

IMAGINATION IN DER SOMATISCHEN PSYCHOTHERAPIE

von Andreas Wehowsky, 1993

Dieser Artikel wurde veröffentlicht in:

- Forum für Kunsttherapie, 6. Jahrgang, Heft 1, Zürich 1993
- Energie & Charakter, Nr. 7, 24. Jahrgang, Berlin 1993

- Die formativen Eigenschaften der Imaginationen
- Die zwei Wirklichkeiten der Imaginationen
- Konversion und Diversion
- Restriktive und kreative Imaginationen
- Transparenz und Transzendenz
- Ausgewählte Literatur

1. Die formativen Eigenschaften der Imaginationen

Innere Bilder sind Formen, die vor dem inneren Auge aufscheinen. Wenn wir uns jedoch etwas vorstellen, etwas imaginieren, mag das innere Auge keineswegs das einzige beteiligte Sinnesorgan sein, für manche Menschen nicht einmal das Wichtigste. Imaginationen schließen alle Sinnesorgane der Möglichkeit nach ein und erlauben dadurch ein Gefühl der Vollständigkeit innerer Erfahrungen.

Während unsere fünf Sinnesorgane die Wahrnehmung der uns umgebenden äußeren Welt ermöglichen, sorgen nach innen gerichtete Sinnesorgane für die Wahrnehmung der inneren Welt des Körpers. Zu ihnen zählen beispielsweise der kinästhetische Sinn für die Position, Größe und Bewegung des Körpers ebenso wie der propriozeptive Sinn für inneres Fühlen. Die innere Wahrnehmung erstreckt sich von der posturalen und motorischen Ebene über die Empfindungen zu den Gefühlen und den Gedanken. Betrachten wir innere und äußere Wahrnehmungen im Zusammenspiel, so erkennen wir ihre wechselseitige Beeinflussung. Imagination ist erst vollständig, wenn ihr, als inneres Aufscheinen von Sinnesgestalten, der gegenseitige Bezug von äußerer und innerer Wahrnehmung und Erfahrung gelingt.

Imaginationen sind Formen oder Gestalten, die Sinneserfahrungen erinnernd wiederholen, zu neuen Gebilden umformen oder zukünftige Ereignisse vorhersagen. Als Formen versinnlichen sie Ideen und Bedeutungsgehalte, transportieren also Bewußtsein, und erzeugen zugleich Wirkungen auf vielfältigen Ebenen körperlicher Wahrnehmung und Handlung, steuern also Energien. Mit anderen Worten: sie sind Mittler zwischen Bewußtsein und Energie, zwischen geistigen und materiellen Prozessen. Als Mittler sind sie zugleich in-formierend wie in-formierend, geprägt und prägend.

In der therapeutischen Arbeit mit Imaginationen ist ihre Bedeutung sowohl für das Bewußtsein als auch für ihre energetischen Auswirkungen von großer Wichtigkeit. Oftmals werden beide Seiten voneinander getrennt behandelt: man interpretiert dann den Bedeutungsgehalt innerer Vorstellungen, ohne ihre energetische Erfahrung zu erforschen, oder begiebt sich in energetische Prozesse und verliert den Zusammenhang bewußter Einsichten.

In der Geschichte der Psychotherapie werden beide Gefahren durch die Polarisierung der beiden Freud-Schüler C.G. Jung und W. Reich veranschaulicht. Während Jung die Türen zum Reich der Imaginationen weit aufgestoßen hat, dabei jedoch die unmittelbare Verknüpfung zu den vegetativen und ausdrucksmäßigen Prozessen des Körpers vernachlässigte, hat Reich umgekehrt die energetischen Prozesse des Körpers als maßgeblich betrachtet. Viele Nachfolger beider Richtungen mißtrauen nach wie vor der Möglichkeit gegenseitigen Lernens.

Zu den bedeutenden Ausnahmen - und damit zu den Leitfiguren einer Energie und Bewußtsein integrierenden Arbeit mit Imaginationen innerhalb somatischer Psychotherapie - zählen Arnold Mindell, Jay Stattman, Nathan Schwartz-Salant und Roger Woolger. Verwurzelt sowohl in Reichianischen als auch Jungianischen Traditionen hat A. Mindell das Konzept des Traumkörpers entwickelt und auf viele therapeutische Arbeitsbereiche angewandt. Jay Stattman, ebenfalls mit beiden Traditionen vertraut, begründete die Unitive Psychologie, innerhalb derer die 'Kreative Trance' eine zentrale Rolle spielt. Schwartz-Salant verwendet die Imagination zur

Wahrnehmung und Arbeit mit den feinstofflichen Körpern und ihren energetischen Phänomenen. R. Woolger induziert und folgt den Imaginationen in Szenarien vergangener Leben, um Traumata auf physischen, emotionalen und mentalen Ebenen aufzulösen. Allein dieser Ausschnitt gibt eine Idee, wie vielfältig das Spektrum der Arbeit mit Imaginationen innerhalb der Körper-Psychotherapie sein kann. Viele interessante Namen und Erweiterungen des Spektrums müssen hier aus Platzgründen ungenannt bleiben. Die folgenden Abschnitte werden einige Prinzipien der praktischen Arbeit näher erläutern.

2. Die zwei Wirklichkeiten der Imaginationen

Stellen wir uns vor, wir ritten als Teil einer Karawane durch die Wüste. Vor uns heißer Sand bis zum Horizont, flimmernd heiß. Schließlich vor uns die ersehnte Oase, deren Erscheinen in der Ferne unsere Lebenskräfte anspricht. Aber wir kommen ihr nicht näher - das lockende Ziel entlarvt sich als Fata Morgana.

Dieses, zugegeben etwas klischeehafte Beispiel kann uns einiges lehren über Imagination. Die Wahrnehmung der Oase war insofern real, als es sie als optische Täuschung tatsächlich gab. Hätten wir uns hingegen die Oase lediglich imaginiert als Wunschdenken, hätte ihre Vorstellung uns vielleicht ebenso beflügeln können, wir hätten jedoch gewußt, daß sie noch nicht real vor uns ist. Erst wenn wir sie innerlich gesehen und mit der äußeren Wirklichkeit verwechselt hätten, könnten wir von einer Halluzination sprechen: zwei Wirklichkeiten wären auseinandergebrochen. Dieses Beispiel zeigt, wie Imaginationen in der Regel zwei Wirklichkeiten miteinander verbinden: eine aktuelle, materiell vorhandene oder manifeste Wirklichkeit und eine potentielle, vorstellbare, aber materiell nicht vorhandene Wirklichkeit. Solange wir zwischen beiden Welten gut unterscheiden und uns in beiden aufhalten können, gibt es kaum Probleme. Identifizieren wir uns hauptsächlich mit der materiellen Wirklichkeit, gelten wir als realistisch oder materialistisch. Identifizieren wir uns mehr mit der potentiellen Wirklichkeit, gelten wir als Träumer, Idealisten oder Visionäre. Leugnen wir jedoch die Existenz der jeweils anderen Wirklichkeit, haben wir entweder unsere Seele verloren oder uns in ihr halluzinativ verirrt. In der körper-psychotherapeutischen Arbeit mit Imaginationen gilt es, diese eben beschriebenen Imbalancen zu meiden. Eine Über-Identifikation mit jeweils einer Wirklichkeit würde die Gefahr einer graduellen Dissoziation von der anderen Wirklichkeit herbeiführen und somit beide Wirklichkeiten voneinander abspalten.

Ein derartiges Vorgehen ist nur unter spezifischen Bedingungen und in einem begrenzten Rahmen als Strategie zu rechtfertigen, u.a. dann, wenn beide Wirklichkeiten in traumatischer Weise miteinander verschmolzen sind. In der Regel wird es jedoch darum gehen, Imagination und Realität miteinander zu überlagern. Das heißt nicht, sie miteinander zu verwechseln, sondern in eine kreative Spannung miteinander zu setzen. In den einführenden Abschnitten haben wir betont, daß Imaginationen äußere und innere Sinne umfassen, mit anderen Worten, Wahrnehmungen und energetische Auswirkungen gleichermaßen berücksichtigen. Das Konzept der Überlagerung knüpft hieran an: je vollständiger ich mir eine Situation und meine Befindlichkeit darin vorstellen kann, desto mehr wird sie einen Einfluß auf meine augenblickliche Verfassung ausüben können. Die Vorstellung meines Eintreffens in der Oase kann mir Kraft geben und Vorstellungen einer etwaigen Verirrung können meine Sinne schärfen - beide Vorstellungen lassen sich kreativ nutzen; im Gegensatz zu zwanghaften Vorstellungen des Scheiterns, die ihren Einfluß in entkräftender Weise spüren lassen würden.

Das Konzept der Überlagerung ist jedoch mehr als self-fulfilling prophecy. Der entscheidende Punkt besteht in der feldartigen Überlagerung meines imaginalen Körpers, d.h. meines Körpers innerhalb meiner Vorstellung, mit dem realen Körper des gegenwärtigen hier-und-jetzt Geschehens. Feldartig heißt, daß eine zunächst „innere“ Vorstellung zu einer imaginal „äußeren“ Umgebung eines imaginalen Körpers wird, von dem aus ich die vorgestellte Umgebung wahrnehme und erlebe. Überlagerung bedeutet, daß ich bewußt und real in einem Therapie-Raum sein kann und zugleich in einer imaginierten Szene, die meinen realen Körper mehr oder minder stark erfasst, sich bewegen, anders atmen und fühlen läßt. Die Betonung liegt auf „in einer Szene“, im Gegensatz zu Bildern, die ich „vor“ mir sehe, ohne in ihnen verkörpert zu sein. Überlagerung beschreibt den wechselseitigen Prozeß des Hervorbringens von Imaginationen und ihrer rückwirkenden Verkörperung.

Wie die Überlagerung der Imaginationen mit Körperhaltungen, Bewegungen, Atem- und Kommunikations-Prozessen aussehen kann, habe ich in einem anderen Artikel unter dem Titel „Übertragung und Transmission“ ausführlicher als es hier möglich ist beschrieben.

3. Konversion und Diversion

Dies wirft nun die Frage auf, was denn die Imaginationen hervorbringt, die dann wieder rückwirkend zu verkörpern sind. Zunächst einmal können Imaginationen natürlich aus dem Fluß des Wahrnehmens und Denkens selbst hervorgebracht werden. Bildhaftes Denken geht sprachlichem Denken entwicklungsgeschichtlich voraus

und bleibt dessen - oft verdunkelter - Partner. Aber auch Sprache selbst ist voller sinnlicher und metaphorischer Bezüge. Insbesondere markante Phrasen, der Kern eines bestimmten Skripts oder Glaubenssystems, kann, wenn sie wiederholt und energetisiert gesprochen werden, ganze Bildsequenzen auslösen. Zum anderen können Imaginationen direkt aus körperlichen und emotionalen Prozessen heraus hervorgebracht werden. Hierbei findet natürlich ein Ebenenwechsel statt: die Empfindung eines bestimmten energetischen Zustandes, z.B. eines Schmerzes, oder eines Gefühls kann sich übersetzen in Imaginationen, in Vorstellungen einer Szene, einer Geschichte, die den auslösenden Zustand auf einer psychischen Stufe veranschaulicht und oft in seiner Dramatik erkennen läßt. Diese Übersetzung nennt man Konversion. Sie spielt in der praktischen Arbeit mit Imaginationen eine große Rolle, da sie die Wechselwirkung von Energie und Bewußtsein ständig begleitet. So kann z.B. ein ursprüngliches Trauma auf der Ebene des Bewußtseins vergessen, verdrängt oder unterdrückt werden, arbeitet jedoch, unaufgelöst wie es ist, auf einer energetischen Ebene weiter und produziert physische Symptome. Beim Versuch, die ursprüngliche Geschichte dieses Symptoms zu erforschen (unter der einschränkenden und nicht immer gültigen Voraussetzung, daß hinter diesem Symptom eine solche Geschichte steckt), entstehen zunächst vielleicht erst symbolische Annäherungen an das ursprüngliche Geschehen, die, wenn man sie weiterverfolgt, allmählich die Erinnerung an das unaufgelöste Trauma und das im Symptom eingeschlossene Erleben ermöglicht. Besonders beeindruckende Beispiele des Zusammenhanges von Symbolisierungen und energetischen Erlebnissen hat Stanislaw Grof in seiner Beschreibung der perinatalen Matrizen gegeben.

Die physiologischen Verbindungswege solcher Konversionen sind von verschiedenen Autoren beschrieben worden. Jeanne Achterberg z.B. hat durch eine Analyse der Nervensysteme nachvollziehbar gemacht, warum den Imaginationen eine größere Nähe zu körperlichen Vorgängen und Gefühlen eigen ist als der Sprache. Ernest Rossi beschreibt in seiner Psychobiologie der Seele-Körper-Heilung die Kommunikation zwischen Psyche und Zell-Ebene unter Vermittlung des Hypothalamus und seiner Einwirkung auf das Nerven-, Hormon-, Immun- und Neuropeptid-Systems. Im Bereich der Psychosomatik spielen diese Forschungen eine erhebliche Rolle, wie man beispielsweise an den Visualisationsprogrammen O. Carl Simonton's im Rahmen der Krebsheilung erkennen kann. Da die Körper-Psychotherapie in der Regel jedoch nicht mit standardisierten Programmen arbeitet, sondern ihre jeweiligen Schritte zur Reorganisation pathologischer Muster aus den individuellen Prozessen der Klienten zu gewinnen versucht, bedarf es in ihrem Rahmen großer Erfahrung, um die vielfältigen Möglichkeiten der Arbeit mit Konversion und Überlagerung angemessen auszuschöpfen. Fehlt diese Erfahrung, besteht die Gefahr, daß Imaginationen und Körpererleben nicht zusammenkommen, sondern auseinanderdriften. David Boadella, der Begründer der somatischen Psychotherapie Biosynthese, hat darauf aufmerksam gemacht, daß ein überwiegend unterangespanntes Muskelsystem in einem Menschen häufig zu einer erhöhten Phantasie-Tätigkeit führt. Diese verliert jedoch mit der Verbindung zum Körper ihr Empfindungs- und Handlungspotential und entwertet die Kraft der Imagination in Richtung oberflächlicher Tagträume, deren Gehalt ungenutzt verpufft und nicht in die Körperlichkeit zurückgespeist wird. Im Gegensatz zur Konversion schlage ich vor, diesen Prozeß als Diversion zu bezeichnen. In diesem Verständnis ist Diversion jener Prozeß, der zum Ansehensverlust der Phantasie-Tätigkeit als unreal und täuschend beiträgt. Hier besteht die Gefahr, daß Phantasie zwar momentan tröstet, in ihrer eigentlich nährenden und offenbarenden Kraft aber nicht wirklich genutzt wird. Phantasie wird zur Flucht, nicht zur Zuflucht.

4. Restriktive und kreative Imaginationen

Mit diesen zwei Begriffen unterscheidet D. Boadella in der Biosynthese im wesentlichen einschränkende und öffnende Imaginationen. Restriktive Vorstellungen bergen in sich unaufgelöste, oft traumatische Erlebnisse. Restriktiv können Vorstellungen sein, wenn sie das schmerzhaft Erlebte entweder immer wieder unabgemildert reproduzieren oder eine daraus resultierende, Vitalität einschränkende Lebenseinstellung festhalten, die den tieferen Schmerz verdeckt. Sie bleiben an das ursprüngliche Erleben gebunden, ohne es aufzulösen. Sie verhindern gleichzeitig die Entwicklung und Erfahrung kreativer Vorstellungen. In der therapeutischen Arbeit ist es notwendig, die unerledigten Geschichten, die in den restriktiven Imaginationen gebunden sind, zu einem energetischen, emotionalen und geistigen Abschluß zu bringen. Kreative Imaginationen, gegebenenfalls vom Therapeuten vorgeschlagen, können diesen Prozeß unterstützen und werden in dessen Verlauf oftmals spontan von Klienten hervorgebracht oder weiterentwickelt. Sie enthalten den Saatgedanken der Reorganisation bzw. Trans-formation. Restriktiven Vorstellungen liegen alte Prägungen zugrunde - kreative Imaginationen prägen neue Erfahrungen. Der Widerstand der restriktiven Vorstellungen ist oft weniger stark gegenüber der Aufdeckung der alten, prägenden Erlebnisse, als gegenüber den Möglichkeiten neuer Erfahrungen, die manchmal als erneut überwältigend erlebt werden. Diese Erfahrungen können wir oft machen, beispielsweise wenn wir versuchen, die Umsetzung von Sehnsüchten in konkrete Imaginationen zu unterstützen.

5. Transparenz und Transzendenz

Die Welt der Imaginationen gilt kulturübergreifend als die Welt der selbst-leuchtenden Formen. Auch wenn Imaginationen die reale Welt der Sinne detailliert und intensiv, bis in die Sub-Komponenten der Sinne hinein, nachbildet, so bleibt ihnen doch diese Eigenschaft der Transparenz erhalten. Größenverhältnisse lassen sich verändern, der Zeitfluß sich beschleunigen oder verlangsamen, Naturgesetze sich aufheben und Begegnungen sich herbeiführen unabhängig von den vier Dimensionen der RaumZeit. Mit anderen Worten, die Welt der Imaginationen ist viel-dimensional und öffnet uns für Wahrnehmungen jenseits unserer physischen Sinne. Es wäre ein großer Irrtum zu meinen, daß diese Welt stets nur Ausdruck unseres individuellen Unbewußten sei. Es sind eher die restriktiven Imaginationen unserer Persönlichkeit, die den Zugang zu einer viel weiterreichenden Welt transpersonaler Bewußtseinsdimensionen verstellen. Die Rolle der Imaginationen in den religiösen und spirituellen Traditionen, an die verschiedene Psychologien und Psychotherapien heute anzuknüpfen versuchen, kann hier nicht mehr verfolgt werden. Daß die Imaginationen jedoch nicht nur eine bedeutende Rolle im psychosomatischem, sondern auch im psycho-spirituellen Teil des Spektrums spielen, sei hier ausdrücklich betont.

Ausgewählte Literatur

- Achterberg, Jeanne, *Imagery in Healing, Shamanism and Modern Medicine*, Boston 1985
Boadella, David & Smith, David L., *Maps of Character*, Weymouth
Mindell, Arnold, *The Dreambody, Körpersymptome als Sprache der Seele*, 1986
Rossi, Ernest Lawrence, *Die Psychobiologie der Seele-Körper-Heilung, Neue Ansätze der therapeutischen Hypnose*, Essen 1991
Schwartz-Salant, Nathan, *Die Borderline-Persönlichkeit, Vom Leben im Zwischenreich*, Olten 1991
Simonton, O. Carl, *Getting Well Again*, New York 1988
Stattman, Jay, *Kreative Trance*, Oldenburg 1991
Wehowsky, Andreas, *Übertragung und Transmission im Grenzbereich zur 4. Dimension*, in: Bernhard Maul (Hrsg.), *Körper Psycho Therapie oder Die Kunst der Begegnung*, Berlin 1992
Woolger, Roger, *Die vielen Leben Deiner Seele*, 1992