tübinger Einleitung in die Philosophie*, in: ders.: Gesamtausgabe, Band 13. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Blumenberg, Hans (1997): *Paradigmen zu einer Metaphorologie*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Boboc, Alexandru (2016): *Zeit und Zeitbewusstsein bei Edmund Husserl*. <https://docplayer.org/83113692-Zeit-und-zeitbewusstsein-bei-edmund-husserl.html>. S.8. [zuletzt abgerufen am 04.01.2024].
- Bocelli, Andrea (2018): *Ali di liberta*. Zu hören auf dem Album „Si“.
- Böhme, Gottfried (2013): *Husserls paradoxer Zeitbegriff*. http://naturalismuskritik.de/Husserls_paradoxer_Zeitbegriff.html. [zuletzt abgerufen am 04.01.2024].
- Cassius Dio: *LXVI* : https://www2.klett.de/sixcms/media.php/229/SI_ausf_L30.pdf [zuletzt abgerufen am 04.01.2024].
- Chisholm, Hugh (1911): *Pulilius Syrus*. Encyclopaedia Britannica. Cambridge University Press. Zit. nach: https://de.wikibrief.org/wiki/Publilius_Syrus [zuletzt abgerufen am 04.01.2024].
- Esposito, Elena (2007): *Die Fiktion der wahrscheinlichen Realität*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Esser, Günther (Hrsg.) (2008): *Lehrbuch der Klinischen Psychologie und Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen*. Stuttgart: Thieme.
- Frankl, Viktor E. (2008): Das Menschbild in der Psychotherapie, in: Alexander Batthyany/Karlheinz Biller/Eugenio Fizzotti (Hrsg.) (2008): *Viktor E. Frankl. Die Psychotherapie in der Praxis. Und Ausgewählte Texte über angewandte Psychotherapie* (Gesammelte Werke, Band 3, S. 287-305). Wien: Böhlau.
- Fuchs, Thomas (2002): *Zeit-Diagnosen*. Philosophisch-psychiatrische Essays. Die Graue Edition. Zug und Kusterdingen: SFG-Servicecenter Fachverlage GmbH.
- Fuchs, Thomas (2013): *Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Fuchs, Thomas/Lukas Iwer/Stefano Micali (Hrsg.) (2018): *Das überforderte Subjekt. Zeitdiagnosen einer beschleunigten Gesellschaft*. Berlin: Suhrkamp.
- Goethe, Johann Wolfgang von (1976): *Goethe. Italienische Reise*. Mit Zeichnungen des Autors. Christoph Michel (Hrsg.): Frankfurt am Main/Leipzig: Insel.
- Grimm, Jacob/Grimm, Wilhelm (2023): *Deutsches Wörterbuch*. <https://woerterbuchnetz.de/?sigle=DWB#1> [zuletzt abgerufen am 04.01.2024] Stichwort: Zukunft.
- Heidegger, Martin (2006): *Sein und Zeit*. Tübingen: Max Niemeyer.
- Hölderlin, Friedrich (2000): *Sämtliche Werke*. Frankfurter Ausgabe. Band 7. Gesänge. Frankfurt am Main/Basel: Stoemfeld.
- Husserl, Edmund (2013): *Zur Phänomenologie des inneren Zeitbewußtseins*. Hamburg: Felix Meiner.
- Jaspers, Karl (1956): *Existenzphilosophie*. Berlin: Walter de Gruyter Verlag.
- Jaspers, Karl (1962): *Über Bedingungen und Möglichkeiten eines neuen Humanismus. Drei Vorträge*. Stuttgart: Philipp Reclam.

- Kaminski, Andreas (2014): Was heißt es, dass eine Metapher absolut ist? Metaphern als Indizien, in: Alexander Friedrich/Petra Gehring/Andreas Kaminski (Hrsg.): *Journal Phänomenologie. Schwerpunkt: Metaphern als strenge Wissenschaft* 41, S. 47–62.
- Kierkegaard, Sören (1992): *Der Begriff der Angst*. Stuttgart: Reclam.
- Kierkegaard, Sören (2005): *Entweder – Oder. Teil I und II*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Kudla, Hubertus (1999): *Lexikon der lateinischen Zitate. 3500 Originale mit deutschen Übersetzungen*. München: Beck
- Kühlem, Max Florian (2015): Keith Jarretts „Köln Concert“: Fliegen mit gestutzztem Flügel. <https://www.rollingstone.de/keith-jarretts-koeln-concert-fliegen-mit-gestutzztem-emfluegel-375594/> [zuletzt abgerufen am 22.08.2023].
- Landwehr, Achim (2019): Gegenwart. Erkundungen im zeitlichen Diesseits, in: Thomas Alkemeyer/Nikolaus Buschmann/Thomas Etzemüller (2019): *Gegenwartsdiagnosen. Kulturelle Formen gesellschaftlicher Selbstproblematisierung in der Moderne*. S.43–62. Bielefeld: transcript.
- Lang, Thomas/Sylvia Helbig-Lang/Dorte Westphal (2012): *Expositionsbasierte Therapie der Panikstörung mit Agoraphobie. Ein Behandlungsmanual*. Göttingen: Hogrefe.
- Levinas, Emmanuel (1995): *Die Zeit und der Andere*. Hamburg: Meiner.
- Lippe, Rudolf zur (2010): *Das Denken zum Tanzen bringen. Philosophie des Wandels und der Bewegung*. Freiburg im Breisgau. Verlag Karl Alber.
- Lukrez (2018): *Über die Natur der Dinge*. (De Rerum Natura). e-artnow.
- Metelmann, Jörg/Harald Welzer (2020): *Imagineering. Wie Zukunft gemacht wird*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Nietzsche, Friedrich (1999): *Morgenröte. Idyllen aus Messina. Die fröhliche Wissenschaft*. Kritische Studienausgabe Band drei. Berlin, New York: Walter de Gruyter.
- Plinius Secundus (1993): *Epistulae. Liber VI*. Stuttgart: Philipp Reclam.
- Reckwitz, Andreas/Hartmut Rosa (2021): *Spätmoderne in der Krise. Was leistet die Gesellschaftstheorie?* Berlin: Suhrkamp.
- Remschmidt, Helmut (1992): *Psychiatrie der Adoleszenz*. Stuttgart: Thieme.
- Rentsch, Thomas (2009): Thesen zur philosophischen Metaphorologie, in: Anselm Haverkamp/Dirk Mende (Hrsg.) (2009): *Metaphorologie. Zur Praxis von Theorie*. S. 137–152. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Rüedi, Peter (1985): Keith Jarrett, die Augen des Herzens, in: Siegfried Schmidt-Joos, *Idole. 5 Nur der Himmel ist Grenze*. Berlin: Ullstein.
- Rühle, Alex (2015): Oh, hören Sie, hören Sie! Zum 70. Geburtstag von Keith Jarrett. <https://www.sueddeutsche.de/kultur/zum-70-geburtstag-von-keith-jarrett-oh-hoeren-sie-hoeren-siel.2468841> [zuletzt abgerufen am 04.01.2024].
- Safranski, Rüdiger (2017): *Zeit. Was sie aus uns macht und was wir aus ihr machen*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Schneider, Silvia/Jürgen Margraf (2017): *Agoraphobie und Panikstörung*. Göttingen: Hogrefe.
- Skinner, Burrhus Frederic (1987): *Upon Further Reflection*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs.

- Sloterdijk, Peter (2009): *Du mußt dein Leben ändern. Über Anthropotechnik*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Sloterdijk, Peter (2012): *Zeilen und Tage. Notizen 2008-2011*. Berlin: Suhrkamp.
- Taleb, Nassim Nicholas (2018): *Antifragilität. Anleitung für eine Welt, die wir nicht verstehen*. München: Pantheon.
- Tropter (2023): Kirche von San Gottardo in Corte. <https://tropter.com/de/italien/mail-and/church-of-san-gottardo-in-corte> [zuletzt abgerufen am 04.01.2024].
- USGS. Science for a changing world (2023): *Pyroclastic flows*. <https://pubs.usgs.gov/gip/msh//pyroclastic.html> [zuletzt abgerufen 04.01.2024].
- Weller, Christian (2018): Veränderung, Veränderungskompetenz und persönliches Wachstum. Konzeptionelle Klärung für eine explorative Studie, in: Thomas Druyen (Hrsg.) (2018): *Die ultimative Herausforderung – über die Veränderungsfähigkeit der Deutschen*. S.29-64. Wiesbaden: Springer VS.
- Zeno. Meine Bibliothek (2023): Goethe. Gespräche 1825. Goethe, Johann Wolfgang, Gespräche, [Zu den Gesprächen], 1825 – Zeno.org [zuletzt abgerufen am 04.01.2024].
- Zimbardo, Philip G./John Boyd (2011): *Die neue Psychologie der Zeit und wie sie ihr Leben verändern wird*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Zwick, Julia/Martin Hautzinger (2017): *Panik und Agoraphobie. Kognitiv-verhaltenstherapeutisches Manual*. Weinheim/Basel: Beltz