

Inhalt

Einleitende Bemerkungen	9
Was ist Imagination?	11
Imagination als Raum der Freiheit	11
Der Begriff der Imagination	12
Imagination als Ressource	14
Wahrnehmung und Vorstellung	18
Imagination in Neurowissenschaft und Psychotherapie	23
Imagination als das eigentliche Leben: Varela und die kognitive Neurowissenschaft	23
Die Imagination in der Psychotherapie C.G. Jungs	26
Imaginationen vereinen Innen- und Außenwelt	31
Imagination als Therapie	32
Die Methode der Imagination	36
Konzentration auf Bilder	36
Die Kanäle der Vorstellung	38
Die Bilder zum Fließen bringen: Entspannung	38
Vom Umgang mit Imaginationen	41
Indikation und Gegenindikation	42
Geführte Imagination	45
Beispiel: Motiv Haus	45
Beispiel: Motiv Baum	49
Wirkung der geführten Imagination	51
Der Fluss der inneren Bilder	54
Beispiel: Motiv Wasser	55
Bilder der Dichtung als Auslöser bewegter Bilder	57

Bilder der Entspannung	66
Beispiele aus der therapeutischen Praxis	67
Bilder der Entspannung als Sehnsuchtsbilder	70
Bilder der Freude und des freudigen Stolzes als Ressource ...	73
Das Selbstbild im Spiegel verschiedener Imaginationsmotive ...	78
Beispiel aus der therapeutischen Praxis	80
Wunsch und aktuelle Realität	87
Hinweise zum Verständnis	91
Komplexe und Komplexepisoden	94
Hemmungs- und Entwicklungsthemen	94
Die Komplexepisode als Beziehungserfahrung	95
Die Kontrollfähigkeit des Ich gegenüber den inneren Bildern ..	98
Das Stoppen negativer Vorstellungsbilder	99
Das Anschauen negativer Vorstellungsbilder	102
Strategien der Intervention	104
Verschiedene Möglichkeiten des Umgangs mit Ängstigem	105
Das Finden des inneren Begleiters oder der inneren Begleiterin	114
Innere Helfer, Beziehungsmuster und Intervention	121
Das Erkennen des alten Weisen oder der alten Weisen	125
Vom Umgang mit Tieren in der Imagination	133
Das Abschließen einer Imagination	150
Vom Umgang mit Hinderndem	151
Imagination als Abbild einer Krise	156
Imagination als Dialog mit dem Körper	168
Beispiel aus der therapeutischen Praxis	169
Imagination bei Somatisierungsstörungen	172
Imaginative Arbeit an einer Komplexepisode	181
Beispiel aus der therapeutischen Arbeit	182

Die »Aktive Imagination«	187
In der Praxis: Von der Komplexepisode zur	
»Aktiven Imagination«	192
»Aktive Imagination«: Beispiel aus der therapeutischen	
Arbeit	196
Abschließende Bemerkungen	199
 Anhang	 202
Anmerkungen	202
Literatur	211

Einleitende Bemerkungen

Vor 24 Jahren habe ich diese Schrift unter dem Titel *Imagination als Raum der Freiheit. Dialog zwischen Ich und Unbewußtem* publiziert. Ich freue mich, sie unter dem neuen Titel *Imagination. Zugänge zu inneren Ressourcen finden* wieder vorlegen zu können – in großen Teilen überarbeitet und vor allem durch die Aspekte ergänzt, die mir in den letzten zwanzig Jahren wichtig geworden sind.

Meine Einstellung zur Imagination in der Jung'schen Schule hat sich seither nur dahingehend verändert, dass ich noch viel überzeugter davon bin als damals, dass die Imagination eine ganz natürliche Methode ist, die alle Menschen praktizieren können, und dass sie, wenn sie geschult wird, eine große Ressource in vielen Belangen sein kann. Sie eröffnet jedem Menschen Wege zu innerer Lebendigkeit, oft auch zum Schöpferischen, und sie ist als eine Methode in der Therapie von großer Hilfe. Die Imagination ermöglicht dem Menschen aber auch, an den Vorstellungen von der Welt und von sich selbst – sie sind fundamental wichtig – arbeiten zu können, sie verändern zu können.

Schon damals fand ich, dass in den zahlreichen Publikationen zur Imagination der Einfluss von C. G. Jung viel zu wenig beachtet wurde. Unterdessen liegt das sogenannte »Rote Buch« von C. G. Jung als Faksimile vor. In diesem Buch wird die Entwicklung zur sogenannten »Aktiven Imagination« hin sichtbar. Jung selber war der Ansicht, dass sich sein wissenschaftliches Werk nach 1912 im Wesentlichen diesen Imaginationen verdankt. Damit wird deutlich, wie fundamental das Imaginieren für Jung war und dass in diesen symbolischen Erfahrungen auch die Grundlagen für wissenschaftliche Theorien gefunden werden können.

Menschen können nicht ohne die Vorstellungskraft sein: Unsere Erinnerungen leben davon, unsere Pläne, unsere Gespräche. Imaginieren wir aktiv, nehmen wir aktiv Bezug auf unsere Vorstellungen. So sind wir mit Emotionen, Gefühlen und Kognitionen verbunden – und das macht unsere Lebendigkeit aus, das bewirkt auch Veränderung und Entwicklung in unserem Leben.

Mir scheint es wesentlich, im Rahmen von Therapien den Menschen den imaginativen Raum zu erschließen. Allerdings muss die Imagination von vielen Menschen zunächst geübt werden, nur wenige beherrschen sie ohne weitere Anweisung.

Das Buch wendet sich an die Menschen, die die Technik der Imagination erlernen, und an diejenigen, die sich den Raum der Imagination immer mehr erschließen möchten. Es richtet sich auch an Therapeuten und Therapeutinnen, die mit der Imagination als einer natürlichen Fähigkeit des Menschen arbeiten, die einen neuen Lebensraum erschließen kann, wenn sie eingesetzt und geübt wird.

Das vorliegende Buch ist aus meiner praktischen Arbeit erwachsen, bei der es mir auch darum ging, Menschen in das Imaginieren als solches einzuführen und sie schrittweise auch an die spezifischere »Aktive Imagination« heranzuführen. Aus diesem Grunde füge ich auch immer wieder mögliche Imaginationsanweisungen bei, die ich in meiner Arbeit anwende. Diese Imaginationsanweisungen sind als Vorschläge gedacht. Sie sollen auch dem Leser, der Leserin, die angeregt von diesem Buch die eigenen imaginativen Fähigkeiten üben wollen, Anleitung geben.

Verschiedene Möglichkeiten der Imagination, speziell dabei auftauchende Probleme, werden anhand von Fallbeispielen illustriert (alle Namen und personenbezogenen Details wurden zur Anonymisierung verändert). Auch anhand dieser Beispiele ist es möglich, sich mit dem Raum der Imagination vertrauter zu machen.

Sehr herzlich bedanke ich mich bei all jenen Menschen, die mir erlaubt haben, ihre Imaginationen oder Teile daraus in diesem Buch zu verwenden.

Besonders bedanke ich mich auch bei Frau Dr. Christiane Neuen für den Vorschlag, dieses Buch wieder neu aufzulegen, und für ihr sorgfältiges Lektorat.

Im Sommer 2011

Verena Kast

Was ist Imagination?

Imagination als Raum der Freiheit

Der Raum der Imagination ist der Raum der Freiheit und der Möglichkeiten – ein Raum, in dem auf ganz natürliche Weise Grenzen überschritten, Raum und Zeit relativiert, Möglichkeiten, die wir nicht mehr oder noch nicht haben, erlebbar werden. Der Raum der Imagination ist der Raum der Erinnerung, er ist aber auch – und das in erster Linie – der Raum der aktuell in die Gegenwart hereingeholten Zukunft. In der Imagination wird vieles möglich, was wir nicht für möglich halten, was uns gar als phantastisch erscheint. In unseren Imaginationen bildet sich die Seele mit ihren Wünschen, ihren Ängsten, ihren Sehnsüchten und ihren schöpferischen Möglichkeiten ab; Situationen, die wir schon erlebt haben, können wir noch einmal nacherleben; dank unserer imaginativen Fähigkeiten können wir uns auch in andere Menschen hineinversetzen, nachfühlen, wie ihnen zumute sein mag. Mit ihr können wir uns veränderte Situationen vorstellen, können uns vorstellen, wie eine gewisse Situation verändert werden könnte. In der Imagination können wir uns auch mit psychischen Aspekten auseinandersetzen, die uns noch fremd sind; sie bringen uns in Kontakt mit dem »Fremden« in unserer Psyche und tragen so dazu bei, dass wir diese uns zunächst fremden Seiten integrieren, sie uns vertraut machen können.

In der Imagination wird aber auch erlebte Wirklichkeit zu einem Symbol: Sie wird gleichsam zu einem Mittelbereich zwischen konkret Erlebtem und unserem psychischen Hintergrund, der beides miteinander verbindet. Imagination steht im Zusammenhang mit der äußeren, erfahrbaren konkreten Welt, bildet diese ab, verändert unser Erleben und verändert dadurch auch wiederum diese äußere erfahrbare Welt. Auch wenn Imagination viel mit unserer »Innenwelt« zu tun hat, verliert sie dort, wo sie fruchtbar bleibt, nie den Kontakt mit der äußeren Welt, bleibt aber auch nicht dieser äußeren Welt verhaftet, sondern transzendiert sie immer auch.

Der Begriff der Imagination

Wenn wir von Imagination sprechen, dann geht es um die Tätigkeit unserer Vorstellungskraft, unserer Einbildungskraft, von Phantasie, von Tagträumen.

Auch wenn diese Phänomene untereinander verschieden sein können, betreffen sie alle den Bereich des Imaginativen, und ich spreche, solange sich keine besonderen Unterscheidungen aufdrängen, zunächst einfach einmal von Imagination.¹

Imaginative Fähigkeiten zu haben bedeutet, dass es dem Menschen gegeben ist, mehr oder weniger anschaulich ein Bild zu haben von etwas, das nicht mehr oder noch nicht präsent ist, das vielleicht überhaupt nie präsent sein wird. Diese Vorstellungen können sehr bildhaft sein, mehr von Farben oder Formen bestimmt; sie können sich aber auch durch eine Geruchserinnerung oder eine Geruchsvorwegnahme, durch eine Berührungserinnerung oder Berührungphantasie oder durch akustische Erinnerungen oder Erwartungen ausdrücken. Sie können auch mehr gedanklicher Art sein oder sich in Vorstellungen von Körperbewegungen ausdrücken.

Am eindrucklichsten zeigt sich unsere Vorstellungskraft in den Gestaltungen der bildenden Kunst, der Malerei, der Literatur, der Musik, aber auch in der Bildung wissenschaftlicher Hypothesen; grundsätzlich auch in allen geistigen Höhenflügen, ungeachtet dessen, ob diese auch realisiert werden können und ob sie mehr Probleme lösen oder mehr Probleme schaffen.

Der Vorstellungskraft verdanken wir die schöpferischen Gestaltungen; diese regen ihrerseits wiederum unsere Vorstellungskraft an, denken wir etwa an die Literatur, die geradezu dazu geschaffen zu sein scheint, unsere Phantasie anzuregen, und die uns ermöglicht, uns imaginativ in die verschiedenen Charaktere einzufühlen.

Trotz dieser großen Bedeutung für die menschliche Kultur und das menschliche Leben ganz allgemein erfreut sich die Vorstellungskraft – die Imagination – nicht nur eines guten Rufes. Ohne Zweifel verdanken großartige Werke ihren Ursprung der Vorstellungskraft, aber die Vorstellungskraft ängstigt auch: So kennen wir etwa den Ausdruck, dass wir uns etwas »bloß vorgestellt« hätten, dass etwas nur in der Vorstellung existiere, dass man sich gar etwas bloß eingebildet habe, dass jemand die *Realität* nicht mehr wirklich sehe und an die Stelle der Realität die Phantasie stelle.

Komplexe und Komplexepisoden

Hemmungs- und Entwicklungsthemen

Dass in unseren inneren Bildern immer Hemmungs- und Entwicklungsthemen angeschnitten sind, wird dann deutlich, wenn wir einen theoretischen Zusammenhang zwischen den Komplexen, wie C. G. Jung sie verstanden hat, und unseren Imaginationen schaffen. Jung sagt von den Komplexen, sie würden eine eigentümliche Phantasietätigkeit entwickeln; im Schlaf erscheine die Phantasie als Traum, aber auch im Wachen würden wir unter der Bewusstseinschwelle weiterträumen, wegen der »verdrängten oder sonstwie unbewussten Komplexe«¹⁰². Schon 1916 hat Jung auf die gefühlbetonten Inhalte hingewiesen, die Ausgangspunkt von Imaginationen (Phantasiebildungen, Bilderfolgen) sowie Ausgangspunkt der Symbolbildung sind. Komplexe sind Energiezentren, die um einen affektbetonten Bedeutungskern aufgebaut werden, hervorgerufen vermutlich durch einen schmerzhaften Zusammenstoß des Individuums mit Anforderungen oder Ereignissen in der Umwelt, denen es nicht gewachsen ist. Jedes Ereignis in ähnlicher Richtung wird dann im Sinne dieses Komplexes gedeutet und verstärkt den Komplex noch: Der Gefühlston (die Emotion), der diesen Komplex ausmacht, bleibt erhalten und wird sogar noch verstärkt.¹⁰³ So bezeichnen die Komplexe die krisenanfälligen Stellen im Individuum. Als Energiezentren haben sie aber eine gewisse Aktivität – ausgedrückt in der Emotion –, die zu einem großen Teil das psychische Leben ausmacht.

Komplexe hindern das Individuum im Bereich des Komplexthemas in seiner persönlichen Weiterentwicklung, in diesen Komplexen liegen aber auch die Keime neuer Lebensmöglichkeiten.¹⁰⁴ Diese schöpferischen Keime zeigen sich dann, wenn wir die Komplexe akzeptieren, wenn wir sie sich ausphantasieren lassen. Wir alle haben Komplexe, sie sind Ausdruck von Lebensthemen, die zu Lebensproblemen geworden sind. Sie machen unsere psychische Disposition aus, der keiner sich entziehen kann. So sind die Sym-

bole und symbolische Darstellungen, verbunden mit den entsprechenden Emotionen, sowohl Ausdruck der Komplexe als auch ihre Verarbeitungsstätte.

Träume und Imaginationen arbeiten an den Komplexen. So ist es möglich, sich auf eine vorherrschende Emotion zu konzentrieren und dadurch ein Bild für die psychische Situation zu bekommen, die diese Emotion ausgelöst hat. Beispiel:

Ein 26-jähriger sagt von sich, er sei voller Wut. Es gebe keine äußere Ursache dafür, er könnte aber die Welt »kurz und klein« schlagen.

Ich bitte ihn, sich auf die Wut zu konzentrieren, vielleicht tauche dann ein Bild auf. Er erzählt: »Ich bin in einem Haus, eher in einer Hütte, und von allen Seiten kommen Menschen und greifen die Hütte an: Ich wehre mich – aber ich komme gar nicht nach. Es ist wie in einem Krimi: Ich schiebe eine Kommode vor die Tür, dann kommen sie zum Fenster herein – ich werfe sie zurück –, aber ich kann eigentlich nicht mehr. Und jetzt habe ich eine Riesenangst: Was werden die mir tun?«

Jetzt ist nicht mehr nur eine Riesenwut vorhanden, jetzt ist der Wütende einigermaßen »im Bild«, warum er so wütend ist. Er fühlt sich bedroht, von allen Seiten, hat eigentlich große Angst, die er mit seiner Wut »heldenhaft« abwehrt. Die Imagination half ihm, seine Angst zu verstehen, denn zuvor war er der Ansicht, er habe keine Angst. Natürlich müssen dann die einzelnen »Einbrecher« auch in ihrer Bedeutung verstanden werden. Was so sehr einbricht, ist wohl schon zu lange ausgesperrt gewesen, will in seine Hütte, in seinen Lebensraum. Dahinter steht auch eine Komplexepisode.

Die Komplexepisode als Beziehungserfahrung

Da Komplexe sich aus schmerzhaften Zusammenstößen ergeben, sind sie Ausdruck von schwierigen, dysfunktionalen Beziehungserfahrungen. Diese konstellieren sich im Alltag immer von Neuem, immer wieder werden in Beziehungen ähnliche Erfahrungen gemacht – und die macht man dann auch in der therapeutischen Beziehung. Sind diese Erfahrungen im Alltag störend – zum Beispiel im Sinne von: »Immer wieder erlebe ich die gleiche Zurück-

weisung, die Welt hat es einfach auf mich abgesehen« –, so sind sie in der therapeutischen Beziehung willkommen: Ein wichtiges Beziehungsproblem zeigt sich und kann auch verändert werden. Ein Beispiel:

Ein 24-jähriger Mann hält sich für den »letzten Dreck«, und die Mitmenschen sind auch nicht besser. Er verwendet viele Wörter, die mit »Dreck« zusammengesetzt werden können – oder stellt das Wort »Dreck« normalen Wörtern voran: die »Dreckslehrer«, die ihm keine Chance gegeben hatten, die »Dreckspolitiker«, die keine Ahnung haben, was ein Mensch braucht, die »Drecksweiber«, die immer nur ganz kurz von ihm Notiz nehmen ...

Solche Komplexkonstellationen haben natürlich eine Geschichte. Man sucht Episoden in der Geschichte eines Menschen, die sein dysfunktionales Verhalten in Beziehungen erklären können. Episoden sind kleine Geschichten, emotional erzählt. Es sind meistens Geschichten, die geschmerzt haben, oft keine einzelne Episode, sondern Erfahrungen, die immer wieder ähnlich waren und die manchmal zu einer einzigen Geschichte verdichtet werden.¹⁰⁵

Der 24-Jährige erzählt, wie sein Vater, besonders dann, wenn er betrunken war, ihn, den Sohn, als Abschaum, als ein »Dreckskerli« (Dreckskerl) beschimpft habe. Er habe sich große Mühe gegeben, seinem Vater zu gefallen. Aber das sei ihm nicht gelungen. Und dann erzählt er eine Episode, die illustriert, wie diese Komplexepisode entstanden sein könnte.

»Ich war etwa zehn Jahre alt. Mein Vater war schon zwei Tage weg und wir wussten zu Hause, dass er betrunken nach Hause kommen wird. Die Mutter und die Geschwister gingen in Deckung – sie verschwanden, damit ihnen nichts Böses geschieht. Ich hatte mich um die Tiere gekümmert [der Vater war ein Kleinbauer, V.K.], ich hatte hart gearbeitet, viel ordentlicher war alles als bei meinem Vater. Ich dachte: Wie besoffen er auch ist, das muss er doch sehen! Er kam, ich brachte ihn ins Bett – er sah gar nichts mehr. Am anderen Tag, missgelaunt, kam er in den Stall und begann zu fluchen: »Du Dreckskerli – du hast mir das ganze Vieh verdorben. Aus dir wird nie etwas Rechtes. Und das ganze Geld hast du mir auch gestohlen. Du kannst froh sein, dass ich nicht zur Polizei gehe.« Ich war am Boden zerstört – ich wusste gar nicht, was er meinte mit dem verdorbenen Vieh. Und das Geld hatte ich ihm ganz bestimmt nicht gestohlen. Als halbwegs wieder Normalität eingekehrt

war, hoffte ich, er würde noch einmal etwas Gutes sagen – aber er tat es nicht. Nie! Schlimm wurde es, als auch ein Lehrer zu mir sagte, ich sei ein »Drecksack«. Das verstand ich damals nicht – ich hörte sofort meinen Vater. Der Lehrer hatte darauf abgehoben, dass ich mit den Kleidern, die ich im Stall trug, in die Schule kam und sicher nicht besonders gut duftete.«

Was der junge Mann schildert, ist eine Komplexepisode. Der Junge, der dem Vater helfen wollte, sich auch erfolgreich einsetzte, Freude an seiner Arbeit hatte und berechtigterweise auf ein Lob wartete – und der Vater, der ihm nicht dankbar ist, sondern ihn tadelt, entwertet, beschämt, wahrscheinlich aus Abwehr der eigenen Scham.

Diese Episode, die hier geschildert wurde, ist bestimmt keine Einzelerfahrung: mit großer Wahrscheinlichkeit gab es schon früher vergleichbare Erlebnisse. Episoden, die erzählt werden können, sind oft Geschichten, in denen sich viele ähnliche Erfahrungen zu einer Geschichte verdichtet haben, die psychologisch aber durchaus »wahr« ist. So ist dies die Episode, die der junge Mann erzählen kann und die es uns auch erlaubt, Mitgefühl mit diesem Jungen zu haben. Während er erzählt, ist auch er identifiziert mit dem Jungen, auch er findet, das sei doch eine sehr schwierige Situation für einen Zehnjährigen gewesen. In seinen Selbstgesprächen ist er aber identifiziert mit dem Vaterpart dieser Komplexepisode: Eigentlich ist er beruflich recht erfolgreich. Geht aber etwas schief, dann sagt er sich selber, dass aus ihm eben nie etwas Rechtes werden könne, bei dieser Herkunft. Er denkt an Weiterbildungen, die er machen möchte, sagt sich aber, das sei Größenwahn, aus ihm werde nie etwas. Fühlt er sich bei der Vergabe von Arbeit benachteiligt, und so geht es ihm fast immer, dann erklärt er dies damit, dass er eben der »letzte Dreck« sei, schon immer gewesen sei und es auch immer sein werde. Er ist aber auch in der Beziehung zu den anderen Menschen mit dem Vater seiner Komplexepisode identifiziert: Indem er so viele Menschen als »Dreckskerle«, »Drecksweiber« usw. bezeichnet, spricht er in der Sprache seines Vaters – auch mit der damit verbundenen Verachtung. Die Folge davon: Er ist allein in einer von ihm entwerteten Welt. An diesen Komplexepisoden kann man imaginativ arbeiten (siehe S. 181 ff.). Diese Komplexepisoden bewirken aber auch, dass negative Vorstellungen von uns selbst unsere Lebensqualität beeinträchtigen.