
Einleitung

Imagination (lat.: imago) ist der heute in der Psychologie am häufigsten gebrauchte Begriff für innere Vorstellungen. Imagination ist zugleich eine sehr alte Technik der Bewusstseinsveränderung und -erweiterung, die bereits bei schamanischen und anderen religiösen Heilpraktiken genutzt wurde. Die von C. G. Jung entwickelte Form der sogenannten Aktiven Imagination ist eine freie Imaginationsform, eine Weise der intensiven Auseinandersetzung mit inneren Bildern. Anders als bei gelenkten Arten der Imagination gibt es keine Vorgaben und Leitung durch die Therapeuten. Es wird darauf vertraut, dass sinnhafte Impulse aus dem Selbst die Führung übernehmen – unter der Bedingung des Geschehenlassens.

Dies betont auch C. G. Jung, der dieses Verfahren im Selbstversuch viele Jahre erprobte:

»Das Geschehenlassen, das Tun im Nicht-Tun, das Sich-Lassen des Meisters Eckart wurde mir zum Schlüssel, mit dem es gelingt, die Türe zum Weg zu öffnen: Man muß psychisch geschehen lassen können. Das ist für uns eine wahre Kunst, von welcher unzählige Leute nichts verstehen, indem ihr Bewußtsein ständig helfend, korrigierend und negierend dazwischenspringt und auf alle Fälle das einfache Werden des psychischen Prozesses nicht in Ruhe lassen kann« (Wilhelm & Jung, 1986, S. 22).

Es geht also darum, Bilder aus dem Unbewussten aufsteigen zu lassen als ein quasi paradoxes Tun im Nicht-Tun. Die Grundhaltung ist verwandt mit vielen meditativen Verfahren, hat aber auch etwas spezifisch Eigenes in der Verbindung einer passiv beobachtenden Haltung und dem aktiven Eingehen und In-Kontakt-Treten mit den auftauchenden Gestalten und Symbolen.

Die Aktive Imagination hat neben den anderen Methoden der Analytischen Psychologie, der Arbeit mit Träumen, Bildern, Märchen und Mythen zweifellos eine besondere Bedeutung; sie ist eine psychotherapeutische Methode und auch ein spirituelles Verfahren der Selbsterkundung. Beides ist kennzeichnend für das Gesamtwerk C. G. Jungs.

Hervorgegangen sowohl aus Jungs intuitiv entwickelter Selbstheilungsarbeit als auch aus seinen umfassenden Kenntnissen kultureller und spiritueller Traditionen und seinem tiefenpsychologischen Wissen, stellt die Aktive Imagination ein Hilfsmittel dar für den Weg nach innen, um sich im Innenraum der Seele orientieren und »bewegen« zu können. Die Intention der Aktiven Imagination ist, dass Bewusstsein und Unbewusstes in ein dialogisches Verhältnis eintreten. Dies erfordert durchaus eine gewisse Vorbereitung, Übung und genügend Geduld, die Dominanz des Bewusstseins zu überwinden, damit Bilderbotschaften aus dem Unbewussten auftauchen können.

Eine vorbereitende Phase der Entspannung ist dabei notwendig und hilfreich.

Die verstehende und deutende Verarbeitung des in der Imagination Erlebten im Kontext der gegenwärtigen Situation, der Fragen, Probleme und Lebensthemen des Imaginierenden gehören zur Methode. Hierbei ist vor allem die therapeutische Hilfe und Begleitung angefragt, die eine entsprechende tiefenpsychologische Kenntnis des Unbewussten und eigene Erfahrungen voraussetzt.

Über den Dialog zwischen Bewusstem und Unbewusstem entsteht eine erweiterte Selbsterkenntnis und zugleich ein Zugang zu den schöpferischen und heilsamen Potentialen der Seele. So dient auch die Aktive Imagination der Förderung der Individuation, dem zentralen Ziel der Analytischen Psychologie.

Unser Anliegen mit diesem Buch ist es, das in der therapeutischen Praxis der Analytischen Psychologie bewährte Verfahren des Imaginierens therapeutisch arbeitenden Kolleginnen und Kollegen und an der Selbsterforschung interessierten und tiefenpsychologisch aufgeschlossenen Menschen näherzubringen und bekannter zu machen. Denn trotz einer weiten Verbreitung imaginativer Verfahren in fast allen gegenwärtigen Schulen und Richtungen der Psychologie ist in dieser Form der Aktiven Imagination erstaunlich wenig bekannt.

Gegen Ignoranz, Unkenntnis und ideologische Vorbehalte hilft bekanntlich genaues Wissen und praktische Erfahrungen. Das Buch ist kein Anleitungsbuch zur Imagination im engeren Sinne. Es empfiehlt sich, die Technik der Aktiven Imagination zunächst mit professioneller persönlicher Anleitung zu erlernen und zu üben. Das Buch macht jedoch mit der Methode selbst vertraut, schafft einen Zugang und zeigt ihre Bedeutung, ihre therapeutischen Möglichkeiten und auch mögliche Probleme in therapeutischen Anwendungsbereichen auf.

Das Buch ist folgendermaßen aufgebaut:

- ♦ Es bietet in Teil I eine einführende Beschreibung in die Methode der Aktiven Imagination und eröffnet einen Zugang zum Symbolverständnis der Analytischen Psychologie, die der Methode zugrunde liegt.
- ♦ Die Beiträge in Teil II erörtern den Bildbegriff und die neurobiologischen Grundlagen der Imagination.
- ♦ In Teil III zeigen Praxisberichte und Beispiele zu verschiedenen Formen der Arbeit mit symbolischem Material (Träume, Märchen, Bilder), wie die Aktive Imagination angewendet werden kann. Die Besonderheiten der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen werden verdeutlicht.

Die berichteten Praxisbeispiele sind selbstverständlich anonymisiert bzw. mit Erlaubnis der beteiligten Patienten und Patientinnen verwendet worden. Wir danken für dieses Vertrauen, weil dadurch vieles lebendiger und anschaulicher wurde. Das Buch ist aus der Zusammenarbeit von jungianischen Therapeuten und Therapeutinnen entstanden. Uns gemeinsam war und ist die besondere Beschäftigung und Erfahrung mit der Methode der Aktiven Imagination, sowohl in der psychotherapeutischen Arbeit mit einzelnen Patienten als auch mit Selbsterfahrungsgruppen und Weiterbildungsangeboten in Aktiver Imagination. Wir haben die Arbeit an dem Buchprojekt als bereichernd und klärend für unser eigenes Verständnis erlebt und geben das, was aus unserem Austausch entstanden ist, gern an andere weiter.

Brigitte Dorst
Ralf T. Vogel



Grundlagen

1

Der »geheimnisvolle Weg geht nach innen« – Grundlagen und Praxis der Aktiven Imagination

Ralf T. Vogel

Im Folgenden soll die Aktive Imagination schwerpunktmäßig als Weg der Nutzbarmachung der dem menschlichen Dasein innewohnenden Zielgerichtetheit einführen, die Jung unter den Begriff der Finalität fasste. Auf diesem »geheimnisvollen Weg [...] nach Innen« (Novalis), der eben auch ein »Weg nach vorne« ist, ist eine therapeutische, später dann eventuell eine transzendierende Phase auszumachen. Dabei wird die Methode in ihrer »puristischen« Form vorgestellt, so wie Jung selbst sie beschrieb und wie sie in der amerikanischen und deutschsprachigen modernen Literatur umgesetzt wird: als einerseits reines *innerseelisches Geschehenlassen* ohne jegliche Vorgaben und Beeinflussungen des Therapeuten und andererseits als Training der Kohärenz und autonomen Aktivität des Ich. Dass diese Methode, konsequent angewandt, sowohl therapeutisch-heilende als auch »ganz«-machende

Wirkungen zeitigen kann, wird so hoffentlich eindrücklich werden. Abschließend wird in kurzer Form dazu angeregt, die Aktive Imagination mit der alten Weisheitslehre um den *mundus imaginalis*, den bildhaften inneren Weltenkreis zu verbinden.

1.1 Allgemeines zur Aktiven Imagination oder »Wie setzt man sich praktisch mit dem Unbewussten auseinander?« (Jung 1958)

Die Analytische Psychologie C. G. Jungs ist diejenige tiefenpsychologische Schulrichtung, die besonderen Wert auf das (innere) Bild legt. Die grundlegende Annahme, dass die Seele »bilderzeugend« ist und die Bildersprache die eigentliche Sprache unseres Innersten ist, zeichnet sie aus. Das Bild an sich wird ernst genommen, und es wird nicht – wie etwa in freudianischen Richtungen – in erster Linie nach versteckten Bedeutungen hinter dem Bild gesucht. Das Bild verhüllt nicht, sondern enthüllt im Gegenteil »hintergründige« Aspekte (vgl. Kaufmann, 2009). Der Schwerpunkt der Betrachtung innerer Bilder rückt damit weg von einem interpretierenden Individuum hin zum Seelenraum selbst.

Der (aktiven) Imagination werden in der modernen Tiefenpsychologie verschiedene fundamentale Bedeutungen zugeschrieben. Sie kann zum einen als methodische Schnittstelle zwischen Klinischer Psychologie und Spiritualität betrachtet werden. (vgl. Kast 2003; aus philosophischer Perspektive vgl. Scagnetti-Feurer, 2009). Imagination ist eine religionsübergreifende Methode der Innenschau bei eigentlich allen spirituellen Traditionen, ja Spiritualität ist am besten definiert als »[...] our careful contact with the world within« (Mercurio, 2009, S. 22).

Das Aufsuchen innerseelischer Welten ist auch die zentrale Methode der schamanistischen Kulturen und die Aktive Imagination rückt dadurch die (Analytische) Psychologie in die Nähe spiritueller Praxis:

»[...] es waren immer in erster Linie die Medizinmänner und Schamanen, welche eine direkte Auseinandersetzung mit jenseitigen Mächten aufsuchten, um daraus ihre ›Schutzgeister‹ und ihr ›Wissen‹ zu erlangen. Als Jung das, was er später aktive Imagination nannte, selber entdeckte, tat er dasselbe. Er stieg ins ›Jenseits‹ hinab und sprach direkt mit Personifikationen des Unbewussten. [...] Im Gegensatz zu den primitiven Medizinmännern begab er sich dabei nicht in Trance, sondern bemühte sich, seinen normalen Bewusstseinszustand beizubehalten« (v. Franz 2001, S. 39).

In der tiefenpsychologisch ausgerichteten klinischen Psychologie dagegen geht es primär um die Personifizierung von und die aktive Auseinandersetzung mit unbewussten Niederschlägen früherer (Beziehungs-)Erfahrungen, den sogenannten autonomen Komplexen. Projektionen, die durch diese Komplexe bedingt sind, können zurückgenommen und in die eigene Seelenlandschaft (re-)integriert oder ausgestaltet werden (vgl. Dieckmann, 1979).

Damit ist die Aktive Imagination wahrhaft ein Verfahren der Selbst-Erkennntnis und der zunehmenden Selbst-Bestimmung: »Ich habe das Gefühl, nur dann wirklich über mich selbst zu bestimmen, wenn ich der Drift der Einbildungskraft, der Schwerkraft meiner Phantasie folge«, schreibt aus philosophischer Perspektive Peter Bieri (2011, S. 27).

Im Spirituellen geht es über die klinische Zielsetzung hinaus um einen Zustand der »Entrückung«: »Man wird in einen Zustand mitten zwischen Schlafen und Wachen versetzt. In diesem Zustand glaubt man, völlig wach zu sein; alle Sinne sind so wach, wie beim völligen Wachsein des Körpers, sowohl Gesicht wie Gehör, wie merkwürdigerweise auch das Gefühl, das dann sogar feiner ist als es im wachen Körper mögliche wäre«, so formuliert es Emmanuel Swedenborg (1963), der bekannte schwedische Mystiker und Wissenschaftler des 17. Jahrhunderts.

Neben klinisch-psychotherapeutischer und spiritueller Funktion kommt der Aktiven Imagination in der Psychologie C. G. Jung auch die oft vernachlässigte, aber nichtsdestoweniger ganz grundlegende Rolle einer Erkenntnistheorie zu, denn, so meint schon Meister Eckhart: »Wenn die Seele etwas erfahren will, wirft sie ein Bild vor sich hin und tritt in dieses hinein.« Sören Kierkegaard ergänzt 1849 in einem ähnlichen Duktus: »Welches Gefühl, welche Erkenntnis, welchen Willen ein Mensch hat, beruht doch schließlich und letztlich darauf, welche Phantasie er hat [...]« (2005, S. 52). Hinzu kommt die der Arbeit mit der Aktiven Imagination inhärente »symbolische Einstellung«: Die äußeren Dinge werden, wie der jüdische Gelehrte Gershom Scholem schreibt, einer sogenannten »Interiorisation« ausgesetzt und so nach innen hinein umgedeutet (vgl. Scholem, 1973). Es relativiert sich die Bedeutung der Sprache in der Psychoanalyse, es »hört das Denken in Sprachform auf, Bild drängt sich an Bild, Gefühl an Gefühl« (Jung, 1912, GW 5, § 19). Psychologische Forschung wird damit wieder zu einer Erforschung des menschlichen Inneren, sie kann »Seele [...] produzieren durch Gerinnung und Intensivierung der Imagination« (Hillman, 1983, S. 128).

Durch eine solcherart forschersiche Betrachtung und Nutzung der imaginativen Prozesse wird die Psychologie (und mit ihr die Psychotherapie) wieder zu einer wirklichen Seelenwissenschaft. Jung grenzte sie eindeutig von anderen, angrenzenden und für die Psychologie durchaus in der Funktion von

Hilfswissenschaften brauchbaren Wissenschaftsgebieten ab: »Psychologie ist weder Biologie noch Physiologie (*heute könnte man hinzufügen: Mathematik und Neurologie*, d. V.) noch irgendeine andere Wissenschaft als eben das Wissen um die Seele« (Jung, GW 9/1 §63). Konkret meint dies als wissenschaftlich-methodologische Grundlagen z. B. die »Epistrophie« als »Rückführung von Erscheinungen zu ihrem imaginalen Hintergrund [...] Rückführung durch Entsprechung, Ebenbildlichkeit« (Hillman, 1983, S.11) sowie die im Amerikanischen als »Imaginology« (Adams, 2008) bekannte »Wissenschaft des inneren Bildes«. Dies führt uns nahe an die Betrachtungen der Tiefenpsychologie als eine archetypische Psychologie, als diejenige Spezialdisziplin der Analytischen Psychologie, die dem Bild und dem Imaginalen die prominenteste Bedeutung zuweist. Diese archetypische Psychologie beginnt, so ihr Hauptvertreter, der Amerikaner James Hillman, »weder in der Physiologie des Gehirns, der Struktur der Sprache, der Organisation der Gesellschaft, noch in der Analyse von Verhalten, sondern in Prozessen der Imagination« (1983, S. 19). Der Mensch ist in dieser Sicht in erster Linie ein Bilderwesen, damit ein symbolisches Wesen, oder – wie der deutsche Kulturphilosoph Ernst Cassirer es bereits 1923 ausdrückte, das »animal symbolicum« (2010 und 2010a).

Bei aller hieraus abzuleitenden erkenntnistheoretischen Problematik der Anwendung positivistisch-nomothetischer Forschungszugänge auf die Analytische Psychologie sei hier aber eines nicht verschwiegen: Da die Methode prinzipiell gut operationalisierbar ist, eignet sie sich auch besonders für die akademische Psychotherapieforschung.

Anzumerken ist an dieser Stelle allerdings, dass eine umfassende philosophisch-erkenntnistheoretische Einordnung der Aktiven Imagination bisher fehlt. Ansätze hierzu finden sich allenthalben in der anglo-amerikanischen Literatur (z. B. Rowland, 2013).

Die drei hier nur kurz aufgeführten »Nutzbarmachungen« der Aktiven Imagination als Therapie-, Spiritualitäts- und Forschungsmethode verlangen jedoch zu allererst eine fundierte Kenntnis und viel Erfahrung mit der Methode.

1.1.1 Imagination: Begriffsbestimmungen

Imagination ist das absichtsvolle Hervorbringen unbestimmter innerer Bilder (inklusive anderer Sinnesmodalitäten) mit Zugang zu symbolhaltigen Tiefenschichten der Seele. Sie ist abzugrenzen von:

- A) Visionen und Extasen (diese geschehen einem ungewollt und spontan: »Nicht ich tue, sondern es geschieht« (v. Brück, 2011, S.20). Die Be-