

Imagination als heilende Kraft¹

Luise Reddemann

Mit meinen Überlegungen hoffe ich, ein paar Ideen zu haben, die Sie zu Ihren bereits vorhandenen Schätzen hinzufügen können. Dabei spreche ich als eine, die sich seit über 40 Jahren intensiv mit Imagination, Salutogenese und Trauma beschäftigt. Ich werde Ihnen meine Art des Umgangs mit der Kraft der Imagination vorstellen. Meine diesbezüglichen Kenntnisse verdanke ich meiner allerersten psychotherapeutischen Ausbildung in Psychodrama durch Andreas Ploeger, dem Erlernen der Oberstufe des Autogenen Trainings bei Klaus Thomas, Fortbildungen bei Carl Simonton und Phyllis Krystal und schließlich der Begegnung mit hypnotherapeutischen KollegInnen, vor allem Phyllis Klaus und Gunther Schmidt. Ihnen allen habe ich sehr viel zu verdanken. Hilde Domins Satz: „Federn lassen, und dennoch schweben, das ist das Geheimnis des Lebens“, erscheint mir ein geeignetes Motto für meinen Vortrag.

Mein Verständnis von Heilkunst ist davon geprägt, einen starken Akzent auf die Beziehung zum eigenen Selbst und die Entdeckung der Möglichkeiten, die im Innern einer jeden Person zur Verfügung stehen oder auch schlummern, zu setzen. Damit folge ich Paracelsus, der davon sprach, dass der Arzt nur kurieren könne, Gott aber heile. „Gott“ verstehe ich als das Göttliche in jedem Menschen. Meine Lieblingsmetapher dafür geht auf Plotin zurück und wurde später von Goethe weitergetragen: „Wär nicht das Auge sonnenhaft, die Sonne könnt es nicht erblicken“, daher spreche ich in diesem Zusammenhang auch von Sonnenhaftigkeit.

Traumatische und krisenhafte Erfahrungen können sehr einsam machen und nötigen Menschen, die eigenen Kräfte zu entfalten. Im Zusammenhang mit schweren traumatischen Erfahrungen wird der Begriff „überleben“ häufig gebraucht. In diesem Wort steckt bereits eine Imagination, vielleicht lassen Sie es einen Moment auf sich wirken.

Mir fiel auf, dass Kreativität und Kunst und die damit verbundene Imaginationsfähigkeit besonders oft eine Überlebenshilfe darstellen. Überlebenskunst bedeutet für mich nicht nur die Kunst zu überleben, sondern darüber hinaus die Kunst, vom Überleben zu einem sinnerfüllten Leben zu finden. Diese Kunst scheint vielen gegeben, aber sie ist auch ein Stück weit erlernbar. So wie es z. B. Regeln der Komposition, der Malerei oder der Poetik gibt, so gibt es auch erlernbare Formen des Sichverhaltens im Umgang mit extremem Stress. Im Wesentlichen geht es dabei ja um eine Geistes-schulung. Ein offener Geist braucht aber auch ein offenes und mitfühlendes Herz. Und mir will scheinen, dass hier die Künste im weitesten Sinn und die Imaginations-

fähigkeit ihren Platz haben. Unser emotionales Herz will gepflegt sein. Dass es ihm durch heilsame Bilder von Freude und Liebe besser geht als durch solche von Verzweiflung, Ärger und Hass, ist sowohl Erfahrungswissen wie inzwischen gut belegte wissenschaftliche Erkenntnis.

Ich richte mein Interesse auf das Wunder seelischer Widerstandskraft und wie die Künste diese fördern können, aber auch wie schwer belastete Menschen zu ihrer Kreativität i. S. einer Kunst des Überlebens gelangen, und dabei spielt Imagination immer eine entscheidende Rolle. Für jeden kreativen Menschen kann sein Tun einen völlig zweckfreien und nicht an seine Verfasstheit, Biografie und Beziehungen gebundenen Anteil haben. Und eben dies kann sich ressourcenvoll auswirken. Donald Winnicott (1973) hat die Entfaltung der Kreativität in einem Zusammenhang mit der Entwicklung des Kindes gesehen. Wenn er von „Übergangsobjekt“ spricht, das dem Kind hilft, ohne die Mutter auszukommen, verweist er auf einen aktiven imaginativen und kreativen Akt des Kindes. Das Kind ist in solchen Momenten in Beziehung mit seiner ureigenen Schöpfung, selbstverständlich auch mit Erfahrungen mit wichtigen Anderen sowie dem Mütterlichen in ihm selbst, also dem, was es trägt und tröstet. Erfahrung führt zur Verinnerlichung und daraus entsteht in einem imaginativ schöpferischen Akt Neues.

Ehe ich zu der Frage komme, wie Imagination unglücklichen Kindern Halt geben kann, möchte ich kurz einige Gedanken von Gerald Hüther referieren. Hüther spricht ja bekanntlich von der „Macht der inneren Bilder“ (Hüther 2004) und von „der Bedeutung, die innere Bilder für die Nutzung und Strukturierung des menschlichen Gehirns besitzen“ (Hüther 2007). Er sagt: „Mit Hilfe dieser inneren Bilder entscheidet ein Mensch, was ihm wichtig ist, womit er sich beschäftigt, wofür er sich einsetzt, worauf er seine Aufmerksamkeit fokussiert und wie er seine Vorstellungen umsetzt. Der Umstand, dass diese inneren Vorstellungsbilder bis heute in unserem Kulturkreis als belanglose, wirklichkeitsferne Illusionen und Konstrukte abgetan werden, macht deutlich, wie sehr die Macht dieser inneren Bilder gegenwärtig noch völlig unterschätzt wird. Das gilt sowohl für die Kräfte, die durch derartige innere Bilder zur Gestaltung, Umgestaltung oder auch Zerstörung bestimmter Bereiche der äußeren Welt oder menschlicher Beziehungen freigesetzt werden. Das gilt auch für die Kraft, mit der diese Vorstellungsbilder die weitere Nutzung des Hirns der betreffenden Menschen bestimmen und damit nutzungsabhängige Strukturierungsprozesse in Gang setzen ...“ (2004, S. 11) Und er folgert daraus: „Mit den bisherigen linearen und monokausalen Denkmustern und den klassischen naturwissenschaftlichen Beschreibungsformen und -formeln lassen sich derartige nur ganzheitlich zu begreifende Zusammenhänge nicht mehr erfassen und auch nicht an andere vermitteln.“ Mit ganzheitlichen Zusammenhängen meint er zum einen die untrennbare Einheit von Gehirn und Körper und die Unmöglichkeit, das Gehirn eines Menschen außerhalb des sozialen Kontextes zu betrachten (S. 13).

1) Überarbeitete Fassung des Vortrags „Die Kraft der Imaginationen und ihre Einsatzmöglichkeiten in Therapie und Beratung“ bei der Arbeitsgemeinschaft für psychoanalytisch-systemische Praxis und Forschung (APF) in Köln am 25. September 2015

Womit also könnte sich ein unglückliches Kind trösten, wenn es keine Menschen gibt, an die es sich wenden kann? Oder wenn Menschen nicht ausreichen, um seinen Kummer zu beruhigen? Es könnte sich an Gott, an Engel, an die Natur, die für ein Kind, im Gegensatz zu manchen Erwachsenen, lebendig ist, wenden. So könnte es mit dem murmelnden Bach sprechen, sich mit Tieren oder Pflanzen verbunden fühlen, sich vom warmen Geruch einer Sommerwiese geborgen und getragen fühlen. Von einem Sonnenstrahl würde dieses Kind sich gestreichelt fühlen können und es würde entdecken, dass es doch nicht ganz alleine ist. Es würde mit seinen Schutzengeln sprechen, es hätte imaginäre Spielgefährten. Zwei Schriftsteller, die aus den Erfahrungen des verlassenen Kindes jeweils auf ihre Art großartige Literatur gemacht haben, fallen mir dazu ein: Kenneth Graham, der „Der Wind in den Weiden“ geschrieben hat (1908/2005), ein Buch, das Millionen von Kindern auf der ganzen Welt seit beinahe hundert Jahren begeistert, und Aharon Appelfeld und sein Buch „Geschichte eines Lebens“ (2004). Hier erzählt Appelfeld, wie er als kleiner Junge auf der Flucht aus dem KZ monatelang allein lebte und Trost bei den Tieren und überhaupt in der Natur fand. Auch Frida Kahlo kommt mir in den Sinn mit ihrer imaginären Spielgefährtin, die sie für sich entdeckte, als sie ein Jahr lang wegen Kinderlähmung ans Bett gefesselt war. Mit der imaginären Spielgefährtin tanzte sie in der Vorstellung.

Schließlich könnte sich das Kind auch durch Musik getröstet fühlen. Es würde vielleicht Klänge in sich hören und Lieder vor sich hinsummen, und da denke ich z. B. an das früh verwaiste Kind Johann Sebastian Bach. Oder das Kind Wolfgang Amadeus Mozart, das 8-jährig, als der Vater krank war und das Kind ihn nicht stören durfte, eine ganze Symphonie im Kopf erklingen ließ und sie natürlich auch aufschrieb, sonst könnten wir sie heute nicht hören.

All die genannten Möglichkeiten könnten dem Kind helfen, das wenige, das es vielleicht doch von Menschen erhält oder erhalten hat, wie einen Schatz zu hüten und zu nutzen, als bekäme es sehr viel an Zuwendung. Diese Fähigkeit wird als Resilienz verstanden. Nach meiner Vorstellung verfügen resiliente Kinder mehr als andere über imaginative Fähigkeiten, die ihnen helfen, gute Erfahrung zu behalten und sich auf diese zu beziehen. Bei Appelfeld ist dies sehr genau beschrieben: wie der kleine Junge sich immer wieder an die Eltern erinnerte, um mit dem gnadenlosen Alleinsein fertig zu werden.

Es scheint in unseren Köpfen die Vorstellung weit verbreitet, dass Heilung aus der ausschließlichen Konzentration auf das Leiden entsteht, – wie kommt es z. B., dass wir von „Schwarzmalen“ sprechen, aber keinen Gegenbegriff haben, oder von „Den Teufel an die Wand malen“ – Heilung entsteht aber viel eher durch die Aktivierung von Vorstellungen und Handlungen, die den Bereichen der Liebe und der Freude entstammen (durchaus auch aus der Auflehnung gegen Unrecht und einer Sehnsucht danach, dass allen Menschen Gerechtigkeit widerfähre). Nun belehrt uns die neuere Forschung zu positiven Emotionen darüber, dass sie flüchtiger sind als die negativen

und dass es einer gewissen Bemühung bedarf, positive Imaginationen und Gefühle festzuhalten. Dies geschieht am besten dadurch, dass man sie ausgedehnt auf sich wirken lässt, dass man ihnen nachschmeckt, sie auskostet.

Schon die geistige und vorstellungsmäßige, also imaginative, Beschäftigung mit dem Thema Resilienz ermöglicht mir *flow*-Erlebnisse. *Flow* bedeutet die Erfahrung, ganz in einer Sache aufzugehen und dies als beglückend zu erfahren. Gerald Hüther beschreibt, wie wichtig der positive *flow*-Regelkreis ist: wir geben uns einer Sache hin und bewältigen sie zu unserer Zufriedenheit, das führt im Gehirn zur Ausschüttung von Neurotransmittern, die uns motivieren. Sind wir motiviert, haben wir Freude daran, uns der Sache weiterhin hinzugeben, und vertiefen uns noch mehr hinein. Wir erleben weiterhin diese beglückende Erfahrung des *flow* und der ganze Mensch mit Hirn und Herz fühlt sich wohl. Dafür bin ich dankbar. Dankbarkeit wiederum erhöht Freude. Wenn man abends noch einmal imaginativ den Tag passieren lässt und sich an alles, wofür man dankbar sein kann, erinnert, so ist dies eine hoch wirksame Übung gegen Stress und Überforderung. Es lohnt sich, sich oft vorzustellen, dass wir gar nicht leben können, ohne von anderen versorgt zu werden, dass wir niemals ganz alleine sind. Es lohnt sich, das mit PatientInnen zu durchdenken und dem nachzuspüren.

Wenn es Kreativität, also Schöpferkraft, ist, die uns helfen kann, dem Schweren des Lebens zu begegnen, dann ist es wichtig, sich klar zu machen, dass wir alle über diese Schöpferkraft verfügen. Sie zeigt sich auf unterschiedliche Weise: Die einen malen, komponieren, schreiben, singen und tanzen, die anderen gestalten ihren Garten, tragen Gedichte vor, kochen, schreibern, vertiefen sich in wissenschaftliche Herausforderungen und noch andere spielen ganz einfach ohne die Erwartung, dass etwas dabei herauskommen muss. Kinder leben das am überzeugendsten vor. All dies ist ohne Imagination nicht möglich.

Und diese imaginativen Handlungen führen zu Hingabe. Aus Hingabe kann sich wiederum Freude an Kommunikation und Kooperation entwickeln.

Vieles, was uns zur Verfügung stünde, wird deshalb nicht genutzt, weil es nicht bewusst gebraucht wird. Wenn man nun anderen zuhört, welche Kraftquellen sie hatten, dann kann einen das auch anregen, sich die eigenen wieder qua Imagination verfügbarer zu machen, einfach dadurch, dass man merkt, „o, das mache ich ja auch, das kenne ich doch!“ So regen identifikatorische Prozesse Selbstheilung an.

Nicht nur körperliche, auch seelische Verletzungen können „von selbst“ heilen. Manchmal allerdings brauchen sowohl die einen wie die anderen einen die Heilung unterstützenden Verband oder eine heilende Salbe und mehr. Zum Glück stellt uns dafür die Natur oder unser menschlicher Erfindergeist sehr viel zur Verfügung.

*„Noch ist Raum
für ein Gedicht.*

*Ein Gedicht ist ein Raum
Wo man atmen kann.“*

schreibt Rose Ausländer, die sich während der Nazizeit in einer Erdhöhle verstecken musste. Es gibt noch andere Räume, wo wir atmen können, z. B. Räume der Musik und eben die der Vorstellungskraft, die helfen im Dominschen Sinn zu schweben.

Früher wurde in der Arbeit mit Imagination etwas sehr Spezielles verstanden, aber wenn wir uns klar machen, dass alles, was wir nicht jetzt in diesem Augenblick wahrnehmen, an das wir denken, was wir uns vorstellen, unserer Fähigkeit geschuldet ist, zu imaginieren, sich etwas vorzustellen, dann ist Imagination eine ubiquitäre Fähigkeit, die es nur zu nutzen gilt. Der Glücksforscher Csikszentmihályi (2006) spricht davon, dass es 6 Milliarden Wege zum Glück gibt und Picasso meint: „Gäbe es nur eine Wahrheit, könnte man nicht hundert Bilder zu einem Thema malen.“² Also gibt es auch Milliarden Wege, zu imaginieren und daraus Kraft zu schöpfen.

Schöpferisch sein hat mit innerer Bewegung und Beweglichkeit zu tun. Es hat etwas Beruhigendes, dass innere erfundene Welten flüchtig sind, das lässt der Imaginationsfreude noch mehr Raum. Was wäre, wenn die innere Welt unveränderlich wäre? Es gäbe kein Spiel mehr, die Bilder würden ihre belebende Kraft verlieren.

Es gibt allerdings Imaginationen mit quälender Starre. Imaginationen, die sich nur schwer verändern lassen, denen wir kaum entrinnen können. Meist sind die Inhalte dieser Bilder erschreckend, sie lassen erstarren oder gar einfrieren. Es kann als sicher gelten, dass unangenehme Bilder – und Schreckensbilder – von denen, die es wollen, verändert werden können, das gehört für mich zur Überlebenskunst, aber auch zur Lebenskunst im Allgemeinen. Unsere inneren Bilder sind mächtig, Das wirft die Frage nach unserer Verantwortung für die inneren Bilder auf.

Viele, die sich mit Imagination beschäftigen, scheinen eine relativ klare Vorstellung davon zu haben, was Imagination ist. Dabei scheinen das Visuelle und die Ineinssetzung mit dem Visualisieren zu dominieren. Und wenn wir vom ursprünglichen Wort-sinn ausgehen, so scheint das auch nahe liegend.

Ich schlage vor, den Begriff der Imagination auf verschiedenste Formen inneren Erlebens auszudehnen. Die Fähigkeit zur Imagination lässt sich in unterschiedliche Kategorien einteilen, dazu eignen sich z. B. die „Intelligenzen“ von Howard Gardner (1991).

2) Siehe: https://www.kunsthalle-bremen.de/uploads/cms/files/unterrichtsmaterial/4_picasso_und_das_modell.pdf

Gardner unterscheidet nämlich verschiedene Arten von Intelligenz. Etwa sprachliche Intelligenz, wie man sie z. B. bei Schriftstellern, aber auch bei Rechtsanwälten und allen Menschen findet, die geschickt mit Sprache umgehen. Wendet man nun Gardner's Kategorien an, so bemerkt man, dass sich eine von sprachlicher Intelligenz geprägte Imaginationsfähigkeit ganz entscheidend von einer von räumlich-sehender Intelligenz geprägten unterscheidet. Würden im ersten Fall z. B. Sprachbilder auftauchen, so würden im zweiten Fall eher Vorstellungen und Bilder, die mit Räumen und auch Bewegung zu tun haben, von Bedeutung sein. Wieder anders wäre es im Fall weiterer Kategorien: logisch-mathematische Intelligenz, musikalische Intelligenz, interpersonale und intrapersonale Intelligenz. So wird leichter verständlich, warum verschiedene Menschen sehr unterschiedliche Imaginationen verwenden. Manche Menschen – mit vermutlich dominanter mathematischer Intelligenz – leben in einer Welt der Formen und Formeln, die wir landläufig als „abstrakt“ bezeichnen. Die Intensität und Sinnhaftigkeit aber, die manche meiner PatientInnen damit zu verbinden schienen, ließen in mir nach und nach die Vorstellung entstehen, dass dies doch auch eine Form des Imaginierens darstellt.

Ich erinnere mich an einen Patienten, der sich am besten dadurch beruhigte, dass er stundenlang am Computer musikalische Strukturen erfand. Es war für ihn äußerst schwierig, diese Erfahrungen in Sprache oder Bilder zu übersetzen, aber es bestand kein Zweifel, dass diese innere – aus meiner Sicht imaginierte – Welt für ihn von großer Bedeutung war. Es ging ihm genauso viel um das Musikalische wie die mathematischen Strukturen. Mir scheint auch der Reiz der Musik von J. S. Bach stark damit zusammenzuhängen, dass die polyphonen Strukturen sowohl über mathematische Logik wie gefühlhaft-musikalischen Ausdruck verfügen. Übrigens gelingt es Bach wie kaum einem Zweiten, die Vielfalt von Gefühlen und Empfindungen, die uns Menschen auszeichnen, gleichzeitig zum Ausdruck zu bringen. Dies ist eine Eigenschaft des Imaginativen. Mein Patient war denn auch ein großer Verehrer und Kenner von J. S. Bach.

Ich möchte die Heilkraft des schöpferischen Gebrauchs von Imaginationen, und wie ich damit umgehe, an einigen Beispielen aus meiner Praxis anschaulich machen:

Eine Frau, Mitte sechzig leidet an Depressionen, so lange sie denken kann, sagt sie. Ihr Leben war schwer. Sie hat viele Schicksalsschläge erlitten. Wie kann ein Mensch das aushalten? Ihr Glaube hat ihr geholfen, erzählt sie. Aber es ist trotzdem „zu schwer“. „Wie schwer, wenn Sie es sich als ein Gewicht vorstellen?“ – „Zentnerlasten“. Die Bilder haben Macht, das spüren wir beide. Das schwere Leben. Die Schicksalsschläge, die Zentnerlasten. „Wenn es wie im Märchen wäre? Es würde ein Wunder geschehen ...?“ Sie lächelt. „Dann wäre da ein riesiger Felsbrocken. Und dann käme ein Riese und würde ihn mitnehmen, er könnte darauf sitzen ... ja, der Brocken wäre ein guter Platz für ihn, um sich auszuruhen ...“ – „Und Sie? Was machen Sie ohne Ihren Brocken?“ – „Ich würde davonhüpfen“. Nun stellt sie sich das vor, hat

Lust, es auszuprobieren. Geschichten fallen ihr ein. Bevor alles anfing, alles schwer wurde. Da ist sie gehüpft, damals als kleines Mädchen, auf dem Dorf bei den Großeltern. Das hatte sie ganz vergessen. Sie war ein fröhliches Kind. „Das Kind ist ja noch da. Sie spüren es grade.“ Da kommt sie noch stärker in ihre Leichtigkeit hinein. „Es ist also beides: Das Schwere und das Leichte.“ – „Ja, das merke ich jetzt. Es ist nicht verloren. Ich kann es erleben.“

Das mag einem wunderbar erscheinen. Was ist das Wunder? Die Lebenskunst? Dass die Patientin eine Heilkraft in sich hat? Oder dass die Patientin und ich uns davon leiten ließen? Es bleibt ein Bereich, der schwer erklärbar ist. Wie kann ein kleiner Anstoß, ein minimales Angebot so viel in Gang setzen? Es ist nicht viel geschehen. Einige wenige Bilder. Bewegung. Wie bei den Wolken. Das Kommen und Gehen. So hat die Patientin in der Imagination erst gehandelt. Den Riesen auf den Stein gesetzt, dann ist sie gehüpft. Wie das in ihr geschehen konnte, lässt sich nicht sicher erklären. Wenn wir ihr eine räumliche Intelligenz zutrauen, die sich in ihren Einfällen äußert und die seit Jahrzehnten eingefroren war, dann erklärt sich ein wenig mehr. Die Eröffnung des neuen Raumes macht sie zur Schöpferin.

Heilsame „Bilder“ und andere imaginative Erfahrungen können immer noch mehr gefördert werden, wir könnten uns an Paracelsus erinnern, der die Imagination für die Heilkraft schlechthin hielt, das, was uns mit unserem göttlichen Kern verbindet. Das ist für mich wesentlicher Teil der Lebenskunst.

Manchmal bedarf es eines behutsamen und doch auch entschlossenen Vorgehens, um einer scheinbar unaufhaltsamen Entfaltung unheilvoller Bilder Einhalt zu gebieten.

Eine Frau, Anfang dreißig, ist schon länger in Therapie. Auch ihre Lebensgeschichte ist voll von Schrecken. Diese Patientin ist außerordentlich kreativ. Sie kam mit der Gabe, malen zu können, bereits in ihre Therapie. Sie beschäftigt sich fast ausschließlich mit ihren Schrecken. Sie meint, das sei notwendig. Stunde um Stunde bringt sie Bilder mit, in denen sie das Grauen darstellt. Auch ihre Therapeutin meint, das müsse so sein. Andererseits fühlt sie sich nach jeder Stunde erschöpft und ausgelaugt. Die Symptome der Patientin nehmen eher zu. Daher sucht die Therapeutin Rat. „Was für eine Vision haben Sie für diese Therapie?“ – „Dass die Patientin wieder in Kontakt kommt mit ihren Stärken. Sie kann so viel, aber das ist alles in Vergessenheit geraten. Wir beide hätten mehr Freude aneinander, würden auch mal lachen ... doch, das wäre schön ...“ – „Erzählen Sie mir bitte noch mehr von den Stärken Ihrer Patientin ... und von Ihnen.“ – „Ich liebe die Natur, gehe lange spazieren, das gibt mir Kraft ... meine Patientin? Sie liest viel, ist sehr intelligent. Studierte mal Mathematik, das hat sie abgebrochen.“ – „Wie wäre es, wenn Sie sich Ihre innere Weisheit vorstellen würden? Vielleicht ihr in der Natur begegnen würden? Was würde sie Ihnen raten zu tun?“ – „Ich treffe sie auf einer Waldlichtung. Eine alte weise Frau ... Was sagt sie mir? Sie

lächelt. Sagt nichts. Seltsam. Jetzt zeigt sie mir eine Tafel, da steht eine mathematische Formel drauf. Was soll das denn? Ach so, die mathematische Begabung der Patientin nutzen. Sie nickt, lächelt. Dann kann die Patientin logisch denken. Klar. Ich könnte an ihre Logik appellieren, dass es nicht hilft sich nur mit Schlimmem zu beschäftigen. Die Alte nickt mir zu. Es sieht aus, als macht sie mir Mut.“ Die Therapeutin hat sich mit ein wenig Unterstützung durch mich die spezifische Intelligenz ihrer Patientin bewusst machen können und setzt ihre Erkenntnisse in der nächsten Stunde um. Sie bittet die Patientin, die bisherigen Erfahrungen auszuwerten. Was ist die logische Konsequenz aus dem bisherigen Verlauf? Dass die ausschließliche Beschäftigung mit Schlimmem alles schlimmer macht. Da die Patientin gerne liest, empfiehlt ihr die Therapeutin die Lektüre einiger passender Bücher. Das Blatt wendet sich. Da es der Patientin nun einleuchtet, dass sie ein Gegengewicht zu ihren Schreckensbildern braucht, und da sie ja über starke Fähigkeiten verfügt, sich Bilder vorzustellen und diese zu Papier zu bringen, malt sie nun zu jedem ihrer Schreckensbilder ein Gegenbild. Nach und nach fühlt sie sich besser, hoffnungsvoller. Die Wende könnte hier die Einladung der Supervisorin gebracht haben, eine Vision für die Therapie zuzulassen, es war der Therapeutin möglich, die Patientin einzuladen, in andere Räume vorzudringen und dies nutzbar zu machen.

Ich habe der Kollegin eine sehr kraftvolle, oft Visionen ermöglichende Imagination, die der „inneren Weisheit“ vorgeschlagen. Viele sehen diese innere Weisheit als alte weise Frau oder als alten weisen Mann. Aber andere sehen auch das göttliche Kind, hören eine sie inspirierende Musik, fühlen einen Drang sich zu bewegen und zu tanzen oder entwerfen eine mathematische Formel und vieles andere. Das Wesentliche scheint mir, dass jemand sich selbst an die Hand nimmt und den Schritt auf diese Weisheit zu macht. Man kann dazu ermutigen, aber getan werden muss der Schritt alleine.

Die innere Weisheit ist die beste Beraterin, die man sich wünschen kann. Wird sie angesprochen, werden die Kraftquellen deutlicher und Lebenskunst kann sich entfalten. Da tauchen blitzartig Wissen und Weisheit auf, Geschichten, Märchen. Rituale, wenn sie nicht erstarrt sind, helfen diesen inneren Welten in die Welt des Bewusstseins.

Dennoch macht es nicht selten Sinn, in der Welt äußerer Phänomene zu bleiben, z. B. wenn wir vorausplanen, uns Rollen ausdenken oder ausmalen.

Ein Mann mit verantwortungsvollem Beruf, Ende vierzig, hat immer wieder Ärger mit Vorgesetzten. Er möchte in der Therapie „nicht in die Tiefe“, „nicht in der Vergangenheit herumbohren, nur ein paar Tipps“, wie er sich besser verhalten kann. An dieser Stelle spielt für die Therapeutin die Imagination oder die Vision, was denn nun gute Psychotherapie ist, eine wichtige Rolle. Man muss vielleicht Freude an der Phänomenologie entwickeln, dann kann genaues Erforschen der äußeren Welt hilfreich sein. Wir stehen uns selbst im Weg, wenn diese Welt nicht auch geschätzt wird, und wir

haben keinen Boden. Denn sie ist der Ausgangspunkt für alles andere. Der Mann wird eingeladen, sehr genau zu beschreiben, was er tut und was er nicht tut. Er erhält die Aufgabe, genau zu beobachten, was in ihm vorgeht, bevor er sich mit seinem Vorgesetzten anlegt. Er bemerkt zum ersten Mal, dass er sehr furchtsame Gedanken hat, die er bislang noch nie wahrgenommen hat. Weiter bemerkt er, dass er sich schlimme Sachen *ausmalt*, nämlich, was dieser Chef ihm alles Schlimmes antun könnte. Schließlich, scheinbar ganz wie von selbst, landet er bei seinem Vater.

Die Therapeutin vergewissert sich beim Patienten des früher gegebenen „Auftrags“. „Wollen Sie sich intensiver mit Ihrem Vater beschäftigen oder genügt es Ihnen, zu wissen, dass Ihre Probleme etwas mit Ihrem Verhältnis zu Ihrem Vater zu tun haben?“ Es genügt ihm so. Gut, dass die Therapeutin ihn daran erinnert. Er hat nicht viel Zeit. Was wäre, wenn er sie hätte? – „Dann würde ich vieles ausprobieren.“ – „Wie wäre es, Sie würden in der Vorstellung einmal einiges ausprobieren? Sie könnten z. B. verschiedene Geschichten erfinden von einem Mann, der es schwer hat mit seinem Chef, und was der alles macht.“ – „Klingt lustig.“ – „Was halten Sie davon, wenn Sie bis zu unserem nächsten Termin ein paar Geschichten erfinden?“ Er ist einverstanden. Macht sich mit Eifer an die Arbeit. Bringt fünf völlig verschiedene Geschichten mit. „Welche würden Sie am liebsten in die Tat umsetzen?“ Er entscheidet sich für die Geschichte, in der sich der Untergebene „pro-aktiv“ einbringt. „Ist es Ihnen recht, wenn Sie sich das nun ganz genau ausmalen oder ausdenken? Was werden Sie sagen? Wie werden Sie das Gespräch einfädeln, was, wenn Ihr Chef so und so reagiert ...?“ Ein nüchterner Mann, der quasi realistische Geschichten erfindet. Ein Mann mit überwiegend sprachlicher Intelligenz. Bilder sind ihm „verdächtig“, nicht sicher genug. Und doch imaginiert er und seine Geschichten haben Wirkung.

Imagination ermöglicht, verschiedenste Wege zu gehen. Manche stellen sich alsbald als ungangbar heraus, zu steinig, zu schwierig, aber vielleicht auch einmal zu leicht, zu langweilig. Dann wird ein neuer Weg eingeschlagen. Die Imagination verleiht uns Flügel oder bringt uns in Fluss. Es ist daher nicht schwer, einen anderen Weg auszuprobieren.

Imagination kann eine heilsame und eine zerstörerische Kraft sein. Da unsere diesbezüglichen inneren Bilder gleichzeitig bestehen und auch wahrgenommen werden können, kann das Heilsame und das Unheilsame auch gleichzeitig nebeneinander Raum bekommen. Insoweit bildet Imagination unsere Wirklichkeit genauer ab als Sprache, die Gegensätzliches nicht gleichzeitig, sondern nur hintereinander beschreiben kann.

Wenn wir jetzt und in der Zukunft gefordert sind, uns mehr in der Vielfalt der Möglichkeiten zurechtzufinden, kann eine imaginativ immer wieder neu zu erschaffende und erschaffene Welt uns helfen, deren Reichtum zu erkennen und uns weniger vor ständigem Wandel zu fürchten. Ja, mehr noch, Imagination ist Voraussetzung unserer

Schöpferkraft und unseres Erfindungsgeistes. Die Dichterin Gioconda Belli (2002) meint: „Ich könnte nicht leben, wenn ich nicht glaubte, dass die Phantasie neue Welten zu schaffen vermag“. In diesen schwierigen Zeiten könnte es heilsam sein, sich an einen Helden aus Kindertagen zu erinnern: Frederick. Frederick, der Mäuserich, der Sonnenstrahlen sammelte und Farben und in harten, kalten Zeiten die anderen Mäuse damit erfreute. Dieses Buch hält sich seit über 50 Jahren und erfreut vielleicht nicht nur die Herzen von Kindern, sondern auch die der vorlesenden Eltern.

Es mag Sie vielleicht verwundern, für mich ist die Kraft der Imagination sehr eng verbunden mit der Kunst des Sterbens, der *ars moriendi*, die in unseren Tagen oft sehr weit aus dem Bewusstsein der Menschen verschwunden zu sein scheint. Vielleicht kennen Sie Irvin Yaloms schönes Buch „In die Sonne schauen“, in dem es um unseren Umgang mit Todesangst geht. Er schreibt: „Dem Tod ins Gesicht zu schauen ... bändigt nicht nur die Angst, sondern macht das Leben ergreifender, kostbarer, vitaler.“ (Yalom 2008, S. 262) Und er fährt fort, dass es seine Hoffnung sei, dass wir durch echtes Begreifen unserer kurzen Zeit im Licht dahin kommen würden, die Kostbarkeit jedes Augenblicks und die Freude des reinen Seins auszukosten, aber auch Mitgefühl mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen. So hat Imagination als heilsame Kraft auch mit Klugheit den Dingen des Lebens und des Sterbens gegenüber zu tun.

Ich habe eine Lieblingsimaginationübung, die ich Sylvia Wetzel verdanke, meiner buddhistischen Lehrerin. Man stellt sich die Frage, wer und was wird mir wichtig sein, wenn ich noch so und so lange zu leben habe. Man kann z. B. mit 5 Jahren beginnen und dann bis zu einer Stunde gehen.

Bei Johann Sebastian Bach gibt es eine ganze Reihe von Kantaten, in denen es um die Akzeptanz dessen geht, was uns widerfährt. Ich habe bei ihm – und seinen Zeitgenossen – das Bild, die Dinge des Lebens „in Gottes Hände“ zu legen, stets als sehr hilfreich erlebt, obwohl ich gar nicht an Gott glaube. In diesem Sinn konnte ich gut nachfühlen, dass Margarete Mitscherlich sagt, sie rede mit Gott, an den sie ebenfalls nicht glaubt, denn der Mensch brauche eine Beziehung. Und in trüben Stunden tröstet mich Bachs Arie „Gottes Engel weichen nie, sie sind bei mir allerenden. Wenn ich schlafe, wachen sie, wenn ich gehe, wenn ich stehe, Tragen sie mich auf den Händen“. Sie merken, ich verbinde innere Bilder gerne mit Musik, auch das ist Imagination.

Von Susun Weed, einer amerikanischen Heilerin, habe ich einen weiteren bildmächtigen Gedanken: dass Schmerzhaftes nährend sein kann. Weed berichtet davon, dass die Frage der „Weisen Frau“, der Heilerin, lautet: „Womit nährt mich dies oder jenes“ und weniger die häufig und oft unbeantwortbare Frage. „Warum plagt mich dies oder jenes?“

Imagination ermöglicht vor allem auch Perspektivwechsel: Man sieht Dinge anders, in einem anderen Licht. Das heißt, Dinge bekommen eine andere Bedeutung. So

schreibt Rilke in seinem Brief an einen jungen Dichter: „Vielleicht sind alle Drachen unseres Lebens Prinzessinnen, die nur darauf warten, uns einmal schön und mutig zu sehen. Vielleicht ist alles Schreckliche im Grunde das Hilfloose, das von uns Hilfe will.“³

Auch Angst, Not und Kummer können so möglicherweise eine andere Bedeutung bekommen. Ich halte es im Übrigen für irrig, dass Leid unsere größte Wachstumschance darstellt. Allerdings handelt es sich hier um eine machtvolle Imagination! Ich wünsche mir, dass unsere Arbeit dazu beiträgt, dass Menschen erblühen können, weil sie genau die für sie passende Dosis an Sonne und Regen erleben können, die sie brauchen.

Literatur

- Appelfeld A (2004) *Geschichte eines Lebens*. Rowohlt, Berlin
- Ausländer R (1984-1990) *Gesammelte Werke in acht Bänden* (hrsg. von H. Braun). Fischer, Frankfurt/M.
- Belli G (2002) *Die Verteidigung des Glücks*. dtv, München
- Csikszentmihályi M (2006) *Flow – der Weg zum Glück*. Der Entdecker des Flow-Prinzips erklärt seine Lebensphilosophie. Herder, Freiburg
- Domin H (2009) *Sämtliche Gedichte* (hrsg. von N. Herweg u. M. Reinhold). Fischer, Frankfurt/M.
- Gardner H (1991) *Abschied vom IQ. Die Rahmentheorie der vielfachen Intelligenzen*. Klett-Cotta, Stuttgart [Orig. 1983. *Frames of Mind. The theory of multiple intelligences*. Basic Books, New York NY]
- Graham K (2005) *Der Wind in den Weiden* (Orig. 1908; übers. von Harry Rowohlt). Kein & Aber, Zürich [2014: dtv junior, München]
- Hüther G (2004; 8. Aufl. 2014) *Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- Hüther G (2007) *Perspektiven für die Umsetzung neurobiologischer Erkenntnisse in der Psychotherapie*. In: Sieper J, Orth I, Schuch W (Hg) *Neue Wege integrativer Therapie*. Edition Sirius im Aisthesis Verlag, Bielefeld und Locarno, S. 549-565
- Lionni L (1967) *Frederick*. Beltz & Gelberg, Weinheim
- Weed S (2000) *HeilWeise. Frauenoffensive*, München
- Wetzel S (2014) *Achtsamkeit und Mitgefühl. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout*. Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart
- Winnicott DW (1973, 13. Aufl. 2012) *Vom Spiel zur Kreativität*. Klett-Cotta, Stuttgart
- Yalom I (2008) *In die Sonne schauen*. btb, München

Luise Reddemann

e-mail: l.reddemann@t-online.de

3) Brief an Franz Xaver Kappus (12. August 1904), Volltext im web: <http://www.rilke.de/briefe/120804.htm>