

Wie können Imaginationen helfen?

Es wird beschrieben, wie Imaginationen helfen, Andere besser zu verstehen. Im weiteren Verlauf wird dargestellt, wie wir zu Imaginationen gelangen können.-

Wenn wir uns auf religiöse oder spirituelle Wege begeben, werden wir offener nach „oben“. Dort werden wir sichtbar für gute wie für böse geistige Wesenheiten. Dieser Wechselbezug erzeugt in uns eine innere Spannung zwischen den eigenen liebevollen und lichten Anteilen, die sich „reiben“ mit den bösen, durchtriebenen Schattenseiten. In dem Satz von Nietzsche klingt das an:

„Das Seil ist gespannt über den Abgrund zwischen Tier und Engel“.

Das „Seil“ stellt die innere Haltekraft unseres Ichs dar, die wir in unserer Seele wie auch in der Begegnung mit Anderen brauchen. Denn auch in unseren Mitmenschen lebt diese Polarität. Mal können wir die „Lichtgestalt“ in einer Person wahrnehmen; mal sind wir ggf. empört über das Düstere oder Rabiate in diesem Menschen. Nur Vorsicht: eine fernöstliche Weisheit warnt uns: „Siehst du einen Würdigen, trachte ihm nachzustreben; siehst du einen Unwürdigen, schaue in dein Inneres.“- Öffnen sich unsere „Seelenaugen“, so dass Imaginationen entstehen, wirkt hierbei unser inneres „Kind“ mit. Steiner (1988, S. 83 f.) zufolge handelt es sich dabei um kindliche Anteile aus der Entwicklungszeit zwischen dem 7. und 14. Lebensjahr. Vor allem in der ersten Hälfte dieser Zeit, wenn Kinder gebannt in Märchen hinein „träumen“ können, ist diese Kraft aktiv. „Familie in Tieren“ zu malen, fällt Kindern in dem Alter leicht.

Es ist nicht verwunderlich, dass es Menschen, die traumatisiert sind, hilft, wenn sie sich auf imaginative Verfahren einlassen können (Reddemann 2007, Schopper 2019). Es müssen nicht nur äußere, erschütternde Ereignisse sein; es gibt auch Bindungstraumata. Kleines Beispiel: eine Klientin wurde nach einem heftigen Ehestreit aufgefordert, sich und ihren Mann auf einer Bühne vorzustellen. Es wurde gefragt: was „sieht“ sie für Tiere hinter sich und hinter ihrem Mann? Bei ihm erschien ein Eisbär, der groß auf seinen zwei Pfoten dastand, während bei ihr eine kleine Maus erschien. Dies kann so verstanden werden, dass die Klientin aus ihrer Herkunftsfamilie aufgrund des da erlebten heftigen Streites gelernt hatte, sich als Mäuschen in ihr Mausloch zu verstecken. Solche Bilder können der Klientin helfen, auf ihren Schutzraum zu achten und langfristig gesehen ihre konstruktiv-aggressiven Kräfte zu entwickeln. Dann kann die Kraft entstehen, den Eisbär, falls der wieder auftreten sollte, imaginativ in eine Zoo-Gehege zu schicken.

Kleine Zwischenbemerkung: aus anthroposophischer Sicht ist zu unterscheiden zwischen Imaginationen auf seelischer Ebene und Imaginationen mit spirituellem Gehalt (Steiner 1979), wobei das Erstere das Zweite vorbereiten kann. Da Seelische und Geistiges nie getrennt aufzufassen sind, kann in solchen phantasievollen Bildern auch eine spirituelle Wahrheit durchklingen.-

Persönliches Beispiel: in einem Arbeitskreis ergriff eine Person öfter das Wort. Ungefragt wurden des Öfteren schöne Gedankengänge mit passenden Zitaten von Goethe und Steiner vorgebracht. Neben einer gewissen Bewunderung machte sich in mir ein Unbehagen bemerkbar. Mein „Widerspruchsgeist“ hätte Lust gehabt, irgendwie zu kontern, nur wäre das wenig hilfreich gewesen.- Ich schaute etwas tiefer in mich und entdeckte: Neid! Wenn ich so brilliant auftreten könnte, wäre das prima für mein Ego! Also: ich entdeckte meinen verkappten Narzissten in der anderen Person.- Im Mittelalter sah man im Neid eine der 7 sogenannten Todsünden (Bucher 2012). Im Nachklang entdeckte ich noch mehr: dadurch, dass diese Person sich mit (unbewusster) Arroganz so breit machte, spürte ich eine gewisse Qual. Die war zum Glück aushaltbar. Recht bald schaltete sich mein professionelles Ego in die Verarbeitung ein: wenn sich jemand so groß macht, steckt auf der anderen Seite der Polarität in dessen Seele etwas Kleines – psychologisch gesehen: minderwertiges. Das wusste schon Tucholsky: „In jedem Dicken steckt ein Dünner!“ Also versuchte ich für diese „Teilpersönlichkeit“ (Peichl 2011, Holmes 2011) ein Bild kommen zu lassen: wie war die Person aus dem Arbeitskreis mit etwa 7 Jahren? Was hat sie da (wohl) familiär erlebt? Mit hoher Gewissheit bekam ich den Eindruck: sie wurde von Anderen „an die Wand gedrückt“. Dieses Gefühl nahm ich auf und betete für mich und für sie ein „Vater unser“. Warum für mich? Aus dem Neid und der Qual hat sich in mir subtil Hass dazugesellt (auch eine sogenannte Todsünde; s.o.). Insofern war es passend, im

Gebet die Worte auszusprechen: „Vergib uns unsere Schuld, wie wir vergeben unseren Schuldigern“. Hatte sich denn die viel redende Person schuldig gemacht? In gewisser Weise: ja! Zum einen „klaute“ sie ungefragt den anderen Teilnehmern ihre Zeit; zum anderen ist „Selbstherrlichkeit“ oder Hochmut ebenso eine mittelalterliche „Todsünde“, auch wenn die mehr oder weniger unbewusst wirksam ist.- Ich war überrascht, dass in den folgenden Terminen des Arbeitskreises die Person nichts sagte; vielleicht kam mein Mitgefühl mit dessen „inneres Kind“ oder mein Gebet an. Stattdessen äußerte sich gelegentlich dessen Frau, ohne sich auf ein „hohes Ross“ zu setzen. Das hielt zwar nicht sehr lange an; als die Person sich zu einem späteren Zeitpunkt wieder dozierend einbrachte, konnte ich aber recht entspannt zuhören. Es könnte nun jemand fragen: warum habe ich eigentlich nicht das direkte Gespräch ggf. unter vier Augen mit der Person gesucht? Ich war nur kurze Zeit in diesem Arbeitskreis; die „Brücke“ war in meinen Augen nicht stabil genug.-

Wie können wir Bilder von unseren nicht immer lieben Mitmenschen kommen lassen? Steiner (1988) zufolge brauchen wir dazu zwei Fähigkeiten: zum einen geschärften Verstand, den wir fördern, wenn wir z.B. die „Philosophie der Freiheit“ (Steiner 1981) durcharbeiten. Bücher von Kühlewind (1976; 2006) haben m.E. dieselbe Auswirkung, sind aber sprachlich etwas leichter aufzunehmen. Zum anderen ist es wichtig, dass wir Bilder und Wahrnehmungen „gewissermaßen mit Umgehung der Gedanken in uns hineinströmen lassen“ (Steiner 1988, S. 105). Wenn das gelingt, können Imaginationen entstehen, „was jetzt eine wichtigste Angelegenheit der Menschheit ist“ (Steiner 1988, S. 108). Wie oben erwähnt, kann uns dabei das innere Kind mit etwa 7 oder 8 Jahren behilflich sein.- Phantasie und Verstand sind in unserem Kopf Gegenspieler. Je mehr wir uns Wissen angeeignet haben und so zu einem „wandelnden Lexikon“ geworden sind, umso mehr brauchen wir Märchen und phantasievolle Erzählungen, durch die wir bildhaft Geschichten wahrnehmen, und die für das innere Kind „nährsam“ (Schramm 1993) sind (z.B. Tolkiens „Der kleine Hobbit“ oder die Bücher von Michael Ende).

Um die „Philosophie der Freiheit“ oder um Werke von Kühlewind zu verstehen, brauchen wir eine geistig-bewegliche Intelligenz: MICHAEL, den Erzengel der Sonne. Um in Märchen, in die Natur oder in unsere Mitmenschen „hineinzuträumen“, brauchen wir GABRIEL, den Erzengel des Mondes. Selbstlose Hingabe und fürsorgliche Nächstenliebe sind Schramm (1993) zufolge Fähigkeiten, die mit dem Mond zusammenhängen. Er bespricht im Zusammenhang mit dem Mond das Märchen der Brüder Grimm: „Die sechs Schwäne“. Stellen wir uns für einen Moment einen Teich vor, auf dem Schwäne ihre Bahn ziehen und in dessen Wasser sich in der Abenddämmerung der Mond spiegelt, dann bekommen wir ggf. eine Ahnung, wie Bilder wirken und heilsam sind (Schramm 1993).

Kleine Nachbemerkung: Im Sommer diesen Jahres war ich mit einer Reisegruppe nach Chartres gefahren. Christophe Marie Rogez führte in die spirituellen Hintergründe der Kathedrale ein; des Weiteren wurden genau die verschiedenen Figuren der Außenfassade, die Fenster innen, der Aufbau etc. erläutert. Höhepunkt für mich war morgens in der Stille der Gang durch das Labyrinth. Auch gab es eine Morgenandacht, in Bilder der Apokalypse wurde sich vertieft und auch wurde viel gesungen – angeleitet von der Pfarrerin Kristin Kuhn und ihrem Mann. Es entstand in der Reisegruppe unabhängig vom Alter eine recht innige und liebevolle Atmosphäre. Ich glaube, hier hat die Kathedrale „mitgeholfen“: den Anderen wach zu begegnen und sich auf ihn gefühlvoll einzulassen. Sonne und Mond, die auf den beiden Türmen der Kathedrale oben angebracht sind, kamen in den Kontakten zusammen.

Literatur:

- Bucher, A.: Geiz, Trägheit, Neid & Co. In Therapie und Seelsorge. Berlin Heidelberg 2012.
- Holmes, T.: Reisen in die Innenwelt. München 2011.
- Kühlewind, G.: Bewusstseinsstufen. Meditationen über die Grenzen der Seele. Stuttgart 1976.
- Kühlewind, G.: Der sanfte Wille. Stuttgart 2006.
- Peichl, J.: Jedes Ich ist viele Teile. München 2011.
- Reddemann, L.: Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. Stuttgart 2007.
- Schopper, C.: Trauma überwinden. Stuttgart 2019.
- Schramm, H.: Märchen und Heilmittel. Eine imaginative Einführung in die anthroposophische Metalltherapie. Schaffhausen 1993.

Steiner, R.: Grenzen der Naturerkenntnis und ihre Überwindung (tb). Dornach 1988.
Steiner, R.: Kosmologie, Religion und Philosophie. Dornach 1979.
Steiner, R.: Die Philosophie der Freiheit. Dornach 1981.