

Brigitte Dorst, Ralf T. Vogel (Hrsg.)

Aktive Imagination

Schöpferisch leben
aus inneren Bildern



Kohlhammer

Imaginieren, das Hervorbringen innerer Bilder, ist etwas, das als psychische Aktivität der Phantasie ständig geschieht. Im Bereich der Mystik und Religion sowie in schamanischen Heilspraktiken gibt es seit Jahrhunderten imaginative Erfahrungswege. Als therapeutische Mittel sowie als Weg der Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung (Individuation) sind Formen der Imagination heute von besonderer Bedeutung und werden in sämtlichen bedeutsamen psychotherapeutischen Schulrichtungen genutzt. C. G. Jung hat die Aktive Imagination in einem Selbstversuch erprobt und innerhalb seiner analytischen Therapien als eine eigene Methode entwickelt, bei der das Imaginieren nicht durch Vorgaben des Therapeuten gelenkt wird. Sieben der in Aktiver Imagination erfahrensten deutschsprachigen Psychoanalytiker beschreiben aus theoretischer und anwendungsorientierter Sicht diese Methode und machen sie so für die psychotherapeutische Praxis nutzbar.

Inhalt

Einleitung

I. Grundlagen

- 1 Der „geheimnisvolle Weg geht nach innen“ –
Grundlagen und Praxis der Aktiven Imagination
Ralf T. Vogel
- 2 Symbole als Grundlage der Aktiven Imagination
Brigitte Dorst

II. Theorien

- 3 Bild, Phantasie und Imagination –
Zur Bedeutung der Bilder in der menschlichen Seele
Thomas Schwind
- 4 Imagination und Neurobiologie
Bernd Leibig

III. Anwendungen

- 5 Aktive Imagination und Malen
Christa Henzler

- 6 Aktive Imagination mit Kindern und Jugendlichen
Margarete Leibig
- 7 Aktiv imaginieren mit Träumen und Märchen
Hanna Wolter

Zu den Autorinnen und Autoren

Kohlhammer

1. Auflage 2014

ISBN 978 3 17 023940 1

29,90 Euro

Leseprobe

7

Aktiv imaginieren mit Träumen und Märchen

Hanna Wolter

Wer am Tage träumt,
wird sich vieler Dinge bewusst,
die dem entgehen,
der nur nachts träumt.

Edgar Allan Poe

7.1 Einleitung

In diesem Beitrag möchte ich Sie zu einer kleinen Entdeckungsreise einladen, in das Land der Träume und in das Reich der Märchen. Unser Reisevehikel wird die Aktive Imagination sein. Carl Gustav Jung, der diese Methode in einer eigenen Krise entwickelte, schrieb in seinen Erinnerungen: »Die Jahre, in denen ich den inneren Bildern nachging, waren die wichtigste Zeit meines Lebens, in der sich alles Wesentliche entschied. [. . .] Meine gesamte spätere Tätigkeit bestand darin, das auszuarbeiten, was in jenen Jahren aus dem Unbewußten aufgebrochen war [. . .] « (Jung, Jaffé, 1962, S. 203) Von der Wichtigkeit, die Jung diesen

Imaginationen zuschrieb, zeugt das erst vor einigen Jahren veröffentlichte *Rote Buch* (Jung, Shamdasani, 2009), in dem er seine Bilder und Texte sorgfältig festhielt.

Mit diesem von ihm entwickelten Reisevehikel der aktiven Imagination werden wir als Erstes erkunden, welche Möglichkeiten sie uns im Land der Träume eröffnet. Wir hören von den nächtlichen Abenteuern eines kleinen Jungens, besuchen einen indischen Experten für alte Renovierungstechnik, retten ein kleines Kind und finden heraus, warum eine Frau keine Hose anziehen will. Anhand dieser Beispiele wird gezeigt, welche Möglichkeiten die Aktive Imagination im Zusammenhang mit Träumen eröffnen kann.

Dabei werden alle Träume im Sinne der Traumtheorie nach C. G. Jung verstanden, deren wichtigsten Prinzipien ich hier kurz erläutere: Träume dienen der psychischen *Regulation* zwischen Bewusstsein und Unbewusstem; das oft bestehende Gefälle der Gegensatzspannung zwischen beiden Bereichen wird durch Träume aufgedeckt und vielfach auch ausgeglichen. Dabei wirkt der aus dem Unbewussten stammende Traum oftmals *kompensatorisch* oder auch *komplementär*, d. h. dem (einseitigen) Bewusstsein wird ein gegensätzlicher Standpunkt gegenübergestellt oder es wird durch einen anderen Aspekt ergänzt. Das Konzept von *Objekt- und Subjektstufe* erlaubt es, Träume nicht nur als eine Aussage über »reale Objekte« in der Außenwelt des Träumenden zu verstehen, sondern alles in ihnen Vorkommende als symbolischen Ausdruck des eigenen Inneren (= Subjektstufe) zu begreifen. Träume weisen darüber hinaus oft nicht nur auf ein vorhandenes Thema, ein Problem hin, sondern in ihnen sind, wenn man genau hinschaut, häufig Lösungsimpulse enthalten, d. h. zur *kausalen* Betrachtungsweise der Ursachen gesellt sich eine *finale* Sichtweise, die auf Entwicklung des Selbst angelegt ist.

Die zweite Reise führt uns in das Reich der Märchen. Wir wissen nicht; ob Carl Gustav Jung eine solche Reise selbst unternommen hat, allerdings schätzte er die Märchen sehr; er schrieb: »In Mythen und Märchen wie im Traume sagt die Seele über sich selber aus, und die Archetypen offenbaren sich in ihrem natürlichen Zusammenspiel [. . .]« (GW 9/1, § 400). Wir werden an den Märchen »Der goldene Schlüssel«, »Frau Holle« und »Der Eisenofen« verfolgen, was Imaginierende mit dem jeweiligen Märchen erleben. Diese drei Beispiele machen nicht nur den Nutzen einer Imagination mit Märchenmotiven erkennbar, sondern an ihnen wird auch gezeigt, wie unterschiedlich mit Märchen gearbeitet werden kann.

7.2 Das Land der Träume

Die Wachenden haben ein und dieselbe Welt,
während sich von den Schlafenden
ein jeder zu seiner eigenen abwendet.

Heraklit

7.2.1 Nachts

Träume haben die Menschen schon immer fasziniert, und sie waren ihnen wichtig. Eines der ältesten schriftlichen Dokumente ist das Gilgamesch- Epos. Es stammt aus dem 2. Jahrtausend vor Christus. In ihm wird von zwei Träumen des Gilgamesch erzählt, die diesem von seiner »weisen und kundigen« Mutter gedeutet werden.

Bis heute findet sich das Motiv des Traums in der Literatur. Das Bilderbuch *Nachts* von Wolf Erlbruch (1999) kann als bildhafte Umsetzung eines Traumes verstanden werden. Ein kleiner Junge kann nicht schlafen und will durch die Stadt laufen, der müde Vater muss mitkommen. Der Text – jeweils nur eine Zeile unten am Bildrand – ist der Monolog des Vaters, der durch alle Bilder hindurch dem kleinen Jungen erzählt, dass alle Menschen schlafen,

nur vielleicht die Fledermäuse nicht. Vater und Sohn spazieren derweil durch die grauschwarze Nacht. Der kleine Junge macht auf jeder Seite bunte Entdeckungen: eine rollschuhfahrende Tulpenvase, ein Fisch, der in einem kleinen Wagen eine Erdbeere spazieren fährt, ein Dackel, der sich als Brücke zwischen zwei Häusern ausgestreckt hat, eine Ratte, die eine Uhr in einem Boot über die Straße stakt, ein Mädchen, das in einem von einem Hasen gehaltenen Reifen schwebt und dem kleinen Jungen eine rotweißen Ball zuwirft. Das letzte Bild zeigt den Vater im Schlafanzug auf der Bettkante. Sein Monolog endet damit, dass es nachts nichts zu sehen gibt. Der kleine Junge allerdings lächelt den rotweißen Ball an, den er in der Hand hält.

Dieses kleine Bilderbuch verdeutlicht nicht nur, dass Träume individuelles »Kopfkino« sind, sondern in ihm wird auch der Unterschied zwischen Primär- und Sekundärprozess sichtbar: Während der Vater im Sekundärprozess bleibt und das Realitätsprinzip vertritt: »Was willst du in der Nacht? Alle schlafen. Es gibt nichts zu sehen.«, erlebt der kleine Junge primärprozesshaft Traumartiges, Geheimnisvolles. Mit dem Vater kann er sich sicher fühlen und sich daher auf diese Zauberwelt einlassen. Die Regeln der bewussten Tagwelt gelten hier nicht, wie auch die bildhafte Verschiebung der Proportionen und Perspektiven zeigt.

Der Ball, den der Junge am Schluss in den Händen hält, verweist darauf, dass der Primärprozess den Sekundärprozess beeinflusst oder anders ausgedrückt: Die Symbole unserer Traumwelt beeinflussen unser Wachbewusstsein. Ähnlich ist dies mit der Aktiven Imagination, die – in anderen Worten ausgedrückt – den Ich-Komplex verändern kann, wenn dieser Aspekte des Unbewussten wahrnimmt und integriert.

Wir können das Bilderbuch *Nachts* nicht nur als einen von Wolf Erlbruch mit wunderbaren Collagen in Szene gesetzten Traum verstehen, sondern wir könnten die Bilder, die dabei entstanden sind, auch als Ausgangspunkt für Imaginationen, für neue Geschichten nehmen: Wohin fährt die Ratte im altertümlichen Gewand mit der Taschenuhr? Was würde der Dackel erzählen, wenn man ihn fragte, warum er zwei Häuser als Brücke verbindet?

In unseren Träumen herrschen, ebenso wie im Bilderbuch *Nachts*, die Gesetze der Traumlogik, die Bilder und Verknüpfungen hervorbringen kann, ohne sich an logischen Widersprüchen zu stoßen. Unser Wachbewusstsein allerdings sieht und versteht diese Logik nicht – so wie der Vater im Bilderbuch. Genau an dieser Stelle kann die Aktive Imagination helfen, sie entspricht dem Ball in der Hand des kleinen Jungen. Wann immer ein Traumbild unklar oder unvollständig bleibt, uns jedoch emotional berührt, oder ein Traum an einer entscheidenden Stelle abbricht, können wir versuchen, mithilfe einer Imagination den Traum weiterzuträumen. Die folgenden Beispiele verdeutlichen unterschiedliche Aspekte dieses Vorgehens.