

Dr. Klaus-Dieter Kieslinger

Imagine

Mit inneren Bildern
die Kraft des Unbewussten
freisetzen

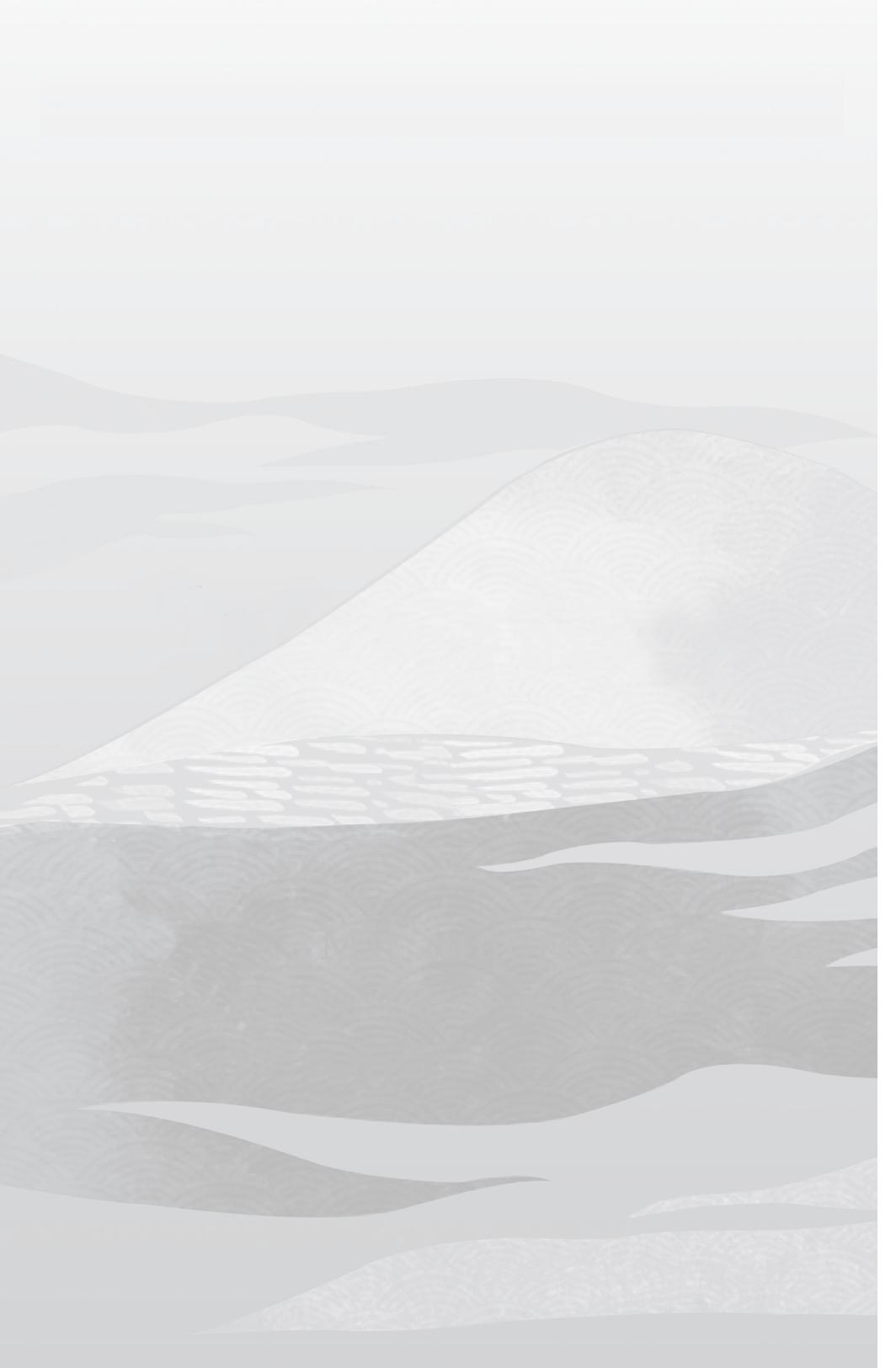
fischer & gann

Inhalt

Vision	13
Vorwort	17
Was Sie in diesem Buch erwartet	20
I. Die Welt der inneren Bilder	27
Reisen in innere Welten	30
II. Visionen – Erbe der Menschheit	37
Frühgeschichte: Zwischen Tag und Traum	37
Der Ursprung der Geschichten	41
Der Weg des Schamanen	45
Gott – Die größte aller Imaginationen	50
Ein brennender Dornbusch	51
Die imaginative Wende	54
Spontane religiöse Symbole	55
Verdienst der Religionen	63
Heilende Träume bei den alten Griechen	65
Visionssuche bei den Indianern Nordamerikas	67
III. Die Wissenschaft der Imagination	75
Die Welt in meinem Kopf	75
Neurobiologie der Imagination	79
Neurophilosophie der Imagination	88
Die Natur der Wirklichkeit	97
Die Kunst des Träumens	105
Spontane innere Bilder	110

IV. Psychologie – die Wiederentdeckung der Seele	117
Der Psychonaut – C. G. Jung	117
Psychotherapie – Gesegnet seien die Seltsamen!	122
Urvater der Seelenlehre – Sigmund Freud	124
Entdeckung der inneren Welten – Aktive Imagination	126
Trance als heilende Kraft – Hypnose	130
Auf dem Weg zur Wissenschaft – KiP	131
Die Kunst der Entspannung – Autogenes Training	133
Neurobiologie als Grundlage – Verhaltenstherapie	135
Werte als Lebensschule	137
V. Der Weg der inneren Bilder	141
Kino im Kopf – Sexuelle Fantasien	141
Die Erinnerung neu schreiben	150
Imaginäre Freunde	155
Negativen Bildern entkommen	157
Aphantasie	161
Bedingungen beim Einsatz von Imagination	162
Voraussetzungen	162
Nebenwirkungen und Komplikationen	163
Kontraindikationen	163
VI. Anwendungen der Imagination	167
Imagination in der Wissenschaft	168
Imagination in der Kunst	176
Imaginäre Berater	180
Die härtesten Soldaten der Welt	182
Sport: Mentales Training	186
Die Energie kreisen lassen	194
Yoga und Imagination	200
Manipulierte Bilder	207

VII. Kleine Anleitung zur Imagination	213
Mit inneren Bildern zum Erfolg – so geht's	213
Praxis der Imagination	215
Die grüne Wiese	226
Boot auf dem Wasser	228
Baum des Lebens	230
Der sichere Ort der Geborgenheit	233
Die Kunst des Liebens	235
Der himmlische Kreislauf	237
Imagination im Yoga	240
Reine Gegenwart	242
Lebensziele	244
Die 5 Säulen der Identität	245
Das Ziel ist der Weg	248
Nachwort	251
Dank	259
Weiterführende Literatur	260
Über den Autor	261



Vision

Ich habe eine Bestie,
einen Engel und einen Wahnsinnigen in mir.⁴

Dylan Thomas

Der alte Weise fordert mich auf, die Augen zu schließen. Ich folge seinen Anweisungen. Lasse die Gedanken des vergangenen Tages abfließen und meine Augäpfel noch etwas tiefer in ihre Höhlen sinken. Die Muskeln entspannen sich nach und nach. Wärme durchflutet das Fleisch. Meine Gliedmaßen fallen schwerer und schwerer in das weiße Leder des Sofas.

Wie von selbst richtet sich mein innerer Blick gen Himmel: Weit oben, ganz hinten, zur rechten Seite erstrahlt hell ein Leuchten. Mir scheint, als möchte es mich zu sich emporziehen. Rundum nur schwarzes Nichts, einem Tunnel gleich, der mich hinauf ins Licht leiten will. An seinem Ende, da, wo das Dunkel in die goldene Scheibe übergeht, erblicke ich Gestalten. Sie muten vertraut an: Engel, Freunde, Verwandte?

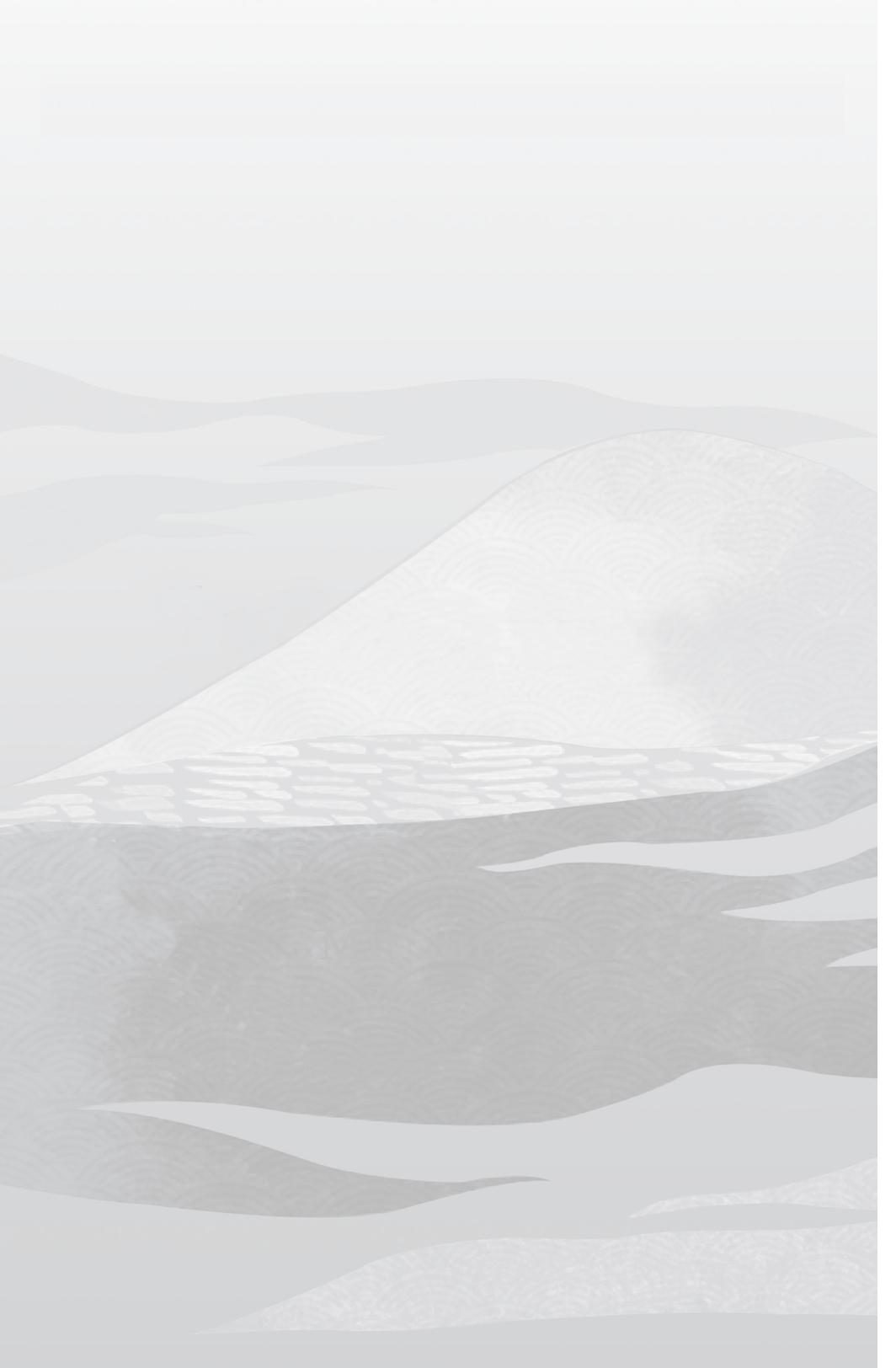
Die Szene erinnert mich an Hieronymus Boschs Darstellung der Seele, die im Zwischenreich von Leben und Tod aufsteigt in Richtung ihres hellen Zieles. Könnte das einfach nur ein Abbild der Sonne sein, welches meine Seele zu sich lockt, vorbei an der Schwärze des ewigen Nachthimmels?

⁴ Thomas, Dylan, zitiert nach Lesley-Ann Jones. John Lennon: Genie und Rebell. Piper, München 2020.

Dort, am Rande von Licht und Schatten, warten schon zwei Wesen auf mich. Ich vermeine, in ihnen die beiden Vorausschauenden zu erkennen: einen Mann und eine Frau. Sie scheinen nicht eigentlich zu existieren, sondern aus reiner Energie zu bestehen. Dazu Strahlen aus allen Farben des Spektrums – violett, blau, grün, gelb, orange, rot –, welche die Zeiten durchdringen. Sie kommen aus unendlichen Vergangenheiten, leuchten durch meine beiden Gefährten und auch durch mich hindurch, bis in eine unvorstellbare, ferne Zukunft. Dorthin, nach der Ferne, projiziert sich mein Abbild, der Kopf, der Stamm, die Arme und Beine, als leuchtender Schatten. Jede meiner Bewegungen verändert die Tausenden Fäden, wirft wieder und wieder andere, neue Silhouetten.

Mein inneres Auge sieht mir selbst dabei zu, wie sich der eine Arm hebt, der andere senkt. Selbst die aller kleinste meiner Bewegungen verwandelt den Lauf der Zeiten, ruft wiederum völlig verschiedene Ereignisse hervor aus der ungeahnten Zahl an Möglichkeiten. Jetzt offenbart sich mir die große Choreographie des Lebens. Ich selbst verwandle mich in eine Inkarnation des tanzenden Shiva. Fühle die Endlosigkeit, die Weite der Räume, grenzenlose Freiheit. Jeder Gedanke, jede Handlung, ja jede Bewegung wirkt über diese farbigen Strahlen bis in die Ferne der Ewigkeit, verändert meine eigenen Aussichten und zugleich die der ganzen Welt. Mein innerstes Wesen gewahrt, wie noch die kleinste meiner Entscheidungen das Morgen zu prägen vermag. Karma – sichtbar gemacht als leuchtende Linien sonder Zahl. Meine unendliche Macht, das Spiel von Ursache und Wirkung in mir gewogene Richtungen zu lenken.

Nur langsam, ganz langsam, kehre ich schließlich wieder zurück in meinen weißen Fauteuil, in dieses Zimmer, welches seit Jahrhunderten mitten in der Altstadt Salzburgs ruht und seinen Bewohnern ein sicheres Zuhause schenkt. Jetzt fühle ich mich erfüllt von Kraft und Energie wie selten zuvor. Verändert. Gereift. Machtvoll.



Vorwort

Man muss noch Chaos in sich haben,
um einen tanzenden Stern gebären zu können.⁵

Friedrich Nietzsche

Die Geschichte eines solchen Buches beginnt – wie könnte es auch anders sein – in einer persönlichen Krise. Bekanntlich stammt die Wurzel des Wortes „krisis“ aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie einen Wendepunkt oder die entscheidende Zuspitzung einer Krankheit, damit aber zugleich auch: Chance. Doch so mittendrin fühlt sich das wirklich überhaupt nicht nach einer positiven Möglichkeit an, eher im Gegenteil!

Ich finde mich völlig unerwartet im Bett eines Krankenhauses, zwei Autostunden von meiner Heimatstadt entfernt. Blut füllt den Spalt zwischen zwei großen Muskeln in meinem linken Unterschenkel, spannt die darüberliegende Haut prall an, wie einen mit Wasser gefüllten Ballon. Der diensthabende Unfallchirurg erwägt, zwei lange Schnitte in mein Bein zu setzen – einen außen und einen innen –, um das Blut zu entfernen und das Gewebe vom Druck zu entlasten. Der Arzt in mir weiß, was für Komplikationen folgen könnten: Wenn die Spannung im Gewebe noch mehr steigt, dann drohen die Muskelzellen aufgrund des daraus resultierenden Sauerstoffmangels zugrunde zu gehen. Die dabei in großer Zahl

⁵ Nietzsche, Friedrich. Also sprach Zarathustra: Ein Buch für Alle und Keinen. dtv, München 1999.

freigesetzten Eiweißkörperchen könnten dann über den Blutweg bis in die Nieren gelangen, ihre filigranen Kanälchen verstopfen, die dort den Harn filtern, und über ein akutes Nierenversagen mein Leben bedrohen. Um das zu verhindern, hilft dann vielleicht nur noch eine Amputation der betroffenen Extremität. Weitere Möglichkeiten eines schlimmen Ausgangs drehen sich in meinem Kopf wie in einem alpträumhaften Karussell: Eine Lungenembolie, bei der sich ein Blutgerinnsel aus den Venen des Beines löst, das in die Lungenarterien verschleppt wird und dort steckenbleibt, was über ein akutes Rechtsherzversagen mein Leben beenden könnte. Oder eine Lungenentzündung als Folge der langen Dauer des Liegens.

Keine Schmerzen. Nur leichter Schwindel. Über 24 Stunden lang stehe ich nicht auf, esse nicht, trinke nur ganz wenig. Von einer Minute auf die andere hinauskatapultiert aus meinem erfolgreichen Leben. Mein schönes Einkommen als Facharzt macht ab sofort mal ein paar Wochen Pause. Dankbare Patienten, gut laufende Praxis, ein adrettes Zuhause in der Mozartstadt. All das scheint in diesem Moment weit entfernt. Eine schlimme Trennung liegt gerade erst ein paar Wochen zurück. Das hübsche Häuschen mit Garten am Stadtrand: Geschichte. Meine geliebten Kinder: fern von mir. Der berühmte Kammerchor, in dem ich singe: Pause. Überhaupt kann ich nicht ohne Krücken stehen, wohl noch für längere Zeit. Meine Familie und all meine Freunde – weit weg in einer anderen Stadt.

Immer war es mein Vorsatz gewesen, mich nicht abhängig zu machen von äußeren Dingen, Geld, Erfolg, Freunden, Besitz. In diesem Augenblick bin ich wirklich ganz bei mir. Liege in diesem Bett. Klar, die Angst um mein Bein. Wann werde ich mein Training wieder aufnehmen können? Zugleich überrascht es mich, wie dieses völlige Aufgehen in der Gegenwart mir ein gewisses Gefühl von Befreiung verleiht. Ein Ankommen, ganz im Hier und Jetzt. Ich bewege mich kaum. Versuche, mein Bein schwer auf das erhöhte Kissen aufzulegen, um eine Zunahme der Blutung in den Unterschenkel zu vermeiden.

Im Nachhinein bedeutet all das Wochen im Krankenstand. Eine Operation meines Schenkels unter Vollnarkose: Entfernung des

koagulierten Blutes, anschließende Naht des eingerissenen Gewebes. Medikamente zur Entzündungshemmung und Schmerzlinderung sowie zur rascheren Resorption des Blutes, tägliche Injektionen von Heparin als Prophylaxe einer Thrombose. Gehen nur mithilfe von zwei Krücken.

Viel Zeit, um nachzudenken. Klar, ich habe mir das nicht ausgesucht. Was möchte ich in meinem Leben noch anfangen, was ist bisher zu kurz gekommen? Zwei Dinge, die ich mir schon seit Jahren gewünscht habe, kommen mir in den Sinn: Strukturelle Integration, auch Rolfing genannt. Das bedeutet, die Statik meines Körpers mithilfe einer Therapeutin zu optimieren, wobei sich auch seelische Themen lösen, welche sich bekanntlich häufig als Anspannung von Muskeln äußern. Als Zweites möchte ich endlich einen lange gehegten Wunsch wahr machen und Herrn Prof. Uwe Böschmeyer kennenlernen, um mich unter seiner Anleitung, mehr als bisher, mit meinem eigenen Unbewussten zu beschäftigen. Ich kenne ihn aus seinen Büchern⁶. Seine tiefe Menschenkenntnis beeindruckt mich schon seit geraumer Zeit. Bereits am nächsten Tag rufe ich ihn an, um einen Termin zu vereinbaren.

In der Akademie für Wertorientierte Persönlichkeitsbildung: Der Professor begrüßt mich. Längeres weißes Haar, weißer Vollbart. Sein Blick ist erfüllt von Menschenliebe. So warmherzig und gütig, dass ich ihn nur schwer aushalten kann. Wie oft im Leben blickt man in Augen, welche einem so voller Verständnis und Wohlwollen in den Grund der Seele zu blicken scheinen?

Durch die darauffolgenden Begegnungen und Imaginationen gewinnt meine Welt eine neue Dimension der Tiefe. Die Rationalität meiner Kindheit, meiner Ausbildung am Gymnasium und an der Universität haben ihr zu enge Grenzen gesetzt. An einem Zuviel an Vernunft und einem Mangel an Mystik scheitern derzeit wohl auch die christlichen Kirchen, die das Nicht-Rationale mit ihrer Logik durchschauen wollen. Doch dabei folgen ihr die Menschen nicht mehr.

⁶ Kieslinger, Klaus-Dieter. In: Böschmeyer, Uwe. Von den hellen Farben der Seele: Wie wir lernen, aus uns selbst heraus zu leben. Ecowin, Salzburg 2018.

Mit einem Mal liegt die Welt der Mythen und Märchen offen vor mir. Der Urquell aller Religionen. Ich beschließe, mich auf die Suche zu begeben, um mehr darüber zu erfahren. Daraus entsteht später dieses Buch.

Innere Bilder erlauben es uns, mit der verborgenen Kraft des Unbewussten in Kontakt zu treten. Wir alle besitzen die Fähigkeit, in diese Welt einzutauchen, aus der die großen Erzählungen der Menschheit schöpfen. Religionen nutzen sie seit Anbeginn der Zeiten. Der Mensch des 21. Jahrhunderts entdeckt die alten Techniken der Vision und Imagination neu. Die Wissenschaft erforscht mit modernster Technologie die Prozesse, welche dabei im Gehirn ablaufen.⁷ Die Imagination zählt heute zu den etablierten Methoden der Psychotherapie⁸ und findet weltweite Anerkennung.

Was Sie in diesem Buch erwartet

KAPITEL I – DIE WELT DER INNEREN BILDER

Im ersten Teil möchte ich Ihre Neugierde für die unendlichen Weiten der Seele wecken und dabei die Bedeutung der inneren Bilder in der Geschichte der Menschheit und aus Sicht der Moderne vorstellen. So soll ein erster Einblick in ihre zahlreichen Möglichkeiten und Einsatzgebiete entstehen.

KAPITEL II – VISIONEN: ERBE DER MENSCHHEIT

Über die Anfänge der Imagination können wir nur spekulieren. Vermutlich saßen die frühen Menschen über Jahrtausende abends unter dem Sternenhimmel viele Stunden lang am gemeinsamen Lagerfeuer. Wenn alle Geschichten erzählt und alle

⁷ Hüther, Gerald. Die Macht der inneren Bilder: Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen 2015.

⁸ Bengler, Simin. Praxisbuch Imaginative Techniken in der Psychotherapie: Grundlagen, Techniken und Anwendung. Springer, Berlin 2021.

Lieder gesungen waren, blickte man ermattet von den Strapazen des Tages ins Feuer und ließ den Wachträumen ihren freien Lauf. Schamanen nutzten diese Fähigkeit und reisten gezielt in andere Wirklichkeiten, um sich dort Kraft und Inspiration für Heilungen zu holen. Ihre modernen Nachfolger tun dies noch heute.

Die frühen Religionen schöpften ebenso aus diesen Quellen. Doch vermischten sich damals wohl Geschichten mit Imaginationen und Wissen. Sie wurden mündlich überliefert, von Generation zu Generation, und veränderten sich mit jedem Erzählen – bis zum Einsetzen der Achsenzeit⁹, als diese – inzwischen – „großen Erzählungen“¹⁰ durch die Erfindung der Schrift und des Buches weite Verbreitung fanden. Wir können davon ausgehen, dass die Visionäre der Vergangenheit ihre inneren Bilder und die Gestalten, welche darin häufig vorkamen, als Botschaften ihrer Götter interpretierten. Bereits in der Frühgeschichte der Medizin, insbesondere im Griechenland der Antike, fanden „gelenkte Träume“ breite Anwendung.

KAPITEL III – DIE WISSENSCHAFT DER IMAGINATION

Dank moderner bildgebender Verfahren, mit deren Hilfe sich das Gehirn in Aktion beobachten lässt, verstehen wir im Prinzip die Vorgänge, die beim Sehen im Zusammenspiel von Auge und Nervensystem ablaufen; sie überschneiden sich weitgehend mit dem Akt der Imagination. Wir wissen heute, dass die Vorstellungen im Geiste mit realen Veränderungen im Gehirn einhergehen und wie sich dabei die Verdrahtungen der neuronalen Netzwerke verändern. Zudem besteht ein fließender Übergang zwischen inneren Bildern im Wachzustand und unseren Gesichtern im Traum.

Nach einem kurzen Abriss über Imagination im Lichte der Philosophie werden wir diskutieren, was das alles für unsere Anschauungen von einer der ältesten Fragen des Denkens bedeutet: Was ist die Natur der Wirklichkeit?

⁹ Assmann, Jan. Achsenzeit: Eine Archäologie der Moderne. C. H. Beck, Berlin 2020.

¹⁰ Lyotard, Jean-François. Das postmoderne Wissen: Ein Bericht. Passagen, Wien 1986.

KAPITEL IV – PSYCHOLOGIE – DIE WIEDERENTDECKUNG DER SEELE

Mit C. G. Jung fanden die uralten Methoden dieser Psychotechnik Eingang in die moderne Therapie. In seinen „Nachtmeerfahrten“ erkundete der Schweizer Psychiater die geheimnisvollen Welten seines eigenen Unbewussten. Dabei entdeckte er die sogenannten Archetypen – Bilder unserer Seele, die wir alle teilen: den alten Weisen, die große Mutter, das männliche und das weibliche Prinzip, den Schatten usw.

Im Laufe des 21. Jahrhunderts entwickelte sich die Imagination zu einer ausgereiften Methode in der Behandlung seelischen Leidens, aber auch zu einem hochwirksamen Werkzeug der Persönlichkeitsbildung. Kaum eine psychotherapeutische Weiterbildung kommt ohne ein paar Einheiten Imagination aus. Sei es die Aktive Imagination nach C. G. Jung, die Katathym Imaginative Psychotherapie (eine eigene Psychotherapierichtung, die vorwiegend mit inneren Bildern arbeitet) oder die Verhaltenstherapie, die inzwischen wissenschaftlich am besten abgesicherte Therapieform.

KAPITEL V – DER WEG DER INNEREN BILDER

Wir beginnen im fünften Kapitel mit den heißesten der menschlichen Vorstellungen – sexuellen Fantasien –, beschäftigen uns anschließend mit imaginären Freunden, dem Umgang mit negativen Emotionen und dem Phänomen der Aphantasie, dem Fehlen innerer Bilder. Schließlich wird von möglichen Nebenwirkungen und Komplikationen sowie von Gegenanzeigen die Rede sein. Wir werden uns damit beschäftigen, was mit inneren Bildern schiefgehen kann – und warum: Welche unfreiwilligen inneren Bilder treten auf und wie entstehen sie? Wir widmen uns Halluzinationen, Flashbacks, kreisenden Vorstellungen, Zwangsgedanken und spontanen Traumbildern, die unter dem Entzug von äußeren Reizen auftauchen.

KAPITEL VI – ANWENDUNGEN DER IMAGINATION

Nicht zuletzt große Wissenschaftler kennen die Welt der inneren Bilder als Ressource und als Ort der Inspiration. Man denke zum

Beispiel an Albert Einstein, wie er sich vorstellte, dass er in einem fahrenden Zug sitzt, während neben den Gleisen ein Lichtstrahl abgefeuert wird. Dieses und ähnliche Gedankenexperimente trugen dazu bei, die Lichtgeschwindigkeit als nach oben begrenzt und die Relativität der Zeit zu entdecken.

Im Leistungssport zählt das mentale Training inzwischen zum Alltag. Sei es zur Verbesserung der Motivation, zur Optimierung von Bewegungsabläufen, zur Wettkampfvorbereitung, Entspannung, Rehabilitation, Verbesserung des Muskelwachstums oder zur Steigerung des Selbstvertrauens.

Innere Bilder bedeuten für Künstler eine Quelle nahezu unerschöpflicher Kreativität. Wir werden sehen, wie Schriftstellerinnen, Schauspieler, Maler, Musiker die Macht der Imagination einsetzten, um einige ihrer größten Werke zu schaffen.

Allerdings existiert hier eine nicht zu unterschätzende schwarze Seite: Wohl seit Menschengedenken gibt es Bestrebungen, innere Bilder zur Manipulation einzusetzen. Sei es, um Einfluss im Namen einer bestimmten Religion zu gewinnen, sei es, um mithilfe politischer Propaganda Macht in großem Stil zu erlangen. Nicht zuletzt unsere Gegenwart verfängt uns in einer (digitalen) Bilderwelt ohnegleichen und manipuliert unsere Gedanken und Gefühle in einem Ausmaß, das jeden Diktator vor Neid erblassen lassen muss. Denker, wie der Philosoph Byung-Chul Han¹¹, vermerken gar, unsere Werbe- und Konsum-Industrie umspinne uns mit einer solchen Vehemenz, dass wir alle längst zu deren Sklaven mutiert sind, schlimmer noch, es nicht einmal bemerken, weil uns diese Matrix als Freiheit vorgegaukelt wird.

Diese Gedanken führen uns schließlich zu der Aufforderung, wieder die Verantwortung für unsere inneren Bilder zu übernehmen. Wir selbst dürfen mit deren Auswahl ganz bewusst umgehen. Nicht unkritisch, aber so, dass sie uns unserem wahren Selbst und unseren eigentlichen Zielen näherbringen.

¹¹ Han, Byung-Chul. Psychopolitik: Neoliberalismus und die modernen Machttechniken. S. Fischer, Frankfurt am Main 2014.

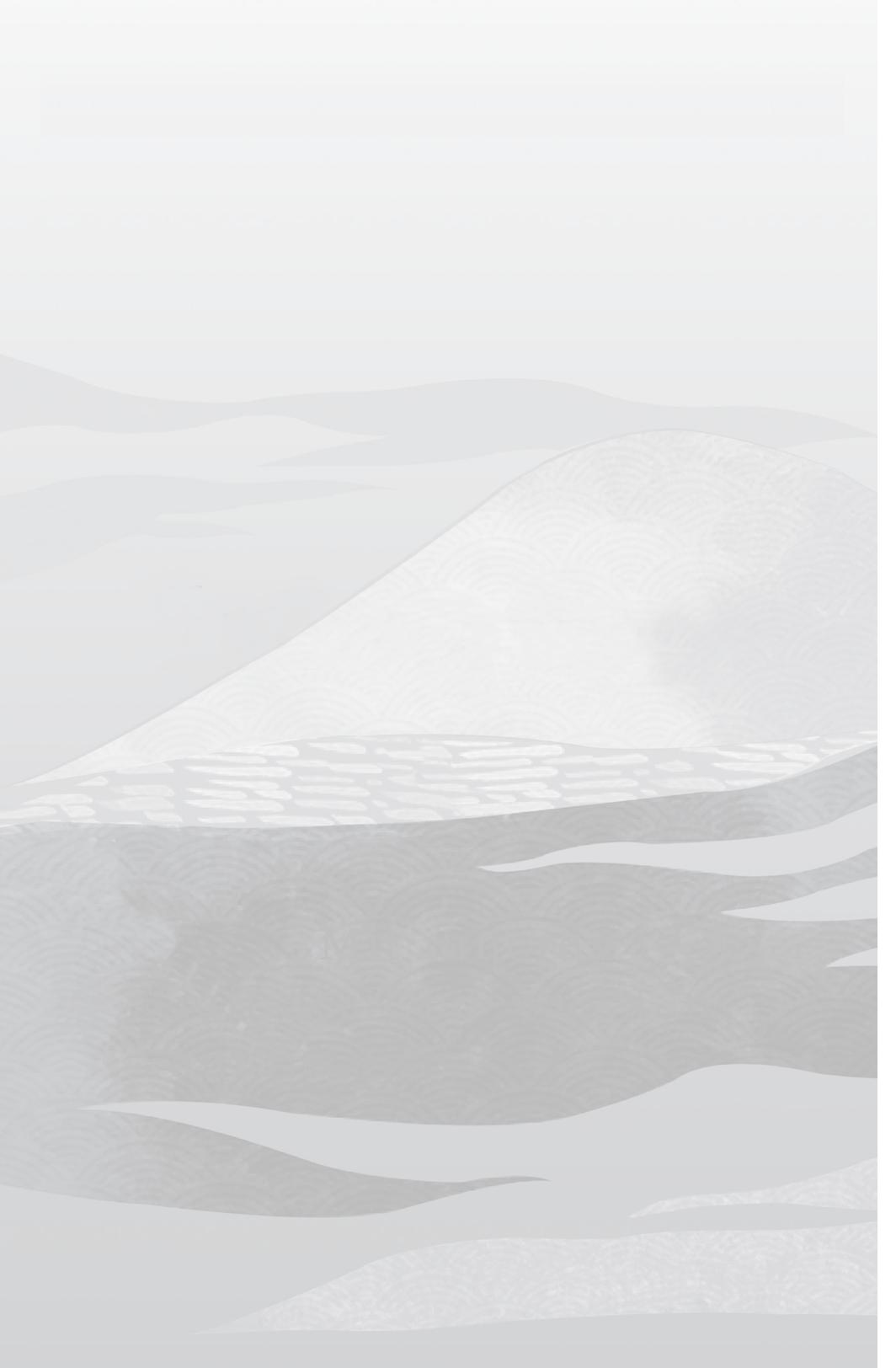
KAPITEL VII – KLEINE ANLEITUNG ZUR IMAGINATION

Schließlich werden Sie einige praktische Übungen kennenlernen, mit deren Hilfe Sie selbst vielleicht erste Einblicke in Ihre ganz eigenen inneren Welten an der Grenze zwischen Wachen und Träumen gewinnen. Zu diesem Zweck stelle ich Ihnen einige bewährte Imaginationen aus dem schier unerschöpflichen Fundus an Möglichkeiten vor, die Sie selbst in Ihren eigenen vier Wänden ausprobieren können.

Es folgen ein paar Gedanken darüber, wie wir uns unseren großen Zielen im Leben mithilfe der „5 Säulen der Identität“ annähern können.

Schließlich möchte dieses Buch nicht mehr und nicht weniger, als Sie in die Lage zu versetzen, Ihre eigenen inneren Bilder als Quelle der Kraft für sich und Ihr Leben zu nutzen und damit Zugang zu neuen Dimensionen des Seins zu finden. Es findet seinen krönenden Abschluss und seine Zusammenfassung in den „12 Grundsätzen der Imagination“.

Am Ende dieser Seiten werden Sie innere Bilder als reale Erfahrung kennengelernt haben. Sie werden sich dessen bewusst sein, wie sich gelenkte Visionen durch die Geschichte der Menschheit ziehen und wie wir sie heute als Instrument in der Persönlichkeitsentwicklung, im Coaching, im Leistungssport, aber auch im spirituellen Bereich erleben dürfen. Wir werden gemeinsam die Möglichkeiten, aber auch die Gefahren und Risiken der Imaginationen erkunden.



I.

Die Welt der inneren Bilder

Du musst dein Leben ändern.¹²

Rainer Maria Rilke

Peter Sloterdijk

Innere Bilder begleiten uns seit Anbeginn der Menschheit. Es gibt Hinweise dafür, dass auch höher entwickelte Tiere über visuelle Vorstellungskraft verfügen. Bewusst eingesetzte bildliche Vorstellungen finden sich schon in der Frühgeschichte – im Schamanismus. Belege dafür zeigen unter anderem die in der Altsteinzeit entstandenen Höhlenmalereien der Grotte des Trois-Frères sowie heute noch aktive Schamanismen. In der Moderne erlebt dieses Phänomen der inneren Bilder eine Renaissance. Der Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung hat die inneren Bilderwelten des Menschen auf eigene Faust an sich selbst erforscht und als Werkzeug in die Psychotherapie eingeführt. In der Sportwissenschaft gehört mentales Training längst zum Alltag. Selbst

¹² Rilke, Rainer Maria. Archaischer Torso Apollos (Gedicht). // Sloterdijk, Peter. Du musst dein Leben ändern: Über Anthropotechnik. Suhrkamp, Frankfurt am Main 2009.

die Religionswissenschaft entdeckt innere Bilder neu als Weg zu einer authentischen religiösen Erfahrung: Es ist sogar die Rede von einer „imaginativen Wende“.¹³

Worin besteht der Unterschied zwischen Vision und Imagination? Imaginationen setzen bewusst auf innere Bilder, während eine Vision unkontrolliert über uns hereinbricht. Eine Vision kann darüber hinaus eine zielgerichtete große Vorstellung eines einzelnen Menschen oder einer ganzen Gesellschaft bedeuten.

Was zu Beginn des 21. Jahrhunderts neu ist: Wir können heute mit ziemlicher Genauigkeit feststellen, was dabei im Gehirn passiert. Die moderne Neurobiologie sieht sich inzwischen in der Lage zu erklären, warum die Arbeit mit inneren Bildern ein so kraftvolles Instrument darstellt: Mindestens ein Drittel des gesamten menschlichen Gehirns beschäftigt sich mit der Verarbeitung von visuellen Eindrücken. Zählt man die übrigen Sinne dazu – Tasten oder Körperwahrnehmung, Hören, Riechen, Schmecken –, dann kommen große Teile unseres Denkkorganes zum Einsatz.

Kurz zusammengefasst aktivieren bildliche Vorstellungen große Teile des Gehirns, insbesondere Zentren für sinnliche Wahrnehmung, aber auch Bereiche für Erinnerung und Emotion: das limbische System (es beinhaltet die beiden Mandelkerne – „Amygdala“, den limbischen Teil der Großhirnrinde – „limbischer Kortex“ und die beiden Seepferdchen – „Hippocampi“). All diese Systeme sind phylogenetisch, also in der Stammesgeschichte des Menschen, wesentlich älter als jene Systeme, die sich mit der Erzeugung von Sprache beschäftigen. Das Sprechen ist die jüngste evolutionäre Errungenschaft und nur beim Menschen voll ausgeprägt. Die Sprachzentren nehmen vergleichsweise wenig Raum im Gehirn ein. Aus diesem Grund ist der Einsatz unserer Fähigkeit zur Imagination so wirkmächtig: sie nutzt weite Areale im Gehirn und steht in direkter Verbindung zu unseren Emotionen. Die Psychologie und die Neurobiologie haben inzwischen gelernt, dass es sich bei unseren Vorstellungen nicht um Fantastereien oder Hirnspinnweben handelt. Sie beruhen vielmehr auf realen Prozessen im

¹³ Traut, Lucia; Wilke, Annette. Religion – Imagination – Ästhetik: Vorstellungs- und Sinneswelten in Religion und Kultur. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2015.

Gehirn. Dazu kommt: Unser Nervensystem verfügt über einen hohen Grad an Plastizität; die Verbindungen zwischen den Nervenzellen verhalten sich das ganze Leben lang plastisch, also formbar. Inzwischen hat die Wissenschaft sogar herausgefunden, dass sich in einem bestimmten Bereich des Gehirns (Hippocampus) lebenslang neue Nervenzellen bilden können, und mehr noch, was wir selbst dazu tun können, um uns sozusagen mehr „Nervenzellen“ wachsen zu lassen. Bis ins höchste Lebensalter ist der Mensch damit also fähig, Neues zu erfahren und zu lernen.

Es gibt viele Bücher zum Thema Imagination und ständig erscheinen neue. Die meisten kratzen nur an der Oberfläche dieses Phänomens: „Setz dich hin, stell dir vor, was du in deinem Leben erreichen willst, dann wirst du es schaffen.“ Eine Visualisierung bildet zwar tatsächlich die Grundlage für Veränderung, greift allein aber zu kurz: **Wir müssen ins Handeln kommen!** Vorstellungen und Visionen weisen den Weg.

Sobald wir beginnen, uns auf diese inneren Bilder einzulassen, werden wir eine Entdeckung machen, die schon C. G. Jung faszinierte: Die inneren Bilder entwickeln eine Eigendynamik; sie beginnen sich von selbst zu verändern und ermöglichen auf diese Weise, direkt mit dem eigenen Unbewussten zu kommunizieren. Richtig angewendet kann daraus die Kraft entstehen, mit deren Hilfe wir über uns selbst hinauswachsen.

Die folgenden Seiten sollen die moderne Arbeit mit inneren Bildern in den verschiedensten Bereichen beleuchten, in einen größeren Kontext stellen und ihre Geschichte und ihre biologischen Grundlagen sowie Methoden für den Alltag vorstellen. Wer sich auf seine inneren Bilder bewusst einlassen kann, wird in seinem ganzen Dasein berührt und verändert – wird weiter gehen, als sie oder er es jemals für möglich gehalten hat.

Der Mensch befindet sich in ständiger Entwicklung, wie es der große Dichter Rainer Maria Rilke so treffend formuliert – der Philosoph Peter Sloterdijk hat zu diesem Imperativ ein ganzes Buch verfasst: „Du musst dein Leben ändern.“