

Ingrid Riedel

# Mutig leben und zur Ganzheit finden

Ausgewählt und herausgegeben von  
Verena Kast und Christiane Neuen

Mit einer Einleitung von Verena Kast

Patmos Verlag

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Einleitung von Verena Kast: Wie alles so geworden ist –<br>und alles zusammenhängt . . . . . | 7  |
| <b>I. Träume als Wegweiser . . . . .</b>   | 18 |
| Der ängstigende Ruf zum Aufbruch aus dem Vaterhaus . . . . .                                 | 18 |
| Wenn etwas ins Rollen kommt . . . . .  | 19 |
| Das nahende Boot der geheimnisvollen Frau . . . . .  | 20 |
| Traumdeutung . . . . .   | 21 |
| Unwetter und Regenbogen . . . . .  | 22 |
| Die zärtliche Hand auf der Wunde . . . . .   | 25 |
| Archäologie einer Lebensgeschichte . . . . .   | 26 |
| Die »Wilde Anna« ist los oder: Ein Ritual gegen die Ausbeutung                               | 27 |
| Große Träume . . . . .   | 28 |
| Was in der Tiefe auf Entdeckung wartet . . . . .   | 29 |
| Umgang mit Träumen . . . . .   | 32 |
| Archetypische Bilder und Situationen . . . . .   | 33 |
| <b>2. Von den Sinnen zum Sinn</b>  |    |
| <b>Körpererfahrung als innere Welt . . . . .</b>   | 37 |
| Die Sinne und die Sinnfrage . . . . .  | 39 |
| Früherfahrung: Die Geborgenheit durch die Sinne . . . . .                                    | 41 |
| Die therapeutische Relevanz der Sinnesempfindung . . . . .                                   | 46 |
| <b>3. Die innere Freiheit des Alterns . . . . .</b>  | 60 |
| Altern: Leben ausschöpfen – und loslassen . . . . .  | 60 |
| »Leben ohne Warum« – Altwerden mit einem Gedanken<br>von Meister Eckhart . . . . .           | 69 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>4. Die Einweihung ins Leben</b>                         |     |
| <b>Die weise Frau als Initiationsmeisterin im Märchen</b>  |     |
| <b>»Die Gänsehirtin am Brunnen«</b> .....                  | 81  |
| Die unermüdliche Sammlerin .....                           | 81  |
| Die unverschämte Alte .....                                | 84  |
| Die Tochter der weisen Frau .....                          | 94  |
| Das Smaragdbüchlein oder die Gabe der Alten .....          | 101 |
| Bei der Schicksalsspinnerin .....                          | 111 |
| Trauerarbeit am Brunnen .....                              | 114 |
| Verwandlung .....  | 121 |
| Das wahre Gesicht .....                                    | 125 |
| Versöhnung im Zeichen der Weisheit .....                   | 127 |
| <br>   |     |
| <b>5. Erlösung aus tiefenpsychologischer Sicht</b> .....   | 133 |
| Erlösung im Märchen .....                                  | 134 |
| Heilung und Selbstwerdung in der Therapie .....            | 140 |
| Dem Leben vertrauen können .....                           | 142 |
| <br>   |     |
| <b>6. Heilen – Geschmack am Leben wiedergewinnen</b> ..... | 151 |
| <br>   |     |
| <b>7. Malen als Selbstgestaltung</b> .....                 | 172 |
| Das Konzept einer Maltherapie nach C. G. Jung .....        | 175 |
| Die Wirkungsfaktoren therapeutischen Malens .....          | 187 |
| Zusammenfassung .....                                      | 216 |
| <br>   |     |
| <b>Anhang</b> .....  | 218 |
| Anmerkungen .....  | 218 |
| Literatur .....  | 230 |
| Quellennachweis .....                                      | 237 |

## Wie alles so geworden ist – und alles zusammenhängt

### Einleitung von Verena Kast

»Ich habe meine Möglichkeiten ausgeschritten«, sagte Ingrid Riedel an ihrem 75. Geburtstag – zufrieden. Jetzt feiern wir ihren 90. Geburtstag, und es sind noch einmal 15 Jahre des Schaffens und des Lehrens dazugekommen. In ihrem Buch *Die innere Freiheit des Alterns*<sup>1</sup> gibt es ein Bild, das das vielfältige Schaffen von Ingrid Riedel verdeutlichen kann: Sie beschreibt einen Löwenzahn, abgeblüht, weiß, zur Pusteblume geworden, und bei jedem Windhauch samt sich die Pusteblume aus – ein Bild für Generativität im Alter, ein Bild aber auch für ihr eigenes Lebenswerk. Man lebt, weil man lebt, man schreibt, was einem wichtig erscheint, und wenn man Glück hat, regt man Menschen an – und das hat Ingrid im hohen Maße getan und tut sie noch immer.

Mit diesem Buch versuchen wir, den Horizont des Denkens und Schaffens von Ingrid Riedel nachzuzeichnen und es zu ihrer Biografie in Beziehung zu bringen. Ein reichhaltiges schöpferisches Lebenswerk!

#### *Vieles begann in einer Kriegskindheit*

Ingrid Riedel beschreibt immer wieder, wie sie mit Geschwistern und anderen Kindern nach Ende des Krieges im Sommer 1945 in einer stillgelegten Ziegelei in einer Lehmgrube spielend das Trauma des Krieges miteinander verarbeiteten.

In dieser stillgelegten Ziegelei etwas außerhalb von Schweinfurt wohnte ihre Familie, nachdem ihr Haus in Schweinfurt zerbombt worden war – gut mütterlich behütet von Mutter und Großmutter, die sich kreativ um das tägliche Leben und die tägliche Nahrung kümmerten. Ihr Vater, ein Bauingenieur, war wie durch ein Wunder am Leben geblieben. Da wohnten sie, beengt, eine achtköpfige Familie, sehr froh, den Krieg überlebt zu haben.

In dieser Lehmgrube gestalteten die Kinder Häuser aus Lehm

und Ziegeln, Dörfer, Städte mit Straßen, auch einen Hafen im kleinen Grundwassersee der Ziegelei. Dann brauchten sie für ihr Spiel auch Menschen, die den Ort bewohnten, Menschen, die alle eine Geschichte hatten und die die Kinder einander erzählten. Jedes der Kinder hatte da seine eigenen Leute. Die Menschen wurden auf Papier gezeichnet und dann ausgeschnitten. Dann ließen die Kinder immer wieder Luftangriffe auf ihre schön gestaltete Lehmlandchaft niedergehen – und alles wurde zerstört. Das war das »blinde Schicksal«, das zuschlug: Die Kinder zerstörten mit verbundenen Augen, um nicht partiell zu sein, und nachdem das blinde Schicksal zugeschlagen hatte, wurden die Menschen aus der Zerstörung geborgen, Hilfe kam, es wurde entschieden, wer noch gerettet werden konnte, wer nicht, und die Geretteten wurden »medizinisch versorgt«. Und dann wurde wieder aufgebaut. Die Angriffe dauerten etwa so lange, wie früher die Luftangriffe gedauert haben.

Die traumatischen Erfahrungen, die die Kinder gemacht hatten, wurden hier noch einmal im gemeinsamen Spiel schöpferisch verarbeitet, nachgespielt. Dadurch waren die Kinder nicht nur Opfer, sie waren stark, Gestalter des Schicksals. »Dem blinden Schicksal« konnten die Kinder schöpferisch etwas entgegensetzen – hier zeigte sich die Macht des Schöpferischen. Dieses Spielen dauerte etwa vier Monate, und Ingrid sagt immer wieder nüchtern: Keines der Kinder zeigte nachher Anzeichen von Traumatisierung. Sie konnten die Traumata, die sie sicher erlebt hatten, im schöpferischen Spiel bewältigen.

Die zehnjährige Ingrid schrieb zu dieser Zeit aber auch einen Weltraumroman in Fortsetzung, den sie dann den anderen Kindern vorlas. Als wollte sie damit sagen, dass es im Notfall auch noch andere Welten gibt.

Gestaltend, malend, schreibend, spielend mit anderen zusammen hat sie die schwierige Zeit verarbeiten können, dies sicher auch, weil sie eine warmherzige, tragende, schützende Familie im Hintergrund hatte. Die Wertschätzung des Schöpferischen, das sich durch das ganze Werk von Ingrid Riedel zieht, ist keine theoretische Überzeugung, sondern tief erlebte Lebenspraxis.

### *Schöpferisch ...*

Ingrids Riedels Schulbildung war eher speziell: Da war ein Schuljahr wegen Bombenangriffen fast ausgefallen. Ein anderes Schuljahr nach ihrer Zeit im Kinderheim begann an Ostern und endete im Juli. In dieses Kinderheim im Schwarzwald war sie gebracht worden, um den Bomben, die in Schweinfurt wegen der Sachs-Werke besonders oft fielen, zu entkommen. Dies ermöglichte eine gewisse Geborgenheit und es war auch etwas Schulbildung möglich, aber die Geborgenheit war doch sehr getrübt durch die große Sorge um die anderen Familienangehörigen, von deren Schicksal man nichts wusste.

Im Spätherbst 1945 begann die Schule wieder in dem Dorf, zu dem auch die stillgelegte Ziegelei mit ihrer Lehmgrube gehörte. Ingrid entschloss sich jedoch, nach Bad Kissingen zu fahren, wo eine Klosterschule – wohl als eine der ersten Schulen – wieder geöffnet war. Es war ein sehr langer Schulweg, auf dem sie sich auch einmal von einem amerikanischen Panzer mitnehmen ließ. Ungeachtet all dieser Schwierigkeiten machte sie 18-jährig Abitur und entschloss sich, Theologie zu studieren. Das war in ihrer vor allem naturwissenschaftlich ausgerichteten Familie ungewöhnlich, und ihre Studienwahl brachte ihr von ihren Geschwistern auch manchen liebevollen Spott ein. Sie selbst brachte diese erste Studienwahl mit den Gräueln des Krieges und mit der damit einhergehenden Sinnfrage in Verbindung. Fragen nach der ethischen Orientierung waren Ingrid Riedel sehr wichtig – und sind es auch heute. Sie betont auch immer wieder, wie sehr sie es wertschätzt, einen tieferen Einblick in die Geistes- und Religionsgeschichte Europas und des Vorderen Orients gewonnen zu haben. Was ihr besonders viel bedeutete, war der Umgang mit Texten und Bildern. Religion, sagte sie immer wieder, habe dann eine Bedeutung und bringe viele Erkenntnisse, wenn man sie symbolisch verstehe. Und die Arbeit an den Symbolen, mit den Symbolen, ließ sie nie mehr los. Viele Publikationen, von denen einige in diesem Band in Auszügen exemplarisch enthalten sind, handeln vom Umgang mit Symbolen und zeigen ihre Liebe zu den Symbolen.

Ihre theologische Dissertation schrieb sie über »das wothaltige Bild«<sup>2</sup>: Wort und Bild standen da bereits im Zentrum. Darin beschäftigte sie sich mit religiösen Bildern, angefangen von der frühen christlichen Kunst bis hin in die Moderne, mit Bildern von Manessier, Chagall und anderen, und setzte sich intensiv mit Elementen der bildnerischen Sprache auseinander.

Sie ging dann in die Jugendarbeit und gab eine pädagogische Zeitschrift heraus, die es heute noch gibt. Aber sie war dennoch etwas ratlos – und machte ein zweites Studium: Germanistik und Kommunikationswissenschaft, mithilfe eines Stipendiums der Volkswagenstiftung. Ihre Dissertation zu Uwe Johnson hatte das Thema: »Wahrheitsfindung als epische Technik«<sup>3</sup>.

Nun war Ingrid Riedel hervorragend ausgebildet, jung, kompetent – aber ohne richtigen Platz in der Welt, wie sie selber sagte. Der richtige Platz fand sich dann aber doch noch: Die Höhere Fachschule für Sozialarbeit in der Nähe von Kassel, an der sie Sozialethik unterrichtete, wurde in die Gesamthochschule Kassel integriert, und dort lehrte sie dann weiter. In dieser Zeit wurde sie an die Akademie Hofgeismar berufen. Als Studienleiterin für den Bereich »Kultur« sollte sie zu diesem Themenkomplex von 1970 bis 1984 Tagungen ausrichten. Zu diesen wurden jeweils kompetente Lehrende eingeladen, und es gab große Anregung, viel Diskussion. Die Themen waren unter anderem: Tiefenpsychologie und das Unbewusste, Symbolik, Katathymes Bilderleben mit Hanscarl Leuner, Imagination, Subkulturen, Feminismus, Friedensbewegung, Spiritualität, Meditation, Tod, Trauer, aber auch Literatur und Kunst – dies vor allem auch intensiv verbunden mit der Documenta. Es war eine sehr lebendige Zeit, kurz nach 1968, und Ingrid Riedels Tagungen waren auch sehr lebendig – berühmt-berüchtigt: Berühmt, weil sie die Themen behandelte, die in der Luft lagen, und berüchtigt, weil sich die Tagungsteilnehmenden nicht immer so verhielten, wie es in einer evangelischen Akademie von ihnen erwartet wurde.

Aber Ingrid Riedel brachte die verschiedenen Anliegen dann doch immer wieder unter einen Hut. Jetzt konnte sie ihre verschie-

denen Kompetenzen und Liebhabereien gut verbinden: Es war ein »kreatives Spiel«, und viele Themen, die sie während ihres Lebens immer wieder begleiteten und von ihr ausgearbeitet wurden, nahmen hier ihren Anfang. Aber auch neue Wirkungsfelder taten sich auf: Hedi Rompel, die sich in der Gesellschaft *Arzt und Seelsorger* (heute *Internationale Gesellschaft für Tiefenpsychologie* [IGT]) engagierte, erkannte Ingrid Riedels intellektuelle und emotionale Kompetenz im Tagungsgeschäft und ihre gute Spürnase für das Finden der richtigen Menschen zu einem speziellen Thema, und brachte sie dazu, wissenschaftliche Leiterin der IGT zu werden. Diese Position hatte sie, zuerst zusammen mit Helmut Remmler, dann mit Peter M. Pflüger und später mit Hans-Georg Wiedemann, von 1974 bis 2007 inne.

In der Zeit in der Akademie Hofgeismar lernte sie viele Menschen kennen, unter anderem die Zürcher Analytiker Marie-Louise von Franz, Mario Jacoby, Verena Kast. Aus einer Tagung zum Thema Märchen wurde das Buch *Das Böse im Märchen*<sup>4</sup>, mit Beiträgen von Mario Jacoby, Verena Kast und von ihr selbst. Dieser Publikation sollten noch viele Märcheninterpretationen folgen, etwa die zu »Die Gänsehirtin am Brunnen«, die im vorliegenden Buch enthalten ist (siehe S. 81–132).

Die Stelle in Hofgeismar war eine zeitlich befristete Stelle, und Ingrid Riedel interessierte sich immer mehr für Psychologie, vor allem für Tiefenpsychologie. Nachdem sie eine Ausbildung in Gruppentherapie in Göttingen gemacht hatte, begann sie, 39-jährig, sich zur Jung'schen Psychoanalytikerin ausbilden zu lassen und begann ein Studium am C. G. Jung-Institut Zürich, das sie 1979 abschloss. Ihre Abschlussarbeit am Institut schrieb sie zum Thema »Marc Chagalls Grüner Christus«, die dann als Buch<sup>5</sup> beim damaligen Walter Verlag herauskam. Es ging ihr um die Gesamtkomposition der Fenster in der Fraumünster-Kirche in Zürich, vor allem um das Fenster mit dem Grünen Christus und damit im Zusammenhang um ein ganzheitliches Gottesbild, um die Wiederentdeckung der weiblichen Aspekte im Gottesbild.

1984 ließ Ingrid Riedel sich als Psychoanalytikerin Jung'scher



Richtung in Konstanz nieder. Und nun begann eine intensive Zeit des Lehrens, des Forschens, des Schreibens.

Ihr Interesse für die Verbindung von Psychologie und Religion, das sich schon in ihrer Schrift zum Grünen Christus zeigte, fand einen institutionalisierten Rahmen in einer Honorarprofessur für Religionspsychologie an der Universität Frankfurt am Main, die Ingrid Riedel mit großer Freude wahrgenommen hat. Die Verbindung der beiden Wege, sich mit der Seele zu befassen blieb wichtig: Ihr zuletzt veröffentlichtes Buch<sup>6</sup> beschäftigt sich mit C. G. Jung und Meister Eckhart.

Ingrid Riedel hat ein reichhaltiges Werk geschaffen, und zur Ehrung ihres 90. Geburtstags haben ihre langjährige Lektorin Christiane Neuen und ich einige exemplarische Beispiele daraus für dieses »Geburtstagsbuch« ausgewählt, die in sieben Kapiteln zentrale Themenbereiche in Ingrid Riedels Werk widerspiegeln:

### *Die Träume*

Die innere Welt war und ist Ingrid Riedel wichtig, wie in vielen ihrer Publikationen zu diesem Thema sichtbar wird. Immer wieder schreibt sie ein kraftvolles Plädoyer für die Innenwelt – etwas, das gerade in der heutigen Zeit, in der die Außenwelt uns so viel von unserer Wahrnehmung abverlangt, wichtig ist: die Innenwelt mit ihren Ahnungen, wie denn das Leben auch sein könnte, wie es weitergehen könnte, wie ein Steckenbleiben, wie Stagnationen überwunden werden könnten. Besonders interessierte Ingrid Riedel in diesem Zusammenhang auch die Bewältigung von Lebensübergängen, gerade auch mithilfe der Hinweise und Anregungen durch Träume. Und wo zeigt sich die Innenwelt geheimnisvoller und interessanter als in unseren Träumen? Anschaulich zeigt sie auf, wie Patienten und Patientinnen aus Träumen Anregung bekamen, aber auch, wie man mit Träumen auf eine Weise umgehen kann, dass ihr vorstellungsbezogener Gehalt voll ausgeschöpft werden kann. Die aktuellen Weltprobleme interessieren sie aber auch sehr und damit die Frage: Haben individuelle Träume auch etwas zu kollektiven Problemen zu sagen? Das ist eine Spur, die Ingrid Riedel

immer wieder verfolgt – im Sammeln von Träumen zum Zeitgeschehen, im Nachdenken darüber, wie etwa Träume von Frauen aus der Ukraine mit deren Kriegserfahrungen umgehen.

### *Die Sinne*

Aber nicht nur die Innenwelt und damit die Träume haben für Ingrid Riedel große Bedeutung, sondern auch die Welt der Sinne. Den Geschmack am Leben bei allen Menschen zu fördern, ist ihr wichtig. Und für den Geschmack braucht es die Sinne. Im Erfahren aller Sinne und damit auch der Schönheit des Sinnlichen ergibt sich eine Geborgenheit im Leben, erleben Menschen Sinn. Wie die Welt durch die Sinne auch zur Innenwelt wird – der Reichtum der Welt auch zu einem Reichtum der Innenwelt –, wird von Ingrid Riedel geradezu enthusiastisch beschrieben und beschworen. Aber mehr noch: Außenwelt und Innenwelt gehören zusammen – die sinnenhafte Erfahrung, die oft geringgeschätzt wird, kann Grundlage für eine Erfahrung von Sinn werden, von einer geistigen Erfahrung. Ein interessanter Hinweis auf das Thema Embodiment. Und immer wieder wird in Ingrid Riedels Werk die Freude an der sinnhaften Erfahrung deutlich; in dieser Erfahrung kann der Reichtum des Lebens erlebt werden, ungeachtet dessen, ob es einem gerade gut oder weniger gut geht. Es geht darum, Geschmack am Leben zu finden ...

### *Die innere Freiheit des Alterns*

Ingrid Riedel hat sich immer für die verschiedenen Lebensspannen und die jeweiligen Übergänge interessiert, brauchen Menschen doch immer wieder einmal therapeutische Unterstützung, um einen Lebensübergang zu bewältigen, vielleicht auch um noch aufzunehmen, was in der vergangenen Lebensphase zu wenig zum Zuge gekommen ist, oder um mit den Ängsten umzugehen, die mit einer neuen Lebensphase verbunden sind und einen daran hindern, einen wichtigen Schritt zu tun, sich auf etwas Neues einzulassen. Dabei ist ihr die zweite Lebenshälfte besonders wichtig: Was ist das Geheimnis der zweiten Lebenshälfte? Sie kann doch nicht einfach

ein wenig bedeutendes Anhängsel der ersten Lebenshälfte sein, des tätigen Lebens!

So oder so: Es geht darum, das Leben auszuschöpfen, einfach zu leben. In ihren Ausführungen zum Altern kommt bei Ingrid Riedel eine bestimmte Lebenseinstellung zum Zug: Das Leben ist gut genug, man braucht sich nicht ständig zu beklagen, sondern es gilt, einfach zu leben und sich dem zu stellen, was das Leben bringt. Ausschöpfen und loslassen als Geheimnis eines guten Lebens, nicht immer nach dem Warum fragen, sondern das tun, was ansteht. Und sich der »Alten Weisen« in uns selbst, der helfenden Kräfte, bewusst werden, um auch das Alter zu bestehen.

### *Die Einweihung ins Leben: die weise Frau als Initiationsmeisterin*

Die Rolle der Hexe im Märchen, die die Naturgöttin repräsentiert, die aus der Kultur ausgeschlossen, in den Wald verbannt und sich dann auch entsprechend wütend und zerstörerisch gebärdet, hat Ingrid Riedel in vielen Texten, besonders auch in Interpretationen von Märchen, beleuchtet, sie vor allem auch verstanden als »Alte Weise«. In der psychotherapeutischen Literatur gab und gibt es ja viele Texte über *den* »Alten Weisen« – *die* »Alte Weise« blieb im Hintergrund. Ingrid Riedel gibt ihr in ihren Texten einen breiten Raum, etwa als Initiationsmeisterin in der Begleitung von jungen Frauen, als Heilerin, aber auch als eine, die die Liebe versteht – und immer wieder geht es um die Begegnung mit dieser archetypischen Gestalt im Traum.

### *Erlösung aus tiefenpsychologischer Sicht*

Der – symbolisch verstandenen – »Erlösung« nähert sich Ingrid Riedel wiederum über die Märchen: Der christlichen Erlösungsvorstellung stellt sie die tiefenpsychologische Perspektive gegenüber. Im Märchen sind die Menschen »verwunschen«, »verhext«, in ein Tier verwandelt – und sie müssen erlöst werden. Die Hintergründe des »Verwunschenseins« müssen gesehen und Entwicklungswege müssen beschritten werden, um dieses Problem aufzuarbeiten. Da ist immer eine mächtige Gestalt im Hintergrund, die

nicht gebührend zu ihrem Recht gekommen ist, eine Hexe etwa, deren konstruktive Kräfte nicht geschätzt wurden. Diese Dunkelgestalten müssen erkannt und auch in ihrer verwünschenden Funktion gesehen werden. Erlösung im Märchen heißt immer auch, sich im Rahmen der eigenen Schwierigkeiten zu entwickeln. Übertragen auf therapeutische Prozesse bedeutet dies: Wie können Menschen aus einer blockierten, angstbestimmten Einstellung, ohne Vertrauen ins Leben, entfremdet von sich selbst, herauskommen und wieder mehr zu sich selbst, zu einer vertrauensvolleren Einstellung zum Leben finden? Hierzu gibt Ingrid Riedel immer wieder mithilfe von vielen Beispielen Anregung und Ermutigung.

### *Heilen – Geschmack am Leben wiedergewinnen*

Den Geschmack am Leben wiederzugewinnen, darum geht es eigentlich in der Psychotherapie, meint Ingrid Riedel. Und sie führt aus, was es dazu braucht: Achtung vor der Innenwelt, eine wahrgenommene Vorstellungskraft und die damit verbundene Kreativität, Respekt vor der inneren Bestimmung – und damit den Willen, auch kleinen inneren Spuren, etwa in Träumen, nachzugehen, auch kleinere Interessen zu verfolgen. Darüber hinaus aber ist ihr wichtig zu spüren, dass man einem Großen Ganzen angehört, dass es etwas gibt, das über den Alltag hinausgeht und einen trägt.

### *Malen als Selbstgestaltung*

Letztlich geht es in der Jung'schen Psychotherapie immer um das Schöpferische, und das ist in allen Texten von Ingrid Riedel Thema – ganz besonders und direkt aber in ihren Veröffentlichungen zur Maltherapie.

Ingrid Riedel hat zusammen mit Christa Henzler eine Form der Maltherapie auf tiefenpsychologischer Basis entwickelt<sup>7</sup> und dazu auch die Grundlagen beschrieben, wie etwa die Bedeutung der Farben<sup>8</sup>, der Formen<sup>9</sup> usw. Es ist ein groß angelegtes, bedeutendes Forschungswerk. Die Maltherapie ist Herzstück der Jung'schen Psychotherapie.

Eine zentrale therapeutisch wirksame Anleitung von C. G. Jung

gibt Hinweise auf eine mögliche Regulierung der Emotionen, den konstruktiven schöpferischen Umgang mit schwierigen, aber auch mit beflügelnden Affekten. In Erinnerung an seine eigene emotionale Krise im Jahr 1913 und die damit verbundenen überwältigenden Gefühle schrieb C. G. Jung: »In dem Maße, wie es mir gelang, die Emotionen in Bilder zu übersetzen, d. h. diejenigen Bilder zu finden, die sich in ihnen verbargen, trat innere Beruhigung ein. [...] Mein Experiment vermittelte mir die Erkenntnis, wie hilfreich es [...] ist, die hinter den Emotionen liegenden Bilder bewusst zu machen.«<sup>10</sup> Jung konzentrierte sich auf seine ihn beunruhigenden Emotionen, und dadurch wurden die mit der Emotion verbundenen Vorstellungen sichtbar und zugänglich. Mit dieser Methode des Arbeitens mit inneren Bildern konnte er seine Emotionen regulieren und herausfinden, welche Probleme sie ausgelöst hatten, aber auch, welche Symbolbildungen, welche Zukunftsvorstellungen mit ihnen verbunden waren.

Diese inneren Bilder sollten aber auch gestaltet werden, da sie meist etwas vage sind, bloße Potentialitäten. Durch das Gestalten, etwa durch das Malen, werden sie auch für andere Menschen sichtbar, und indem man über sie spricht, bekommen sie eine Bestimmtheit, es wird deutlich, worum es geht. Auch wird dabei erfahrbar, dass diese inneren Bilder immer in Bewegung sind, sich auch während des Gestaltungsprozesses verändern, also einem immerwährenden Entwicklungsprozess entsprechen: Indem der Mensch schöpferisch ist, gestaltet er sich selbst. Wenn diese Dynamik zu einem Stillstand gekommen ist, wird das als ein »psychisches Problem« gesehen, das bearbeitet werden sollte, damit das Leben wieder in Fluss kommt.

Die kreative Bearbeitung der Emotion erfolgt methodisch entweder so, dass nach einer imaginativen Vertiefung anschließend ein wichtiger Aspekt dieses Gesehenen gemalt oder auf andere Art und Weise dargestellt wird, oder aber der Malvorgang selbst wird als Aktive Imagination verstanden. Die verschiedenen Möglichkeiten des schöpferischen Gestaltens werden von Ingrid Riedel in ihren Texten beschrieben und erfahrbar gemacht.

Christiane Neuen und ich hoffen, dass die exemplarischen Texte aus Ingrid Riedels sehr reichem Werk, die wir ausgewählt haben, Lust auf mehr machen.

*Verena Kast*

# I. Träume als Wegweiser

Lassen sich Krisen, Chancen und Entwicklungsaufgaben der jeweiligen Lebensstufe und die Art und Weise der Lebensübergänge an Träumen erkennen? Lebensübergänge treten nicht einfach nach dem Kalender ein, obwohl sich auch bei der Feier der »runden Geburtstage« entsprechende Gefühle des Übergangs einstellen können. So viel lässt sich gleich zu Anfang sagen: Diese Schwellen kündigen sich sogar untrüglich in unseren Träumen an, vor allem in den Emotionen, die mit ihnen verbunden sind. Träume werden dadurch zu Wegweisern in ganz prägnantem Sinn. Vor allem die Zielrichtung ihrer Botschaft, die finale Funktion, soll im Folgenden deutlich werden.

Träume lehren uns immer wieder zu staunen über das innere Wissen unserer Psyche, über ihr Ahnungsvermögen und ihr Vorauswissen von der symbolischen Bedeutsamkeit unseres Entwicklungsweges. Sie erst lehren uns überhaupt, dass es einen Entwicklungsweg, einen inneren Fahrplan des menschlichen Lebens gibt, dessen Phasen und Rhythmen unserer Psyche eingestiftet zu sein scheinen. Dies zu erfahren ist für viele tröstlich und schafft Vertrauen in die größeren und tieferen Zusammenhänge unseres Lebens. Wenn ich mit dreißig oder auch fünfzig Jahren in eine Krise meiner bisherigen Identität, meines bisherigen Lebensverständnisses gerate, heißt das nach dem Verständnis der Analytischen Psychologie gerade nicht, dass ich eine labile Persönlichkeit wäre, sondern darin zeigt sich vielmehr meine Offenheit und meine Durchlässigkeit für die objektiv anstehenden Umbrüche, für den Anstoß und den Aufruf der Psyche zur Weiterentwicklung.

## Der ängstigende Ruf zum Aufbruch aus dem Vaterhaus

Als eine Frau, damals Ende vierzig und im Traum bereits auf der Schwelle ihres Hauses stehend, die Aufforderung einer unüberhör-

baren und unerbittlichen Stimme vernahm, ihr »Vaterhaus« zu verlassen und aufzubrechen in ein Land, das ihr gezeigt werden würde – die Traumstimme glich der Stimme Gottes, die Abraham zum Aufbruch ins Unbekannte rief –, da hielt sich die Träumerin die Ohren zu, verspürte heftige Angst vor der Zumutung dieses Aufbruchs, fiel in Ohnmacht und erwachte – noch immer träumend – im Sandkasten ihrer Kindheit, mit Eimerchen, Schäufelchen und Förmchen spielend.

Beim Aufwachen aus diesem Traum fühlte sich die Träumerin durch diese Schlusszene sehr beschämt.<sup>11</sup> Der Ruf an sie blieb jedoch unvergesslich. Konnte sie ihm auch nicht sofort Folge leisten – die Angst, alles verlassen zu müssen, war zu groß –, so konnte sie doch bei dem schöpferisch spielenden Kind in ihr selber ansetzen und in Sandkastenspielen den künftigen Aufbruch gleichsam vorwegnehmen und erproben.

Auch wenn bei dieser Frau, wie bei vielen von uns, dem wirklichen Aufbruch eine »Regression im Dienste des Ich« (Ernst Kris) vorausgehen musste, wurde sie doch unüberhörbar und völlig phasengerecht von dem Ruf zu einem neuen Aufbruch erreicht; zugleich kündigte sich damit der nahende Übergang hinein in die Jahre jenseits der fünfzig an. Eine Frau in den Wechseljahren kann nicht im »Vaterhaus« verharren, auch nicht, wenn dieses »Vaterhaus« die bisherige Form ihrer Ehe ist, wie sich nach diesem Traum herausstellte. Sie muss dem Ruf in den Aufbruch hinein folgen, auch wenn das verheißene Land ihr noch wie eine offene Wüste erscheint.

## Wenn etwas ins Rollen kommt

Eine andere Träumerin, ebenfalls Ende vierzig, beobachtet vom Tal aus an einem Berghang mitten im Bachbett einen jungen Mann, als die Steine, auf denen er steht, plötzlich ins Rollen kommen. Überaus geschickt und elegant gleitet er fast wie auf Rollschuhen mit den Steinen zusammen ins Tal, ihr entgegen. Er trägt ein goldenes Trikot und eine Maske vor dem Gesicht.



Der Traum ist ein gutes Beispiel für die Bildsprache, die wir verstehen lernen müssen. Nicht in Gestalt ihrer selbst, sondern in der jenes überaus beweglichen jungen Mannes, einer schöpferisch-tänzerischen Brudergestalt, erlebt die Träumerin von ihrem Standort aus, dass etwas »ins Rollen« kommt, herabkommend aus einem hoch gelegenen Ort, vielleicht aus dem Reich ihrer Fantasie, auf die Ebene des alltäglich gelebten Lebens. Das goldene Trikot zeigt den Glanz, die Kostbarkeit dessen an, was da auf sie zukommt, und die Maske weist auf etwas geheimnisvoll Fremdes, das sie noch nicht wirklich kennt. Es ist ihre eigene körperliche Beweglichkeit, ihre tänzerische Begabung, die der Träumerin in ihren späten Vierzigern noch einmal jung und neu entgegenrollt und den endgültigen Anstoß zu einem beruflichen Lebensübergang gibt: nun noch eine Ausbildung in Tanztherapie zu beginnen. Zugleich hilft ihr diese unerwartet junge, neue Animusgestalt in der Folge zu einer Veränderung ihrer bisherigen Einstellung zu den Männern – bisher hatte ihr Interesse eher dem väterlich-geistigen Mann gegolten –, auch wenn diese junge Tänzergestalt im goldenen Trikot zunächst eine innere Gestalt ist, also ausschließlich ein inneres Potential in ihr darstellt.

## Das nahende Boot der geheimnisvollen Frau

Eine nachdenkliche, dunkelhaarige Frau mit mondartigen, milchig-blauen Augen rudert einem jungen Mann im Traum entgegen. Sie ist dabei, einen See zu überqueren, und ist schon im letzten Drittel, schon fast bei ihm.

Er erwacht mit einem überaus innigen Gefühl von Sehnsucht, ist sehr zu ihr hingezogen. An dem Traum spürt er untrüglich, dass zu einer Frau, der er vor Kurzem begegnet war, ein ungleich stärkeres erotisches Gefühl in ihm aufgekommen war, als er zunächst bewusst wahrgenommen hatte. Zugleich entdeckte er in dieser Frau eine echte Animafigur, eine Seelengestalt, die als Anteil der eigenen Psyche mit der seinen zusammenklang und sein eige-

nes psychisches Leben von da an ungemein belebte, indem er auf Träume, Fantasien und seine Intuition zu achten lernte. Dadurch hat sich auch sein Literaturstudium von innen her neu zu füllen begonnen, nachdem er es wegen des überwiegend rational-wissenschaftlichen Zugangs zur Literatur, wie er ihn an der Universität kennenlernte, schon fast hatte aufgeben wollen, weil er die Literatur dadurch als entseelt empfunden hatte.

Beide Träume – der von dem Tänzer im goldenen Trikot und der von der Frau auf dem See – zeigen, wie neue Lebensmöglichkeiten von sich aus, spontan auf das Ich zukommen. Sie kommen dem Ich, das hier noch unbewusst ist, zuvor. Die mondäugige Frau überquert anstelle des Träumers den See, der »goldene« Jüngling bewältigt den Bach mit den rollenden Steinen. Das entspricht der Auffassung von C. G. Jung, dass die Impulse zu Lebensübergängen jeweils von der zentralen Instanz der Persönlichkeit, dem Selbst, beziehungsweise den faszinierenden Seelenführergestalten von Anima und Animus ausgehen, die dem Ich überlegen sind und ihm die entsprechenden Anstöße geben. Die neue Lebensmöglichkeit besteht dann darin, diesen Impuls, der der bisherigen Lebensweise und Lebensauffassung vielleicht eher fremd ist, in das Bewusstsein und in die Lebensführung aufzunehmen.

## Traumdeutung

An dieser Stelle möchte ich auf einige bewährte Methoden beim Umgang mit Träumen eingehen, auch wenn Träume als spontane Äußerungen unseres Unbewussten, oder genauer: unseres tieferen Wissens, eine so elementare Sprache sprechen, eine jedem Träumer selbst so eigene Sprache, dass sie keineswegs nur dem Spezialisten zugänglich sein dürften, sondern einem jeden, der die Bildersprache, die Symbolsprache seines eigenen Inneren ernst nimmt, sie nicht künstlich rationalisiert und sie auch nicht nur als Verschlüsselung ihrer eigentlichen Botschaft auffasst. Die Symbolsprache, meinte Erich Fromm, sei die einzige Fremdsprache, die ein jeder

von uns lernen sollte. Nach C. G. Jungs Auffassung<sup>12</sup> ist die symbolische Traumsprache nicht so zu verstehen, wie Sigmund Freud meinte, dass sie die eigentliche Botschaft des Traumes – aus Angst oder Abwehr – verschlüsselt, sondern sie ist die jeweils bestmögliche Sprache und beschreibt in bildhaften Situationsschilderungen und Symbolen eine Lebenslage, die noch ganz oder teilweise unbewusst ist und nun gerade so und nicht anders ins Bewusstsein treten kann. Wenn zum Beispiel »etwas ins Rollen« gekommen ist, zeigt dies der Traum in den rollenden Steinen eines Bachbetts, ähnlich wie wir in einer Scharade die Redewendung »ins Rollen kommen« versuchen würden in ein Bild umzusetzen und darzustellen. Es ist wichtig, das Traumbild, die Traumszene mit etwas in Beziehung zu setzen, was sich zu der Zeit im eigenen Leben ankündigt. Zum Beispiel können wir die Landschaft, die der Traum schildert, auf die eigene Lebenslandschaft beziehen, die Jahreszeit im Traum auf die Phase in unserem Lebenslauf, das Wetter im Traum auf unsere äußere und innere »Wetterlage«, nämlich die Stimmung im augenblicklichen oder im sich ankündigenden Leben.

## Unwetter und Regenbogen

Es zeigt natürlich eine bedrohliche Lebenssituation an, wenn im Traum ein Gewitter mit so heftigen Sturmböen aufkommt, dass es den Träumer samt seiner Familie vom Damm ins Meer zu werfen droht. Wenn im Traum dagegen der Regenbogen erscheint, wird ersichtlich, dass das Unwetter vorüber ist, der Konflikt versöhnt, ist der Regenbogen doch seit dem biblischen Bericht von der Sintflut das große Versöhnungszeichen, ebenso wie er nach einem Unwetter aufleuchtet, wenn sich das wiederkehrende Licht der Sonne in letzten Tropfenschleiern bricht. Was sind Traumsymbole anderes als uralte Bilder, von der Natur abgelesen, von der Kulturgeschichte vieler Völker angereichert und der menschlichen Seele schließlich eingepägt – abrufbar und aktualisierbar in der jeweiligen Lebenssituation!

Die Personen und auch alle anderen Lebewesen, die im Traum vorkommen, beziehen sich entweder auf wirkliche Personen und Lebewesen in unserem Umkreis, die denen im Traum gleichen – so die mondäugige Frau im Kahn –, oder auf innere Figuren, die es in unserem äußeren Leben nicht oder noch nicht gibt – wie der Mann, der auf den rollenden Steinen des Bachbetts zu der Träumerin hinabtanzt. Wir sprechen im ersten Fall, wenn es sich im Traum um eine uns bekannte Person der Außenwelt handelt, von der Deutung auf der »Objektstufe«. So erinnerte den Träumer die Frau auf dem See an eine Frau, die er vor Kurzem kennengelernt hatte, und machte ihn darauf aufmerksam, dass er in sie verliebt war, was sein Tagesbewusstsein bis dahin noch nicht zugegeben hatte.

Wenn wir im Traum eine Person kennenlernen, die wir in der Außenwelt nicht kennen, können wir den Traum auf der »Subjektstufe« interpretieren, also so, dass uns in der Person ein Stück von uns selber begegnet, das uns bisher unbekannt war. So war es bei der Frau im Tal ihr eigener jugendlich-männlicher Impuls, sich mit Tanz zu beschäftigen und eine tanztherapeutische Ausbildung zu machen, der ihr bildhaft vor die Augen trat. Sie konnte sich mit diesem Impuls innig verbinden.

Überhaupt ist die gefühlsmäßige Wirkung der Träume äußerst wichtig, um sie richtig zu verstehen. Damit sind sowohl die Gefühle während des Traumes selbst gemeint als auch diejenigen, die beim Aufwachen nachklingen, sei es die Angst vor der Schwellenüberschreitung oder einer Flussdurchquerung, sei es die Freude über das glückliche Ankommen am neuen Ufer. Träume sind auf der einen Ebene nichts anderes als Bildgefäße für Emotionen, die dramatischen Handlungen der Träume zugleich so etwas wie Transformatoren von Gefühlen. Darin liegt ihre kathartische, ihre reinigende Kraft. Kein Traum ist verstanden, bevor wir die in ihm aufgebrochenen Gefühle im Gespräch freigesetzt, wahrgenommen und in die Wirklichkeit eingebracht haben. Dabei sind die Emotionen in den Träumen nicht einfach frei flottierend anwesend, sondern eingebunden in Farben, Landschaften, Bilder, Situationen

und Handlungen. Darin besteht gerade die Funktion des Träumens: Gefühle aufzunehmen, ihnen Gestalt zu geben und sie umzugestalten.

In nächtlichen Träumen setzt sich die Psyche mit quälenden oder auch mit anspornenden Impulsen aus dem Alltag – momentanen oder von früher her nachwirkenden – auseinander und spielt gleichsam Probehandlungen durch, bis eine auch emotional stimmige Lösung gefunden ist, die bei entscheidenden Lebensübergängen einer Flussüberquerung, einer Wüstenexpedition oder auch einer Nachtmeerfahrt gleichen kann.

Erwachen wir in Panik, sind wir vielleicht zu früh erwacht, durch äußeren Lärm womöglich mitten aus der Traumproduktion gerissen. Da hilft nichts anderes, als an dem entsprechenden Problem weiterzuträumen und es zusätzlich auch bewusst weiter auszufantasieren, bis eine Lösung gefunden wird, die die Notlage aufhebt und bei der sich Neuland auftut.

Dies gelingt aber nur beim Durchspielen aller zugehörigen Emotionen; auch beim Erzählen des Traums oder bei Assoziationen dazu, ob mit einem Therapeuten oder sonst einer vertrauten Person ausgetauscht, dürfen sie nicht übersprungen werden. Die Emotionen bilden gleichsam den energetischen Motor, die Antriebskraft des Traums, und bei Lebensübergängen zeigen sie zudem ganz genau, ob wir in angstvollem Zögern vor dem Aufbruch stecken, wie jene Frau, die in ihrem Traum aus dem »Vaterhaus« ihrer Ehe heraus in die Offenheit der Wüste gerufen und aus Angst vor diesem Auftrag im Traum ohnmächtig wurde, oder ob wir uns bereits mutig, die Bangnis ertragend, auf den Weg gemacht haben und nun mitten im Übergang sind, wie jene Träumerin, die einen Bergtunnel durchfahren will, der aber immer enger wird, so dass sie ihn schließlich zu Fuß, aber nun bis zum Ende durchquert. Vielleicht kommen wir in unserem Traum, wenn auch erschöpft, so doch glücklich schon auf Neuland an, wie eine Träumerin auf frisch gepflühtes Ackerland trifft, während sie ihre alte Wohnung gelassen dem Feuer überlässt.

## Die zärtliche Hand auf der Wunde

Äußerst wichtig ist auch, welche Rolle das Ich bei diesen Übergängen spielt. Der Träumer kann sich zum Beispiel mit der krebskranken Freundin identifizieren, die in seinem Übergangstraum vorkommt, vor ihr erschrecken und sich in seinem Lebenswillen beeinträchtigen lassen – allein schon deshalb, weil sie in seinem Traum vorkommt –, oder er kann wahrnehmen, wie hilfreich-liebevoll sein Traum-Ich sich der Kranken annimmt, indem es die Hand fast zärtlich auf die gut verheilende Operationswunde legt.

Dieser Mann hat sich im Traum seiner verwundeten weiblichen Seite – er hat in seinem Leben nicht mit Krebs zu tun, wohl aber eine Trennung zu verkraften – freundschaftlich, ja therapeutisch zugewandt, innerlich lehnt er sie nicht länger ab, nimmt sie vielmehr an. Das ist ein günstiges Zeichen für die Zukunft, dass er nämlich die Lösung aus einer unerfüllten Beziehung, die sein Leben fast wie ein Krebsgeschwür zu überwuchern drohte, gut bestehen wird und ein neues, gesundes Lebensgefühl zurückgewinnen kann.

Am Beispiel dieses Traums weise ich auf die wichtige prospektive oder finale Perspektive in der Trauminterpretation hin (C. G. Jung).<sup>13</sup> Aus dieser Perspektive ist zu fragen: »Wozu ist dieser Traum geträumt, worauf weist er voraus, welche Zukunftsperspektive peilt er an?« Die finale Betrachtungsweise steht im Gegensatz zur rein retrospektiven, die nach dem Warum eines Traums fragt und danach, auf welche früheren, vor allem Kindheitserfahrungen er wohl zurückgeht. Zweifellos bringt auch die Retrospektive wichtige seelische Erfahrungen und Traumata ans Licht, die durchaus mit der jetzigen Übergangssituation zu tun haben können, weil bei dem Versuch, einen Lebensübergang zu meistern, frühere Blockierungen wieder anklingen und akut werden. Die finale Betrachtungsweise aber fragt im Unterschied dazu nach der Prognose für die gegenwärtige Krise.

## **VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten  
© 2025 Patmos Verlag  
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG,  
Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern  
[kundenservice@verlagsgruppe-patmos.de](mailto:kundenservice@verlagsgruppe-patmos.de)  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern  
Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-8436-1590-7