

Die Kraft von Imaginationen

Über die Klugheit innerer Bilderwelten als
Leuchttürme für eine erfüllende Zukunft

Von Günther Höhfeld

*Wir Menschen besitzen die erstaunliche Fähigkeit,
uns etwas bildhaft vorzustellen. Imagination
nennen das Experten. Der Begriff kommt vom
Lateinischen „imago“ und bedeutet „Bild“,
„Einbildung(skraft)“ oder „Phantasie“.*

Gemeint ist die psychologische Fähigkeit, Bilder im Gehirn zu entwickeln, die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen. Dabei geht es um Situationen, Gegenstände, Vorgänge oder Personen, die nicht gegenwärtig sind. Diese Bilder können wir erinnern und sie mit dem inneren geistigen Auge anschaulich wahrnehmen. Es gibt Bilder, die uns Kraft, Ausdauer und Zuversicht schenken. Und es gibt Bilder, die uns in Resignation, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit stürzen. Mit diesem Artikel lade ich Sie ein, die Welt Ihrer inneren Bilder zu erkunden und sie optimal für Ihr Wohlbefinden und Ihre Ziele zu nutzen.

Wo innere Bilder herkommen

Vieles von dem, was in unseren Köpfen geschieht, bekommen wir nicht mit. Dennoch wirkt es sich auf unser Leben aus und führt zu Lernprozessen. Diese Eigenschaft unseres Gehirns bezeichnen manche Wissenschaftler als „unheimliche Automatizität des Daseins“. Renommiertere Fachblätter sind heute voller aktueller Erkenntnisse zur Persönlichkeit und zum Unbewussten, die für das Selbstverständnis als Mensch und für das optimale Bewältigen alltäglicher Lebenspraxis bedeutend sind.

„Inneres Bild“ ist ein lebendiger Begriff. Die meisten Menschen verknüpfen ihn mit ihrem eigenen Erfahrungsschatz und verstehen innere Bilder auch ohne wissenschaftliche Vorkenntnisse. Schon zum Zeitpunkt der Geburt verfügt jedes Kind über einen reichhaltigen Schatz an inneren Bildern. Unser Gehirn ist ein Bilder generierendes Organ. Dabei wird menschliches Erleben Sekunde für Sekunde neu erzeugt durch Prozesse der Aufmerksamkeits-Fokussierung. Sie geschehen durchaus bewusst oder willentlich, vor allem aber unwillkürlich,

das heißt auf unbewusster Ebene. Diese Fokussierungsprozesse vollziehen sich auf allen fünf Sinneskanälen: dem Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und Schmecken. Netzwerke im Gehirn werden gebildet, wobei diverse Elemente des Erlebens unwillkürlich miteinander verknüpft werden.

Wird Neues erlebt, so werden die jeweils neu gebildeten Zellen in das bereits entstandene Gefüge der bisher gebildeten Nervenzellen eingebettet. Alte und neue Erregungsmuster überlagern sich und es entsteht ein neues, für die entsprechende Sinneswahrnehmung erweitertes Aktivierungsmuster. Aus dem bisher Gesehenen entsteht so ein bestimmtes, inneres „Sehbild“, aus dem Gehörten ein inneres „Hörbild“, aus dem Gerrochenen ein inneres „Geruchsbild“ usw. Es müssen also immer schon ältere, früher entstandene innere Muster da sein, an die das neue Muster gewissermaßen angehängt werden kann.

Wie innere Bilder prägen

Entscheidend dafür, ob ein Sinneseindruck bewusst wahrgenommen wird, ist nicht der Umstand, wie wahr er tatsächlich ist. Wichtig ist, wie er von einer bestimmten Person in einer bestimmten Situation eingeschätzt wird. Sinneseindrücke, die entweder besonders unerwartet, einschneidend oder neuartig waren, hinterlassen besonders tiefe Spuren im Gehirn: der Griff auf die heiße Herdplatte, der erste Kuss, die Geburt des ersten Kindes. Gleiches gilt, wenn sich das Gehirn in einem ganz besonders offenen Zustand befunden hat: die lang ersehnte Weltreise, die erwartungsvolle Fahrt im Heißluftballon, der erste Führerschein. Bilder, die nie wieder aus dem Sinn gehen, weil sie so sehr zu Herzen gegangen sind.



Dabei wird jede emotional aufgeladene Erlebnis-Episode als eigenständiges Erlebnis-Netzwerk in uns gespeichert und ist wieder aktivierbar. Zum Beispiel dadurch, dass einzelne oder mehrere Elemente dieses Netzwerks in der jeweiligen Gegenwart wieder erlebt werden. Wissenschaftler sprechen vom so genannten Hebb'schen Gesetz. Es besagt: „Zellen, die miteinander feuern, vernetzen sich. Und vernetzte Zellen feuern miteinander.“ Je nachdem, wohin Sie den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit gerade ausrichten, wird unwillkürlich Ihr damit verbundenes Erlebnis-Netzwerk aktiviert und so zum gegenwärtig dominierenden Erleben und als Ihr Ich erlebt. In diesem Sinne können innere Bilder Ihr Wohlbefinden verbessern, zu Ihrer Lebenszufriedenheit beitragen und Leuchttürme für eine erfüllende Zukunft sein.

Wozu innere Bilder nutzen

Die Welt Ihrer inneren Bilder ist der einzige Ort, an dem Sie tun und lassen können, was Sie wollen. Nichts kann Ihr Denken und Fühlen in eine bestimmte Richtung drängen. Seien es die phantastischsten Bilderwelten, in die Sie unbefangen abtauchen oder die verrücktesten Ideen, die Sie entwickeln. Das alles darf sein. Doch reales Leben findet leider nicht in der Bilderwelt Ihrer Phantasie statt, sondern im Alltag. Und gerade hier sollten sich Ihre Imaginationen bewähren. Innere Bilder können Ihnen folgende Vorteile und Nutzen bieten:



- Imaginationen erleichtern den Zugang zu den mit ihnen verbundenen Emotionen und Blockaden. Sie erleichtern aber auch Suchprozesse, Selbstbeobachtung und Probehandlungen.
- Innere Bilder ermöglichen, dass wichtige Bedingungen wie Umgebung, Personen, Aufgaben, Schwierigkeitsabstufungen sich leichter in den Alltag anpassen lassen.
- Mit Hilfe von Vorstellungsbildern sind Übungsschritte nahezu beliebig wiederholbar, unterteilbar und modifizierbar.
- Handlungen, die Sie zuvor auf der Vorstellungsebene praktizieren, werden im Gehirn wie Realhandlungen mit all ihren Erfolgs Komponenten abgespeichert. Als bereits erprobte Erfahrungen können sie in der Realsituation abgerufen und vollzogen werden.

Übung: Der rote Ballon

Imaginationen können emotionale Blockaden abbauen. Sie können quälende Gedanken an die Vergangenheit (z. B. Schuldgefühle) oder an die Zukunft (z. B. Sorge, ob man dem neuen Beruf gewachsen sein wird) verhindern. Hier helfen sogenannte Wegwerf- oder Abfalltechniken, wie zum Beispiel die Übung „Der Rote Ballon“:

Stellen Sie sich eine Kiste vor, in die Sie Ihr Problem packen (quälender Gedanke, Gegenstand, unangenehme Person). Dann verschließen Sie die Kiste sicher, binden sie an einen großen roten Ballon und lassen den Ballon mit dieser Kiste in die Ferne entschwinden. Gleichzeitig stellen Sie sich vor, wie mit der Entfernung der Kiste Ihr Problem immer kleiner und unbedeutender wird. Es ist oft zu beobachten, wie schnell und wirkungsvoll diese Imaginationsmethode den inneren Frieden wieder ermöglicht. Und wie die Person nun zuversichtlicher und strebsamer ihre bislang blockierten Ziele verfolgen kann.

Übung: Der geheime Raum

Innere Bilder können zu Klarheit durch Distanz helfen. Befindet sich eine Person z. B. zu dicht an ihrem Problem (zeitlich, räumlich, emotional, inhaltlich), kann sie eventuell nur noch dieses oder seine Verneinung formulieren, nicht jedoch sinnvolle Ziele und die damit verbundenen erfolgreichen Lösungen. Hilfreich sind hier Methoden, die auf Distanzierung, Dezentrierung oder Dissoziation basieren. Durch z. B. räumlichen Perspektivenwechsel, Hineinversetzen in eine andere Person, Wechsel der Zeitperspektive etc. können Sie Abstand zu sich selbst und Ihrem Problem gewinnen und dann leichter Ziele und Lösungen erkennen. So gewinnen Sie wieder Gestaltungskraft, sind nicht länger Opfer des Ereignisses und können das, was Sie erleben, sinnhaft einordnen.

Stellen Sie sich vor, Sie haben Ihren privaten geheimen Raum gefunden, in dem Sie sich sicher fühlen und von dem aus Sie aus einer Distanz heraus Geschehnisse beobachten können. Das kann das Baumhaus der Kindheit sein, die Hängematte an einem exotischen



Strand, die Kuschelecke auf dem Sofa oder der leicht versteckte Sonnenplatz am Springbrunnen im Garten. Wenn Sie sich jetzt vorstellen, Sie wären umhüllt von einer schützenden Hülle. Zum Beispiel eine Energieblase, die Ihnen alles klar sichtbar macht und von der aus Sie jederzeit in Beziehung nach außen treten können und dabei ganz geschützt und sicher sind. Ihre Energieblase ist Ihr geschützter Erlebnisraum. Es kommt nur das durch, was durchkommen soll. Was unwichtig oder unnötig erscheint, bleibt außen vor.

Wenn Sie z. B. abwertend kritisiert werden, dann sind Sie in Ihrer Hülle gut geschützt. Sie können den Anwurf auf sich zukommen lassen und sagen: „Oh, da kommt er geflogen. Das kann doch nur heißen, als ob der Kritisierende verschämt höflich sagt: ‚Ich hätte so gern. Ich brauche.‘ Das sagt nur etwas über seine Bedürfnisse aus.“ So können Sie achtsam bleiben, gut geschützt und dabei andere Menschen mit ihren Bedürfnissen wahrnehmen und sich sagen: „Ah, lauter interessante Menschen in meinem geschützten Erlebnisraum, welche gute Begegnungen!“

Übung: Mein wohlwollender Begleiter

Imaginationen können helfen, den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit umzulenken – zum Beispiel von den als negativ und damit inakzeptabel erlebten Aspekten Ihrer Person auf positive Aspekte. So schaffen Sie eine angemessene Grundlage für die Bewertung Ihrer eigenen Person. Fokussieren Sie ausschließlich oder mehrheitlich negativ erlebte Eigenschaften, Verhaltensweisen oder Erfahrungen, so ist dies ein wesentlicher Faktor, der Selbstakzeptanz verhindert. Gelingt es Ihnen aber, einen Prozess in Gang zu setzen, der zum einen Ihre Aufmerksamkeit von diesen Erfahrungen ablenkt, zum anderen aber auch neue und vielfältige Erfahrungen ermöglicht, dann unterstützen Sie sich dabei, Wohlwollen für sich selbst als Grundlage der Selbstakzeptanz zu entwickeln.

Stellen Sie sich möglichst lebendig vor, Sie hätten einen ständigen Begleiter, der Sie wie ein allerbesten Freund in Ihrem Alltag wohlwollend beobachtet. Dieser Begleiter richtet sein Augenmerk auf die Dinge, die Ihnen in Ihrem Alltag gelingen oder die Sie gut machen. Er ist besonders aufmerksam und registriert auch die kleinen Dinge, die oft so bedeutungslos erscheinen, aber unseren Alltag und unsere

Stimmung sehr stark beeinflussen können: der eingehaltene Sporttermin, ein Lächeln für einen schlecht gelaunten Kunden, ein erledigter schwieriger Anruf, eine Kuschelstunde mit den Kindern, ...

Nehmen Sie sich möglichst jeden Tag ein paar Minuten Zeit für ein Rendezvous mit Ihrem wohlwollenden Begleiter. Versuchen Sie, sich ganz lebendig vorzustellen, was dieser im Laufe des Tages beobachtet haben könnte. Am besten schreiben Sie immer ein paar Stichworte dazu in ein kleines Tagebuch. So können Sie jeden Tag üben, mit sich selbst so wohlwollend zu sein, wie Sie, ohne zu zögern, mit Ihrem besten Freund umgehen würden.

Übung: Einen Squashpunkt imaginieren

Imaginationen können helfen, mit der Fülle und Vielfalt der täglichen Anforderungen optimal umzugehen. Es scheint, als ob alle Anforderungen und Aufgaben auf einmal brüllen und zu 100 Prozent berücksichtigt werden wollen – und zwar sofort. Doch Sie können nicht allem und jedem gerecht werden. Hier können Sie nur mit Balance arbeiten. Zwar ist die Balance nicht direkt planbar, aber sie ist intuitiv machbar. Die Übung stammt aus dem Squashspiel. Professionelle Spieler suchen sich einen festen Standpunkt, von dem aus sie im Spiel alle möglichen verschiedenen Positionen schneller erreichen als von jedem anderen Punkt. Diese Technik können Sie sich auch in Ihrem Alltag zunutze machen.

Denken Sie sich wie beim Squash Ihren festen Standpunkt imaginativ aus und bauen alle verschiedenen Anforderungen vor Ihrem inneren Auge auf. Nun machen Sie innerlich einen Schritt zur Seite, gehen mal hier hin, mal dort hin und kehren dann wieder zu Ihrem Standpunkt zurück. In Abstimmung mit Ihrem Körper gehen Sie zu jeder einzelnen Aufgabe, bis dieser Ihnen signalisiert, dass es reicht. Und wieder zurück zum inneren Standpunkt. So können Sie elegant tänzeln und dabei auf der Welle der Unwägbarkeiten surfen. Immer wieder. Und sich dabei immer wieder kraftvoll und wertschätzend unterstützen, dass Sie eben nicht alles machen und eben nicht allem gerecht werden können. Und von Ihrem Squashpunkt aus können Sie sozusagen neugierig, mit Wertschätzung für Ihre eigene Endlichkeit und mit Würdigung Ihrer ängstlichen, zittrigen Seite, die Sie immer dabei haben, mutig nach vorne gehen.



Günther Höhfeld (Beratungspsychologe, Coach, Coach-Ausbilder) und Karin Dölla-Höhfeld (Coach für Persönlichkeit und Gesundheit) leben und arbeiten auf „Höhfelds Hof“, ihrem Winzeranwesen in Rheinhessen.

www.typakademie.de/hoehfeld

www.typakademie.de/doella-hoehfeld