

Verena Kast

Imagination

Zugänge zu inneren Ressourcen finden

Patmos Verlag

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
Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

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

© 2026 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern
www.patmos.de

Vollständig überarbeitete und ergänzte Neuausgabe des 1988 im Walter Verlag erschienenen Titels *Imagination als Raum der Freiheit. Dialog zwischen Ich und Unbewußtem*

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1659-1

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 Ängstigendem	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 Berührungspanthasie 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.

Unsere Vorstellungen können uns helfen, die Welt zu erfassen, zu erschließen, was in bestimmten Situationen geschehen wird, eine Situation durch die Einfühlung auch emotional einigermaßen richtig zu erfassen, sie können uns aber auch den Blick verstellen für die Realität, gerade dann, wenn unsere Vorstellungen mehr von unseren Problemen bestimmt sind. So kann die sehr lebendige Vorstellung etwa, wie ein geliebter Mensch zu sein hätte, den Blick auf eine/n reale/n Beziehungspartner/in verstellen, seine/ihre Handlungen werden dann im Sinne unserer Vorstellungen gedeutet.² Auch im Wort »Einbildungskraft« schwingt die mögliche Bedeutung mit, dass etwas »nur« eingebildet sei, keiner Realität entspreche; die Angst wird spürbar, dass ein Mensch in den Raum des Imaginären auswandern könnte, aus der gemeinsamen Welt des für wirklich Gehaltenen in eine »unwirkliche Welt«, damit aber der »realen Welt«, der Welt, die wir Menschen miteinander teilen, verloren gehen könnte. Der Ausdruck »Einbildungskraft« zeigt uns, dass wir es mit einer Kraft zu tun haben, einer Dynamik, mit der wir zu rechnen haben, die verändern kann und die allenfalls unsere Angst vor ihr mitbegründet.

Auch das Wort »Phantasie« löst zweierlei Erwartungen aus: Wir wissen, dass keine kreativen Lösungen, seien sie auch noch so alltäglich, ohne Phantasie zustande kommen. Jeder Mensch ist bei der Bewältigung des Alltags auf seine Phantasie angewiesen. Die Lösungen dürfen dann aber doch nicht allzu phantastisch sein – nicht allzu unrealistisch. Die Imagination, der Raum der Freiheit, die Voraussetzung für schöpferische Wandlungen, für schöpferische Gestaltungen, ist auch ein Raum der Angst: Es besteht die Gefahr, dass dieser Raum uns der »Realität« entfremdet, uns wegzieht von einer Alltagswelt. Gerade das soll sie aber: Die Welt der Imagination ist eine Welt von anderen Möglichkeiten, die wir *auch* haben. In ihr drückt sich die menschliche Sehnsucht nach dem »Ganz Anderen« aus – letztlich nach dem Göttlichen – und auch unsere Möglichkeiten, das »Ganz Andere« zu erfahren und im Dialog damit stehend auch zu gestalten.

Die Sehnsucht nach dem »Ganz Anderen« kann so groß werden, dass der befruchtende Dialog zwischen Alltagswelt und der Welt der Imagination aus dem Gleichgewicht gerät.

Imagination als Ressource

Wir leben immer mit unseren Vorstellungen, ständig geht uns etwas durch den Kopf. Das kann mehr gedanklich sein, es kann aber auch als eine Art »Kino im Kopf« erlebt werden. Darüber ist man sich heute einig, und das kann auch jeder und jede nachvollziehen: So sitzen wir etwa gemeinsam beim Essen, und einer beginnt: »Weißt du noch, damals, beim Windsurfen am Meer?« In der Vorstellung sind alle, die sich dafür interessieren, am Meer. Wer war noch dabei? Wer war der verrückte Kerl, der ständig vom Brett gefallen ist, aber immer wieder hochkrabbelte, mit einer geradezu verzweifelten Hoffnung, es möge ihm doch endlich gelingen? Zusammen finden wir heraus, wer es war. Was aus diesem Mann geworden ist, wissen wir nicht, wir stellen uns aber vor, dass er in seinem weiteren Leben hartnäckig seine Ziele, wie immer die auch gewesen sein mögen, verfolgt hat. Unsere Vorstellungskraft wirkt – holt Erinnerungen zurück, und die damit verbundenen Gefühle, Situationen werden imaginativ weitergesponnen. Ein neues Thema wird angestoßen: die Ferien. Wohin wird man fahren? Wie wird es da aussehen? Wie wird man sich da fühlen? Man malt sich aus – macht sich also ein Bild davon –, wie denn diese Ferien unter anderem sein werden. Unsere Vorstellungskraft ist immer am Werk. Antonio R. Damasio, ein Neurobiologe, der sich intensiv mit Vorstellungen und den dazu gehörenden Emotionen beschäftigt, formuliert: »Man könnte sagen, dass Vorstellungen die Währungen unseres Geistes sind.«³ Damit meint Damasio, dass unsere Vorstellungen nie aufhören, dass sie auch im Schlaf als Traum erscheinen.

Die Vorstellungskraft bringt uns nicht nur die Vergangenheit in der Erinnerung zurück, sie lässt uns nicht nur die Zukunft in schönen Farben ausmalen, sie zeigt uns auch auf, was wir befürchten, welche Konflikte hinter unseren Verstimmungen stecken, sie öffnet uns aber auch neue Räume, vermittelt Hoffnung und hilft uns dadurch zu überleben, mehr noch, sie hilft uns zu leben, sie ist eine wichtige Ressource. Den Begriff Ressource fasse ich sehr weit: als Quellen in uns, auf die wir rekurrieren können, die uns den Zugang zur Selbsthilfe eröffnen, zur Selbstwirksamkeit, aber auch zur Regulierung der Gefühle und immer wieder auch zu neuen Ideen, verbunden mit einem Gefühl der ängstlichen Hoffnung. Die

Lebensqualität wird besser, Sinn kann wieder erfahren werden, man ist sich seiner selbst wieder gewiss und erlebt Kompetenz.

Einige Beispiele

- Kinder in einer wenig anregenden Umgebung verschlingen Bücher, leben in einer Welt von Büchern. Sie holen sich Lebenspraxis und Lebenskunst aus diesen Büchern: Es gibt nicht nur die eigene Familie, es gibt viele Formen von Familien, von Kindern, von Schicksalen, man kann wählen, sich entscheiden! Eine Welt der spannendsten Imaginationen ist genauso bedeutsam wie die Welt des Alltags. Vielleicht sogar bedeutsamer. Die Imagination ist hier geistige Anregung, ist Darstellung von Möglichkeiten, und damit bewirkt sie eine Öffnung des eigenen Lebensentwurfs, ermöglicht ein Gefühl von Freiheit.
- Ein gestresster Manager sieht sich plötzlich auf einer Klettertour, »schaut sich dabei zu«, wie er sich am Fels abmüht, mit letzter Anstrengung – und mit großem Stolz, freudigem Stolz. Diese kurze Imagination, die ihn nach seinen Worten »überfallen« hat – sie ist ihm eingefallen –, bewirkte, dass er Distanz zu den vielen Arbeiten bekam, die er auszuführen hatte; er gewann die Überzeugung, dass er in aller Ruhe – wie am Fels – und mit großem Einsatz seine Arbeit zu einem guten Ende führen und die innere Angst, es nicht zu schaffen, überwinden kann. Die Imagination entspannte ihn, brachte ihn wieder in Kontakt mit seinen Kompetenzen.
- Eine krebserkrankte Frau, kurz vor ihrem sehr frühen Tod, beklagte sich darüber, dass sie, die sie früher im Himalaya Berge bestieg, nun nicht einmal mehr einen kleinen Spaziergang machen könne, ohne außer Atem zu geraten. Sie beschrieb ihre Bilder vom Himalaya: wie sie kletterte, wie es roch in den Zelten, was für ein Gefühl es war, mit nur wenigen Menschen auf einem Gipfel zu stehen und in diese majestätische Landschaft zu schauen. Sie »übte« diese Imagination, das heißt, sie vergegenwärtigte sich systematisch Bilder und Eindrücke aus dieser Bergbesteigung – und sie wurde dabei immer lebendiger. Wenige Tage vor ihrem Tod erwähnte sie, sie könne diese Bilder immer noch erleben – sie nannte sie »Bilder des dichten Lebens«. Die Imagination ermöglichte, eine Lebenssituation aus der Erinnerung, die für diese Frau sehr wichtig war, in großer Lebendigkeit

und Dichte ins aktuelle Gefühl zurückzuholen. Die Imagination erinnerte sie daran, dass sie »das« auch war, und dies gab ihr ein gutes Lebensgefühl.

- Viktor Frankl beschreibt in seinem Buch ... *trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*⁴ wie er, äußerst entkräftet, sich seine Frau vorstellt, mit ihr spricht: »Aber mein Geist war jetzt erfüllt von der Gestalt, die er in jener unheimlich regen Phantasie festhält, die ich früher, im normalen Leben nie gekannt hatte. [...] Ich erfasse, dass der Mensch, wenn ihm nichts mehr bleibt auf dieser Welt, selig werden kann – und sei es nur für Augenblicke – im Innersten hingegeben an das Bild des geliebten Menschen.«⁵ Natürlich geht es hier nicht nur um das Bild, es geht auch um die Liebe, und damit letztlich um eine Sinnerfahrung.
- Aber es gibt auch viel alltäglichere Beispiele: Das Leben ist gerade wieder sehr anstrengend – da fällt einem ein, wie man sich einen schönen Nachmittag machen kann: spazieren gehen, einen interessanten Film ansehen, kurz, etwas machen, das einem normalerweise guttut, auf das man sich freut. Und diese kurze Vorstellung bewirkt eine Veränderung in der Emotionalität; das Leben, das eingeengt war, öffnet sich wieder, man hat wieder Luft zum Atmen.

Vorstellungen hat man nicht nur für sich selbst, wir teilen sie mit anderen: Werden sie miteinander geteilt, bewirken sie Nähe, sie verstärken die emotionale und die soziale Bindung. Als Verliebte etwa erzählt man sich wechselseitig die verschwiegsten Phantasien – vielleicht auch als Phantasien von »anderen« in einer ähnlichen Situation, von Romanen, von Filmen. In einem solchen imaginären Szenario, in dem man natürlich über sich selbst spricht, ist kaum Scham, kaum Schuld – aber viel Lust. Und gemeinsam kann man dann entscheiden, was man miteinander davon inszenieren möchte. Die Imagination erlaubt ungefährliche Nähe, die man leicht regulieren kann.

Spricht man von Imagination, von der Vorstellungskraft, dann spricht man von einem Vorstellungsraum, den man sich konsumierend oder produzierend erschaffen kann: konsumierend, indem man Bücher liest, sich Filme oder andere Kunstwerke ansieht – auch das sind geteilte Imaginationen, zum Teil über Jahrhunderte

hinweg –; produzierend, indem man sich selbst diese Werke schafft. Die Vorstellung kreiert Geschichten, und wenn man ein künstlerischer Mensch ist, auch Kunstwerke. Wir haben eine natürliche Tendenz, unsere Vorstellungskraft zu schulen, sie lebendiger werden zu lassen. Wir lassen uns anregen von kreativen Werken anderer, also von zu Materie gewordenen Imaginationen, und schaffen in Resonanz darauf etwas Eigenes – das mag eine Idee sein, ein Gedanke, ein Gefühl oder ein ganzes Buch.

Menschen haben ein großes Interesse an der Welt der Phantasie, des »Als-ob«, an der Beweglichkeit im Raum der Phantasie, daran, sich anregen zu lassen, Perspektiven von anderen Menschen zu übernehmen – getragen von der Gewissheit, dass alles auch anders sein kann, dass es, auch wenn wir meinen, es gäbe keine mehr, immer noch Möglichkeiten gibt, vor allem, wenn man sich wechselseitig anregt.

Damasio vertritt die Ansicht, dass das Gehirn ständig eine »Überfülle« von Bildern produziert, verursacht durch die Sinneswahrnehmungen, die wiederum Erinnerungen auslösen.⁶ Explizite Bilder werden von Bildern begleitet, die den »Zustand des eigenen Körpers während der Entfaltung all dieser Bilder darstellen«⁷. Das Gehirn neigt dazu, diese Bilder wie ein Filmregisseur zu organisieren. Nur auf eine kleine Anzahl von Bildern kann man zu einem bestimmten Zeitpunkt aufmerksam werden. »Besonders wertvolle Bilder wurden wegen ihrer großen Bedeutung für das Überleben durch emotionale Faktoren »herausgehoben«.⁸ Damasio sieht das Bewusstsein im Lebensmanagement als »Nachzügler«⁹. Seine evolutionäre Bedeutung: »Der Bildverarbeitungsapparat konnte nun durch Reflexion gesteuert werden und dazu dienen, *Situationen gedanklich vorwegzunehmen, mögliche Folgen vorherzusehen, sich in der möglichen Zukunft zu orientieren und praktische Lösungen zu erfinden.*«¹⁰

Bilder waren schon immer da, sie machen auch nach Damasio das Unbewusste aus. Das Bewusstsein aber erlaubt es, diese Bilder auszuwählen, zu bearbeiten, zu reflektieren.¹¹ Sie werden also hilfreich im Dienste des Überlebens – also auch so besehen eine Ressource.

Wahrnehmung und Vorstellung

Die Welt der Imagination fasziniert und ängstigt, sie kann dem Alltagsleben neue Dimensionen geben, man kann sich aber auch in die Welt der Imagination verlieren. In der Alltagssprache wird das oft mit dem Ausdruck »unrealistisch geworden sein« oder »die Verbindung mit der Realität verloren haben« bezeichnet. Das sagt man auch etwa von Menschen, die schöpferische Ideen entwickeln, solange man diese Entwicklungen nicht versteht.

In dieser Argumentation wird deutlich, dass wir die Tendenz haben, die äußere konkret wahrnehmbare Wirklichkeit – von der wir annehmen, dass sie alle Menschen etwa ähnlich wahrnehmen, was in dieser Ausschließlichkeit gar nicht stimmt – als real zu bewerten, die innere Welt aber als nicht wirklich, nicht real. Und so werden wir dann immer einmal aufgefordert, eine Realitätsüberprüfung zu vollziehen, uns die Frage zu stellen, ob das, was wir uns so vorstellen, auch wirklich mit der Realität, mit dem, was konkret ist, übereinstimmt. Es ist gewiss immer auch sinnvoll, die eigene Wahrnehmung einer Situation, in die viele persönliche Vorstellungen miteinfließen, mit der Wahrnehmung eines anderen Menschen zu vergleichen, aber es sind niemals die Wahrnehmungen des einen Menschen ganz »real«, die des anderen dagegen ganz »irreal« – vielmehr werden zwei Realitäten nebeneinandergestellt, und diese können einander beeinflussen.

Es ist problematisch, die Realität, die im Wesentlichen auf der Wahrnehmung der äußeren konkreten Welt beruht, als die Realität zu betrachten und die Realität, die überwiegend auf Vorstellungen beruht, als Nicht-Realität zu bezeichnen.

Für ein Kind, das Angst vor Hunden hat, ist bei einer Begegnung mit einem Hund das Bild, das es von diesem hat – »ein großer Hund, der auf es zustürzt, es umwirft, ihm die Tatze auf den Brustkorb setzt, das Maul mit den vielen großen, schrecklichen Zähnen geöffnet, die Zunge heraushängend« – viel realer und bestimmender als etwa der Hinweis, dass es sich in diesem Fall um einen lieben, alten, etwas lahmen, zahnlosen Hund handle, der nicht zu fürchten sei, auch wenn dieser Hinweis im speziellen Fall der Wirklichkeit sehr viel näher kommt als das Phantasiebild des Kindes. Dennoch kann der Hinweis darauf, dass dieser Hund nicht dem inneren Angstbild des Kindes entspricht, in ihm die Idee wecken,

dass es möglicherweise verschiedene Hunde geben könnte, dass es hinsehen und die Gefahr abschätzen sollte.

Gerade das Umgehen und das Arbeiten mit Imaginationen legt nahe, dass wir nicht davon ausgehen können, dass der eine Mensch die volle Realität seiner Situation erkennt, der andere hingegen nicht, sondern dass es sehr sinnvoll ist, uns jeweils mitzuteilen, wie wir eine bestimmte Situation sehen, und so miteinander in einen Dialog treten, der fruchtbar sein kann, statt darüber zu streiten, wer in dieser Situation Recht hat – was die Probleme meistens nicht löst und zudem wenig anregend ist.

Das Misstrauen den Imaginationen gegenüber, das sich recht deutlich in der Befürchtung artikuliert, dass der Mensch sich mit seinen imaginativen Fähigkeiten zu weit von der allen gemeinsam wahrnehmbaren Wirklichkeit entfernt, zeigt auch, dass der Dialog zwischen Wahrnehmung und Vorstellung erhalten bleiben muss.

Wahrnehmung und Vorstellung gehören aber auf eine bestimmte Weise zusammen: Äußere Reize nehmen wir wahr; schalten wir diese äußeren Reize ab, indem wir z. B. die Augen schließen, dann können wir uns das eben noch Wahrgenommene vorstellen. Wir wissen aber auch, dass wir in der Vorstellung das Wahrgenommene leicht verändern: So bekommt etwa eine Gegend, durch die wir gewandert sind, in der Vorstellung ein leicht verändertes Gesicht; kommen wir wieder einmal in diese Gegend zurück, dann wundern wir uns etwa, dass sie so viel weiter ist als erinnert usw. Anhand der neuen Wahrnehmung kontrollieren wir dann unsere Vorstellung.

Wir ergänzen aber auch Wahrnehmungen mit Vorstellungen. Können wir in unserer Wahrnehmung etwas nicht erkennen, weil es zu undeutlich ist oder weil nur eine rudimentäre Vorlage vorhanden ist, dann ergänzen wir mit unserer Vorstellungskraft, bis wir den Eindruck haben, etwas Eindeutiges zu erkennen. Viele Forschungen der Gestaltpsychologie¹² beziehen sich auf diesen Sachverhalt. Wir kennen auch die Spiele, bei denen ein Mensch zu zeichnen beginnt und wir raten sollen, was gezeichnet wird. Oft erraten wir schon nach wenigen Strichen, welcher Gegenstand abgebildet sein wird – manchmal allerdings irren wir uns auch im Sinne unserer inneren Erwartung.

Je weniger Information wir haben, um ein Wahrnehmungsbild zu kreieren, desto mehr nehmen wir unsere Vorstellung, unsere Phantasie zu Hilfe, um uns doch ein »eindeutiges Bild« einer Situ-

ation machen zu können. Dieses Bedürfnis haben wir, um mit unserer Angst umgehen zu können, um innerlich zur Ruhe zu kommen, weil wir dann wiederum orientiert sind, den Überblick wieder haben. Sind wir in einem psychischen Zustand, in dem wir wenig Informationen aufnehmen können, z.B. ganz und gar bestimmt von Wut, dann tritt unsere Phantasie über eine Situation an die Stelle der Wahrnehmung.

Es ist anzunehmen, dass Wahrnehmung und Imagination gemeinsame Wege im Gehirn benutzen. Es sind verschiedene Forschungen zu dieser Fragestellung gemacht worden.¹³ Besonders bekannt, einfach und überzeugend sind die Untersuchungen von Hanna Segal¹⁴: Segal hat 1971 das sogenannte »Perky-Phänomen« nachgeprüft. Perky hatte 1910 entdeckt, dass Menschen, die sich auf einer leeren Leinwand einen besonderen Gegenstand vorstellen, einen nachträglich schwach auf diese Leinwand projizierten Gegenstand nicht mehr wahrnehmen. Versuchspersonen, die sich nicht zuerst einen Gegenstand auf der Leinwand vorgestellt haben, sind durchaus in der Lage, diesen projizierten Gegenstand zu erkennen. Segal hat dieses Phänomen nachuntersucht und festgestellt, dass es sich um eine allgemeinmenschliche Erfahrung handelt; das heißt aber, dass durch Imagination die Wahrnehmung äußerer Reize abgeblockt werden kann. Das gilt allerdings nur dann, wenn das äußere Signal derselben Modalität angehört wie die Imagination: Visuelle Reize werden dann nicht wahrgenommen, wenn die Imagination auch eine visuelle ist. Auditive Reize hingegen werden wahrgenommen, wenn die Imagination sich visuell abspielt.

Modernere Forschungen stammen von Wolf Singer.¹⁵ Wenn man sich mit geschlossenen Augen etwas vorstellt, so Singer, und das ist das Ergebnis der funktionellen Kernspintomographie, werden eine Vielzahl von Aufmerksamkeitsmechanismen und visuellen Arealen in gleicher Weise aktiv, wie wenn man das Objekt mit offenen Augen wahrnimmt.

Nun können wir Menschen ja auch zusätzlich die Aufmerksamkeit auf unsere Vorstellungen lenken. Singer schlägt hier kognitive Strukturen im Gehirn vor, die die »Repräsentation des Draußen« noch einmal reflektieren.¹⁶ Bei den in der Evolution später hinzugeetretenen Hirnrindenarealen, den frontalen Rindenfeldern, gibt es nun Hinweise¹⁷, dass die Eingangssignale nicht mehr direkt von den Sinnesorganen, sondern von den stammesgeschichtlich älteren

Gehirnarealen stammen, die ihrerseits mit den Sinnesorganen verbunden sind. Es handelt sich also um die Repräsentation einer Repräsentation, um eine Metarepräsentation. Der Mensch kann interne Modelle aufbauen; damit können wir spielen, spielerisch Konsequenzen simulieren, dazugehörige Emotionen wahrnehmen und so Gefahren aus dem Weg gehen. Metarepräsentationen sind also evolutionär sinnvoll. Höhere Gehirnnareale, die Metarepräsentationen erstellen, werden auch dann aktiv, wenn man sich bestimmte Inhalte nur vorstellt, also imaginiert. Das ist ein aussagekräftiges Ergebnis.¹⁸

»Diesen Arealen fällt die Aufgabe zu, die Aktivität in den spezifischen Arealen zu orchestrieren, in denen die zur Vorstellung erforderlichen Repräsentationen gespeichert liegen.«¹⁹ Was bedeutet diese Aussage Singers?

Wahrnehmung ist nicht einfach nur eine passive Abbildung von Wirklichkeit, sondern Ergebnis eines aktiven, konstruktivistischen Prozesses. Es gibt eine große selbstgenerierte Aktivität in Form von Vorstellungen bei Wahrnehmungsprozessen, bei denen das Gehirn – im Sinne von archetypischen Mustern, wie wir in Jung'scher Terminologie sagen würden – die Initiative hat. Das Gehirn entwickelt immer wieder Hypothesen, Vorstellungen, wie die Welt sein könnte – und die Signale, die von den Sinnesorganen ausgehen, werden mit diesen Hypothesen verglichen. »Es gibt hier keinen Agenten, der interpretiert, kontrolliert und befiehlt. Koordiniertes Verhalten und kohärente Wahrnehmung (und damit auch die kohärente Vorstellung [Imagination, V.K.] müssen als emergente Qualitäten oder Leistungen eines Selbstorganisationsprozesses verstanden werden, der alle diese eng vernetzten Zentren gleichermaßen einbezieht«²⁰, viele Subsysteme vernetzt. Diese Prozesse laufen auf verschiedenen Ebenen ab.

Diese Erkenntnis weist darauf hin, dass es sich bei der Vorstellungskraft um eine Form der alltäglichen Informationsverarbeitung handelt. Zudem regen diese Forschungen dazu an, äußere Reize abzublocken, indem wir etwa die Augen schließen oder auf einen festen Punkt starren, wenn wir uns dem Fluss der inneren Bilder überlassen möchten.

Es ist sogar anzunehmen, dass erst die Vorstellungskraft aus wahrgenommenen Einzelinformationen, die das Gehirn aufnimmt, ein sinnvolles Ganzes schafft. Darauf wies bereits Kant hin, der die

Einbildungskraft als (ein notwendiges Ingrediens der Wahrnehmung selbst) betrachtete: »[...] die Einbildungskraft soll nämlich das Mannigfaltige der Anschauung in *ein* Bild bringen [...].«²¹

Imagination in Neurowissenschaft und Psychotherapie

Imagination als das eigentliche Leben: Varela und die kognitive Neurowissenschaft

Francisco J. Varela, der chilenische Kognitionsforscher, hat kurz vor seinem Tod 2001 einen Aufsatz geschrieben mit dem Titel *Imagination als das eigentliche Leben*²². Und das meint er auch so. Die bildhafte Vorstellung sieht er als wesentliche Qualität im Leben des Menschen.

Imagination, so Varela, produziert lebendige, erlebte, geistige Inhalte. Auch Varela hält wie Singer für gesichert, dass Wahrnehmung und Vorstellung neurophysiologisch auf gleichen Mechanismen beruhen. Die Gemeinsamkeiten von Wahrnehmung und Imagination zeigen sich im Zusammenwirken zum Beispiel von Bewegung, in der Sprache, im Gedächtnis.

Die Imagination bildet aber nach Varela nicht ab, sondern bringt das hervor, was fehlt, bezieht sich auf Abwesendes, das durch die Vorstellungskraft erschaffen wird. Das ist übrigens eine Theorie des Schöpferischen. Varela schlägt eine enaktive Theorie des Vorstellungsvermögens vor: Enaktion bedeutet, dass der Mensch aus der eigenen, spontanen Selbsttätigkeit heraus bildhafte Vorstellungen produzieren kann; durch die fortwährende Koppelung dieser Vorstellungen mit sensomotorischen Aktivitäten mit einem Milieu außen (Wahrnehmung, Körperempfinden) werden diese beeinflusst, aber nicht determinierend bestimmt. Varela geht so weit zu sagen: »Eine normale Wahrnehmung ist, bis zu einem wesentlichen Grad, eine Imagination, die durch Sensomotorik eingeschränkt wird.«²³ Das Eigentliche, Primäre ist für Varela die Imagination, und die Wahrnehmung wäre das Korrektiv dieser Imagination – oder das Korrektiv der freien schöpferischen Phantasie.

Imagination ist, so besehen, der »eigentliche, seelische Wesensgrund«²⁴, wie Jung das formuliert. Sie entsteht immer wieder neu, weil der Organismus auf der Grundlage einer umfassenden Integration vieler, gleichzeitig ablaufender Prozesse autonom, selbstorgani-

satorisch arbeitet. Hans Dieter Huber formuliert: »Dieser nicht-lineare, emergente Prozess der bildhaften Vorstellung ist dynamisch und kurzlebig und ereignet sich in pulsierenden Mustern von erlebter Zeitlichkeit. Aus der Sicht der kognitiven Neurowissenschaft erscheinen geistige Bilder als globale, dynamische Muster, welche vielseitige gleichzeitige Aktivitäten integrieren. Diese Nicht-Linearität und Vielfältigkeit ist, wie Varela vermutet, die Quelle der Kreativität und Spontaneität der Imagination.«²⁵

John C. Eccles, ein bekannter Gehirn- und Neurophysiologe, weist darüber hinaus auf die wohlbekannte Tatsache hin, dass »[...] die bewusste Wahrnehmung, die sich von irgendeinem allgemeinen sensorischen Input ableitet, weitgehend durch Emotionen, Gefühle und Verlangen modifiziert wird«²⁶. Das heißt, dass auch dann, wenn wir auf der Ebene der Empfindung noch etwa die gleichen Bilder haben, diese Bilder sofort mit zusätzlichen verwandten Informationen aus der Lebensgeschichte verknüpft und mit den zugehörigen Emotionen versehen werden. So entsteht eine jeweils sehr individuelle »Sicht« der Dinge.

Tiefenpsychologisch ausgedrückt heißt das, dass unsere Komplexe sowohl das Erfassen der Information als auch das Bewerten der Information steuern.²⁷ Dieses Phänomen ist uns, wie Eccles betont, in der Tat wohlbekannt: Es fällt uns auf, dass der sich ängstigende Mensch überall Ängstiges sieht oder den ängstigenden Aspekt einer Situation ganz besonders erlebt, so z. B., wenn er etwa bei einem Kind, das auf einer hohen Schaukel vor Angst-Lust kreischt, nur den Aspekt sieht, dass das Kind herunterfallen könnte und deshalb Angst hat, nicht aber den Aspekt, dass das Kind sich auch über seinen Mut freut. Unsere Vorstellungen sagen deshalb auch immer etwas aus über unsere aktuelle emotionale Gestimmtheit; vergleicht man sie über längere Zeit, geben sie aber auch über unsere größten emotionellen Probleme und Möglichkeiten Auskunft.

Wenn es uns gelingt, unsere Vorstellungen zu verändern, können wir auch die damit verbundenen Emotionen beeinflussen, können wir unsere Stimmungen verändern.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass die Imagination ein grundlegendes Prinzip der menschlichen Verarbeitung von Informationen und Emotionen ist. Die Vorstellungstätigkeit begleitet immer unser mehr oder weniger bewusstes Wahrnehmen als nie abbrechender Phantasiestrom, den wir kaum wahrnehmen, oder in der

entgegengesetzten Extremform als bewusst gestaltete Phantasie: Sie ist Voraussetzung für kreatives Arbeiten ganz allgemein, aber auch Voraussetzung für mystisches Erleben. So ist denn auch die Imaginationsfähigkeit in jedem Menschen vorhanden, sie wird, mehr oder weniger bewusst, zum Lösen alltäglicher Probleme eingesetzt oder zum Entwerfen einer Welt, die uns im Moment befriedigender zu sein scheint als die, in der wir leben.

Eccles stellt die Fähigkeit zur Imagination an die Seite der Intelligenz, als eine ganz wesentliche Fähigkeit, zu der uns unser Gehirn befähigt. Er ist der Ansicht, dass wir Imagination nicht lernen können, weil sie grundsätzlich vorhanden ist, dass wir sie aber auch nicht verlieren können, auch nicht im hohen Alter.²⁸

Auch wenn wir unsere Fähigkeit zur Imagination nicht lernen müssen, so meine ich, kann man üben, diese Fähigkeit sehr viel bewusster einzusetzen, als wir es üblicherweise tun. Das geschieht etwa im Mentaltraining der Sportlerinnen und Sportler.

Sinnvoll wäre ein solches Üben auch im Zusammenhang mit den Befürchtungsphantasien, die zwar oft geäußert werden, aber seltsam emotionslos. Da erzählen Menschen einander, dass sie befürchten, krank zu werden, dass sie vereinsamen werden, dass niemand ihnen gibt, was sie dringend benötigen, dass die Welt immer schlechter wird. Diese Phantasien werden miteinander geteilt – so dass sie auch einen gewissen Überzeugungsgehalt gewinnen, aber ohne Emotion und deshalb auch ohne Konsequenz. Eigentlich sind es Phantasien der Befürchtung, ausgelöst von unterschwelligen Ängsten – nur die Angst ist nicht mehr spürbar, kann den Menschen also auch nicht aufrütteln. Es ist der Sinn der Angst, dem Menschen zu signalisieren, dass er bedroht, von einer Gefahr ergriffen ist, dass er Abhilfe schaffen muss. Gelingt es, sich diese Befürchtungsphantasien wirklich bildhaft vorzustellen, dann wird die Emotion spürbar, äußert sie sich nicht nur in einem dumpfen Missbehagen. Es wird auch deutlich, welche Angst wirklich vorherrschend ist, mit welcher Gefahr wirklich umzugehen ist oder welche besser akzeptiert werden sollte, auch wie Abhilfe geschafft werden könnte.

Unsere Vorstellungen und das Verändern von Vorstellungen ist außerordentlich wichtig für das Bewältigen unserer Alltagsprobleme, denken wir nur etwa daran, wie sehr wir in unserer Phantasie wesentliche Situationen durchspielen, unser Verhalten und das Ver-

halten anderer beteiligter Personen in unserer Vorstellung vorwegnehmen.

Der Bereich der Vorstellung, der Imagination, geht aber viel weiter. So macht sich etwa Gaston Bachelard²⁹ über die Psychologen lustig, die die Imagination »nur« zum Probehandeln gebrauchen oder missbrauchen, für ihn bilden die Imaginationen eine Welt für sich, eine Welt der Poesie. Er ist der Ansicht, dass der Mensch unter anderem auch eine Imaginationsperson ist, dass wir durch die Imagination nicht unbedingt effizienter im alltäglichen Handeln, sondern poetischer werden. Diese Sichtweise scheint mir eine sehr wesentliche zu sein, weist sie doch darauf hin, dass wir in der Imagination einer so ganz »anderen Seite« in uns begegnen, die trotzdem so alltäglich erfahrbar ist – und letztlich auch so alltäglich.

Henri Corbin sagt von der schöpferischen Imagination, sie vermittele zwischen dem Sichtbaren und dem Unsichtbaren, zwischen der physischen und der geistigen Welt, deshalb sei es durch das Medium der Imagination möglich, in einem Menschen auch das göttliche Wesen, das sich in ihm ausdrückt, zu lieben.³⁰

Die Imagination in der Psychotherapie C. G. Jungs

In seiner Autobiographie *Erinnerungen, Träume, Gedanken* schrieb C. G. Jung im Kapitel *Die Auseinandersetzung mit dem Unbewussten* über seine psychische Desorientierung, sein inneres Aufgewühltsein nach der Trennung von Freud und angesichts der allgemeinen Spannungen vor dem Ersten Weltkrieg. Henri F. Ellenberger sah diese kritische Phase im Leben von Jung als »schöpferische Krankheit«³¹. Jung sah sich mit seinem Unbewussten konfrontiert und verstand diese Auseinandersetzung als ein wissenschaftliches Experiment mit einem sehr ernstesten Hintergrund. In dieser Konfrontation setzte er sich mit dem Unbewussten auseinander, und es entwickelte sich daraus die Grundlage der psychotherapeutischen Techniken, die wir noch heute anwenden: die Bilder zu finden, zu verstehen und zu gestalten, die »hinter« den Emotionen liegen und es erlauben, diese zu begreifen, also die Techniken der Imagination und deren Gestaltung. »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. Wenn ich es

bei der Emotion belassen hätte, wäre ich womöglich von den Inhalten des Unbewussten zerrissen worden.«³²

Es beeindruckt in hohem Maße, mit welcher Sorgfalt Jung die Imaginationen, Phantasien, Anrufungen und die wenigen Träume in den »Schwarzen Büchern«, sieben Notizbüchern, festgehalten und dann in das *Rote Buch* übertragen hat: kalligraphisch und in der Art einer mittelalterlichen Handschrift. Sehr beeindruckend sind auch die Bilder, die er mit großer Hingabe, manchmal Jahre nach der entsprechenden Imagination, gemalt hat. Das Malen ist auch eine Form der Imagination. Das *Rote Buch* ist heute als Faksimile erhältlich.³³ In dieser sorgfältigen Elaboration der Imaginationen drückt sich Jungs Wertschätzung dieses Prozesses, ein Ernstnehmen seiner Erfahrungen aus, aber auch das Bannen eines emotionalen Drucks, die Regulierung von schwierigen Emotionen. Die langjährige Beschäftigung und Ausarbeitung der Imaginationen, der Versuch, sie immer wieder neu zu verstehen, und deren Gestaltung sprechen aber auch von großer Faszination und dem Willen, etwas schwer Verständliches begreifen zu wollen.

Emotionen, starke Affekte, Gefühle, Stimmungen in Vorstellung zu »übersetzen«, sie in einer Imagination zugänglich zu machen, war für Jung grundlegende Einsicht in heilende Prozesse durch Imagination: Emotionen so zu regulieren, dass sie sich nicht somatisch, nicht in emotionalen Explosionen oder Implosionen ausdrücken müssen, sondern in Bildern, die betrachtet werden können, mit denen man sich imaginativ weiter auseinandersetzen, die man gestalten, über die man nachdenken, die man verstehen kann.

Jung hat natürlich die Technik der Imagination nicht erfunden. Imaginationen, Vorstellungen, auf die man sich konzentriert, innere Zwiegespräche, das gibt es, seit es Menschen gibt. Die Vorstellungskraft gehört zum Menschen und wurde auch schon immer angewendet und beschrieben: So sprach Sokrates mit seinem Daimonion; von den Mystikern sind uns Texte überliefert, die wir heute als Imaginationen bezeichnen würden, Texte, in denen sie beschreiben, wie sie Gott schauen oder wie sie die eigene Seele schauen und sich mit ihr in inneren Zwiegesprächen auseinandersetzen. Dem inneren Strom der Bilder, der von Goethe beschrieben wurde, hat man im 20. Jahrhundert vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt: Techniken wurden entwickelt, um diesen inneren Bilderstrom zu »nutzen«, und das tat auch Jung, auf seine Weise.