

Kraft der inneren Bilder

Das Kino im Kopf ist laufend in Betrieb und kennt keinen Ruhetag. Wir haben ständig innere Bilder, die sich aneinanderreihen und unser Tun, aber auch unsere Emotionen prägen. Ein Gedanke, ein Impuls und unzählige Visualisierungen überfluten uns. Aber was hat es mit diesen Bildern auf sich und wie lässt sich das Potenzial der Imagination nutzen?

Text • Dr. Barbara Stekl



SOFORT SIND SIE im Kopf und vor unserem geistigen Auge: Bilder! Nicht selten sind sie Boten aus vergangenen Zeiten und steigen aus den Tiefen unseres Unterbewusstseins empor. Wenn ich Ihnen jetzt sage: „Denken Sie nicht an einen Elefanten mit rosa Tupfen.“ Was erscheint blitzschnell in Ihrem Kopf? Bingo! Genau ein Elefant, der so aussieht. Wir sehen, wie schnell unser Innerstes entsprechende Bilder produziert, da wir visuelle Wesen sind. Sportler beispielsweise werden angetrieben von dem Bild, wie sie auf dem Siegerpodest stehen. Das Eingangstor für innere Bilder ist unser Sehnsinn, schließlich liefern die Augen 80 Prozent aller Informationen, die wir im Alltag aufnehmen.

VON BEGINN AN

Man weiß heute, dass bereits das Ungeborene im Bauch der Mutter anfängt, seine Erlebnisse als Symbole abzuspeichern, lange bevor es eine Sprache erlernt hat. Spannend ist, dass der Mensch schon ab der Geburt in der Lage ist zu „bilden“, also innere Bilder zu kreieren, und dass er auch praktisch ab dem ersten Moment seines Lebens damit beginnt, sich Vorstellungen zu machen. Denn alle notwendigen Voraussetzungen sind in uns bereits angelegt. Das Wiedererkennungsgedächtnis wird schon vor der Geburt aktiv. Ein schönes Beispiel ist der Musiker, der eine neue Partitur einstudierte, die er kannte, ohne sie bewusst kennen zu

können. Wie sich herausstellte, spielte seine Mutter, während sie mit ihm schwanger war, diese auf ihrem Cello immer wieder, wodurch die Musik eine vorgeburtliche Gedächtnisspur hinterlassen hat.

TRAUMHAFT BEFREIEND

Tagträumen, sich sanft einhüllen zu lassen in schöne, entspannende, visionäre, hoffnungsvolle Bilder, tut Körper und Seele gut und ist befreiend. Schließlich stehen am Beginn eines jeden Projekts und Plans immer Bilder, die wir zuerst im Kopf haben und die dann vom Verstand abgewogen werden. Wenn wir es für richtig halten und es realistisch ist, setzen wir sie um. In der Tat finden Tagträume viel öfter statt als wir denken, da uns viele davon nicht bewusst sind. Prof. Dr. Thomas Kretschmar schreibt in seinem Buch „Die Kraft der inneren Bilder nutzen“: „Die Realität ist eigentlich nur die Gegenwart, also ein unendlich kleiner Zeitraum. Alle Vergangenheit davor und alle Zukunft danach können wir nur in der Imagination verarbeiten.“ „Wie war das gestern nochmal, als ich einen schönen Abend mit Freunden verbracht habe?“ „Wie wird das morgen sein, wenn ich das Mitarbeitergespräch haben werde?“ Die Verarbeitung im Tagtraum hilft uns, aus Unbekanntem etwas scheinbar Bekanntes zu machen, sodass wir uns sicher fühlen. Auch unsere nächtlichen Drehbücher können wertvolle Informationen liefern, die beim Gesundwerden helfen.

Foto: istock.com / GeorgePeters

„In den Träumen webt die Seele an den Lösungsmöglichkeiten für unsere Lebensprobleme“, so C. G. Jung. Auch wenn Sie behaupten, nie etwas zu träumen, dann erinnern Sie sich bloß nicht mehr daran. Denn wir träumen jede Nacht.

THERAPEUTISCHE EFFEKTE

Imaginationen sind besonders wirksam bei psychosomatischen Erkrankungen wie Atemproblemen, Rückenschmerzen, Hautausschlägen, Magen- und Darmproblemen, für die ein Arzt keine körperlichen Ursachen findet, sowie bei psychischen Störungen im Allgemeinen und Ängsten sowie Persönlichkeitsthemen. Deshalb wird in vielen Therapieformen die Kraft von Bildern genutzt, um seelische Erkrankungen zu heilen. Früher hat man bei Therapien vor allem in der Vergangenheit der Klienten gegraben. An die Stelle dieser problemorientierten Betrachtungsweise ist heute oft eine lösungsorientierte Sichtweise getreten. Denn es ist viel sinnvoller, den Blick nach vorne in eine gute Zukunft zu richten. Dieser Ansatz findet sich auch in der Therapie der Imaginationen, freilich ohne dass sie die Konflikte der Vergangenheit ignoriert.

Eine davon ist die Katathym – Imaginative Psychotherapie (KIP), die eine tiefenpsychologisch fundierte Methode ist. „Katathym“ bedeutet „die Gefühle betreffend“. Es wird also in dieser Therapieform das Gefühl als Bild betrachtet. Der Therapeut gibt Anregungen, um die Bilder und Szenen genauer zu betrachten, wodurch sich meist etwas verändert. Diese von dem Klienten selbst herbeigeführten Veränderungen der inneren Bilder führen dann auch zu positiven Veränderungen im eigenen Leben und zur Stärkung der Ressourcen. Das ist ein unbewusster Prozess, also vom Willen der Person unabhängig. Besonders für Menschen, die Schwierigkeiten haben, über ihre Gefühle zu reden, ist diese Methode, in der sich ein Zugang über die Welt der Bilder erschließt, gut geeignet.

SCHUTZSCHILD GEGEN SCHMERZEN

Dass sich Schmerzen durch Suggestion reduzieren bzw. sogar ausschalten lassen, dieses Wissen nutzt mittlerweile auch die Zahnmedizin. Viele Zahnärzte bieten ihren Patienten Hypnose als Alternative zur Spritze an. Wie geht das? Die Region des limbischen Systems ist dabei sehr aktiv. Im Falle der Schmerzunterdrückung werden die Durchblutung und damit die neuronale Aktivität in diesem Zentrum reduziert. Der Schmerz, den der Zahnarztbohrer erzeugt, entsteht zwar noch, doch er dringt nicht mehr ins Bewusstsein vor.

Tipps, um Kraft aus inneren Bildern zu schöpfen

- ✓ Achten Sie bewusst darauf, welchen Bildern Sie Eingang in Ihr Inneres gewähren. So tut es unter Umständen nicht gut, z. B. das tausendste Bild oder Video zum Thema Corona anzusehen. Es wird dadurch die innere Bilderwelt aktiviert, da alles, was wir bisher gesehen haben, auf unserer inneren Festplatte gespeichert wird. Dort arbeiten die Eindrücke im Inneren weiter und erzeugen mitunter Bilder, die eher belasten als guttun.
- ✓ Es ist nicht möglich, innere Bilder abzuschalten, auch nicht die Emotionen und Empfindungen, die durch sie ausgelöst werden. Wir können aber lernen, den Bildern anders zu begegnen und sie zu Ressourcen zu wandeln, die uns stärken und uns Kraft geben.
- ✓ Gehen Sie respektvoll mit Ihren inneren Bildern um und gestatten Sie auch anderen Menschen nicht, diese zu entwerten. Denn die Bilder sind kostbar und ein individueller Ausdruck Ihrer Seele.
- ✓ Wenn Sie das Bedürfnis haben, verschaffen Sie Ihren inneren Bildern kreativ Ausdruck in Form von Malen, Schreiben, Tanzen, Singen, worauf auch immer Sie Lust haben, oder gehen Sie in eine inspirierende Gemäldeausstellung.
- ✓ Lernen Sie eine Entspannungstechnik, z. B. Autogenes Training. Sämtliche Methoden bauen auf Bildern bzw. Visualisierungen/Imaginationen auf, die man sich suggeriert, um in einen wohlthuenden Entspannungszustand zu kommen.

SELBSTHEILUNGSKRÄFTE FÖRDERN

Ihre Kraft zeigen Imaginationen am ehesten, wenn sie mit intensivem Gefühlserleben verbunden sind und vor allem im Zustand der Entspannung. Im Prinzip sind Imaginationen nichts weiter als „Einkbildungen“, haben aber dennoch konkrete Auswirkungen auf Seele und Körper. Was immer im Gehirn geschieht, hat einen Effekt auf unser Immunsystem. Botschaften aus dem Hirn können also die Immunabwehr unmittelbar beeinflussen – positiv wie negativ. Die innere Welt ist für das Gehirn der äußeren ebenbürtig. Deshalb kann sie ebenso wirksam unsere Stimmung und unser Verhalten beeinflussen, aber auch unseren Körper und unsere Selbstheilungskräfte. Der US-Onkologe Dr. C. O. Simonton hat ein Übungsprogramm zur Förderung der Vorstellungskräfte für Tumorkrankheiten zu entwickelt. Der Patient stellt sich dabei das ersehnte Ziel oder Behandlungsergebnis bildlich vor. Diese Methode zeigt verblüffende Ergebnisse! Fest steht: Bilderprozesse sind eine Kraftquelle. Sie sind ein universelles Werkzeug der Seele – zur Selbststärkung, zum Erleben von Freude, Sinnhaftigkeit und Kreativität sowie zum Erfahren und Entwickeln von Identität. Innere Bilder entspringen dem individuellen Erfahrungsschatz und der eigenen Geschichte und enthalten deshalb oft eine höchst persönliche Problemlösung und eine wunscherfüllende Lebensperspektive.



Die Kraft der inneren Bilder nutzen: Seelische und körperliche Gesundheit durch Imagination von T. Kretschmar, M. Tzschaschel, Südwest Verlag, 2014, 232 Seiten, € 49,90