

Zuunterst ist daher die Psyche Welt

Imagination als Verbindung von Innen und Aussen

Verena Kast

Vortrag VHS, 60 Jahre Jung, Freitag, 30. Mai 2008

Schliessen Sie bitte die Augen und stellen Sie sich etwas Schönes vor, das Sie in naher Zukunft erleben werden...

Es werden Ihnen verschiedene Szenarien durch den Kopf gegangen sein, sie haben wohl abgewogen, welches Szenarium besonders befriedigend ist, nicht befriedigende Szenarien haben Sie wahrscheinlich verworfen. Entgegen meiner Imaginationsanweisung könnte Ihnen eine innere Szene aufgetaucht sein, die nicht schön ist, sondern beängstigend. Vielleicht haben Sie diese Szene als Möglichkeit verworfen, vielleicht auch nicht. Vielleicht erinnern Sie sich an etwas Wunderschönes. An ein wichtiges Symbol aus einem Traum, vielleicht hören Sie Musik...

Aber auch ohne dass ich Sie auffordere, sich etwas vorzustellen, können Sie wahrnehmen, wie Sie noch schnell an etwas denken und dass Ihre Stimmung dadurch verändert wird, verdüstert vielleicht, erheitert. Konzentrieren sie sich auf diese Stimmungswechsel werden Sie sich erinnern, was Ihnen durchs Gemüt gezogen ist, werden Sie vielleicht Bilder sehen.

Wir sind im Raum der Imaginationen.

Von der Imagination, der Vorstellungskraft, der Fantasie weiss man, seit Menschen von ihren inneren Erfahrungen sprechen, sie beschreiben und sie auch darstellen; Erfahrungen, gute und schlechte, Visionen, Pläne, Kunstwerke von Menschen übermittle sind. Jede Studie, die Wissenschaftler angehen, ist zunächst eine Imagination.

Die Imagination, die Vorstellungskraft, wurde von Kant definiert als ein Vermögen des Menschen, sich einen Gegenstand vorzustellen, der nicht mehr vorhanden ist, oder aber auch etwas sich vorzustellen, was noch nie vorhanden war. Es geht um die reproduktive Fantasie einerseits, die in Zusammenhang mit Gedächtnis und Wahrnehmung steht, und um die produktive Fantasie, eine spontane Form der Vorstellung als Aspekt des Schöpferischen, die wir mit Freiheit und Gestaltung verbinden. Die Vorstellungskraft ist auch eine Möglichkeit, mit Bildern, die uns ergreifen und uns Sinnerfahrung vermitteln in Kontakt zu kommen, sie zu meditieren, sie zu gestalten, sie wirksam werden zu lassen für den Alltag.

Die Imagination hat im letzten Jahrhundert im Rahmen der verschiedenen Psychotherapien grosse Bedeutung bekommen: Weder kann man sich erinnern noch die Zukunft planen ohne Vorstellungskraft. Alle Theorien der Veränderung, besonders die Kreativitätsforschung, beruhen auf der Imagination. Die Imagination gehört originär zu den Menschen, nicht zu irgend einer psychotherapeutischen Schule; sie ist aber von grundlegender Bedeutung in der Psychologie CG Jungs, nicht nur in der Psychotherapie – dort auch – sondern auch im Zusammenhang mit erkenntnistheoretischen Fragen und dem Menschenbild.

In der Psychotherapie nach Jung geht es um Affektregulierung und Sinnerfahrung mit der Hilfe von Imaginationen und Träumen, es geht um die Überwindung von Dissoziationen durch Erleben und Gestalten von Symbolen, die als solche schon ein Produkt der Imagination und der Emotion sind, aber auch Ausgangspunkt für imaginative Veränderungen, denen auch psychische und physische Veränderungen entsprechen.

Aus der Perspektive des Menschenbildes geht es um die Verbindung und die Beziehung zwischen Innenwelt und Aussenwelt, aus der Perspektive der Wissenschaftstheorie um das Verhältnis von Geistes – und Naturwissenschaft.

Gerade die Jungsche Psychologie legt nahe, Phänomene sowohl aus der naturwissenschaftlichen als auch aus der geisteswissenschaftlichen Perspektive zu beschreiben.

Jung: „Eine der wichtigsten Errungenschaften der analytischen Psychologie ist ohne Zweifel die Erkenntnis der biologischen Struktur der Seele.“¹ Andererseits ist die Jungsche Psychologie geradezu eine Phänomenologie des Geistes.

Phänomene „gleichzeitig“ sowohl aus der naturwissenschaftlichen als auch aus der geisteswissenschaftlichen Perspektive zu beschreiben, um etwas zu lernen, ist auch ein Vorschlag von Habermas.²

Im Moment muss man sich für die Geisteswissenschaften stark machen.

„Zuunterst ist Psyche daher Welt.“

Im Symbol spricht die Welt. Das ist unser Thema. Warum spreche ich über Imagination, wenn es um die Verbindung von Psyche und Welt geht?

Die Imagination, die Fantasie, die Vorstellungskraft ist die Schnittstelle zwischen Innen und Aussen, zwischen Psyche und Welt. Imagination entscheidet darüber, wie Menschen die Welt wahrnehmen und sie dann allenfalls auch verändern. Imagination macht aber auch eine Synthese aus den Wahrnehmungseindrücken, sie macht Repräsentationen, die ihrerseits auch wieder, werden sie zum Beispiel versprachlicht oder sonst irgendwie dargestellt, den anderen Menschen zur Information oder auch zur Anregung dienen können, und damit zur mitmenschlichen Verbundenheit, aber auch zur menschlichen Kultur und Kreativität beitragen, die sich ja wesentlich dadurch so erfolgreich verbreitet, weil Menschen miteinander sprechen, miteinander kommunizieren können.

Das Wesen der Imagination

Jung „Die Imagination ist die reproduktive oder schöpferische Tätigkeit des Geistes überhaupt, ohne ein besonderes Vermögen zu sein, ... Die Fantasie als imaginative Tätigkeit ist für mich einfach der unmittelbare Ausdruck der psychischen Lebenstätigkeit, der psychischen Energie, die dem Bewusstsein nicht anders als in Form von Bildern oder Inhalten gegeben ist“...³

„Für mich ist Fantasie als imaginative Tätigkeit unmittelbarer Ausdruck der psychischen Tätigkeit“ diese Definition hat Jung wahrscheinlich für den Band 6, 1960, geschrieben.

In einem Brief von 1929 schreibt er:⁴

„Ich bin tatsächlich überzeugt, dass schöpferische Einbildungskraft das uns einzig zugängliche seelische Urphänomen ist, der eigentliche seelische Wesensgrund, die einzige unmittelbare Wirklichkeit...“

¹ Jung CG, GW 17, § 101

² Habermas Jürgen in FAZ 15.11. 2004:

„Dass die auf Geistiges und Physisches zugeschnittenen Sprachspiele nicht aufeinander reduziert werden können, drängt sich aber die interessante Frage auf, ob wir die Welt aus beiden Perspektiven gleichzeitig betrachten müssen, um von ihr etwas lernen zu können...“

³ Jung, Definitionen, in GW 6 (1960) § 869

⁴ Brief vom 10.1. 1929 an Dr. Kurt Plachte, In Briefe I, S. 86

Unterdessen haben sich auch die Neurowissenschaftler Gedanken über Fantasien und Vorstellungen gemacht, die in ähnliche Richtung gehen wie die von Jung.

“Wandering Mind”⁵ - der Tagtraummodus

Th Grüter zitiert eine Forschung von Mason, die in Science (2007) publiziert worden ist. Die Forscher fragten sich, was das Gehirn tut, wenn es nichts tut, wenn es also keine Aufgaben zu lösen hat. Die im Gehirn zu beobachtenden Erregungsmuster in den Situationen, in denen kein Stimulus von aussen erfolgt, entsprechen denen, die im Zusammenhang mit Zukunftsplanung oder persönlichen Erinnerungen aktiviert werden. Die Erklärung der Forscher: Wenn das Gehirn keine äusseren Aufgaben zu lösen hat, wendet sich die Aufmerksamkeit der inneren imaginären Welt zu. Diese scheint immer da zu sein. Auf Grund dieser Studie haben die Autoren robuste Ergebnisse, dass dieses Gedankenwandern (Tagträumen) bei allen Menschen vorkommt, in seiner Intensität von Person zu Person aber differiert.

Vorstellungen als die Währung unseres Geistes

Ein anderer Neurobiologe, der sich intensiv mit Emotionen und Vorstellungen beschäftigt, ist Damasio. Er formuliert:

„Man könnte sagen, dass Vorstellungen die Währungen unseres Geistes sind.“⁶ Damit meint Damasio, dass unsere Vorstellungen nie aufhören, dass sie im Schlaf als Traum erscheinen.

(Jung: Auch im Wachen träumen wir unter der Bewusstseinschwelle weiter, wegen verdrängter oder sonst wie unbewusster Komplexe...GW 16 § 125)

Vorstellungen versteht auch Damasio, wie die meisten, die mit Imaginationen arbeiten, nicht nur als visuelle Vorstellungen, sondern als Vorstellungen in allen Modalitäten der Wahrnehmung: „Visuell, auditorisch, olfaktorisch, gustativ, somatosensorisch. Zur somatosensorischen Modalität gehören verschiedene Sinnesempfindungen: Tastsinn, Muskelsinn, Wärme – und Schmerzempfindung, auch Klangvorstellungen.“⁷

Vorstellungen sind für Damasio – und da ist er sich mit vielen Neurobiologen einig - nicht Abbildungen eines äusseren Objekts, sondern Vorstellungen von Interaktionen, von Wechselwirkungen von Objekten mit den in unserem Organismus niedergelegten neuronalen Mustern; es geht um vielfältige Beziehungen zwischen Innen und Aussen, die auf verschiedenen Ebenen wahrgenommen werden können.

(z.B. chemisch, biologisch, psychologisch, sozial)

Bewusste Vorstellungen sind uns in der so genannten 1. Person Perspektive zugänglich: Ich kenne meine im Moment bestimmende Vorstellung. Ich erinnere mich z.B. an ein wunderschönes Mohnfeld. Ich nehme diese meine Vorstellung wahr, kann sie beschreiben, auch in ihrer emotionalen Tönung. Aber nur ich selber weiss genau, wie sie sich anfühlt.

Würde diese Vorstellung in irgendeiner Weise gestaltet, könnten andere sie auch wahrnehmen, nie aber wirklich wissen, was in mir wirklich vorgegangen ist.

Auch die Neurobiologen können etwas sehen, während wir imaginieren: Die den Vorstellungen zugrunde liegenden neuronalen Muster können nur aus der Perspektive von

⁵ Malia F. Mason et al: Wandering Mind: The Default Network and Stimulus-Independent- Thought. (Grüther Th, In Gehirn und Geist 5/ 2008, S. 58)

⁶ Damasio Antonio R (2000) Ich fühle also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins. List, München, S. 383

⁷ Damasio, Ich fühle, S. 282

aussen – in der Perspektive einer dritten Person wahrgenommen werden.⁸ Es kann hirntechnisch aufgezeigt werden, dass Netzwerke aktiviert werden, vielleicht sogar, ob sie eher sprachlich oder bildhaft sind, es kann aber nicht aufgezeigt werden, was der/die Imaginierende erlebt.

Innensicht und Aussensicht bedingen einander, stehen in einer Wechselwirkung, die Beschreibungen können einander ergänzen.

Das Verhältnis von Wahrnehmung und Vorstellung

Ich nehme die Welt wahr – ich stelle mir die Welt vor
Ich referiere Forschungen von Wolf Singer⁹

Bei der Evolution von Nervensystemen fasziniert deren Beständigkeit: Die Nervenstrukturen bei Invertebraten (wirbellosen Tieren) sind bei den später dazu gekommenen Säugetieren nahezu unverändert. Unverändert ist „seit Jahrtausenden“¹⁰ der „Kontakt zu nachgeschalteten Nervenzellen“ (Polarisierung in einen Empfänger – und Senderbereich). Weitgehend unverändert sind auch die biochemischen Bestandteile dieser Zellen. „Es gibt fast keine Überträgersubstanzen im Säugergehirn, die nicht auch schon in einfachen Organismen, wie Insekten und Schnecken, zu finden wären.“¹¹

Bei den Menschen ist neu eine Volumenzunahme der Grosshirnrinde festzustellen, eine Vermehrung der frontalen Rindfelder, die für Bewegungsprogramme, Sprachproduktion, Handlungsplanung, aber auch für die Einbindung in ein soziales Gefüge, (Aufschieben von Trieben etc.) und auch für das Kurzzeitgedächtnis zuständig sind, das es ermöglicht, Pläne gegeneinander abzuwägen.

Wahrnehmung nun ist nicht etwas Einfaches: es gibt im Gehirn viele gleichzeitig ablaufende Verarbeitungsprozesse in vielen Subsystemen. (Sogar bei einfachen Sehprozessen) Wie werden diese so koordiniert, dass kohärente Interpretationen von Welt entstehen, sinnvolle Entscheidungen getroffen werden können, gezielte Handlungsentwürfe möglich sind? Die Regeln, denen die Segmentierungsleistungen gehorchen (zum Beispiel: Sehzentren müssen von vielen Konturen und Helligkeiten die herausuchen, die konstitutiv sind für eine bestimmte Figur), müssen dem Erkenntnisprozess vorausgehen. Diese Regeln sind angeboren, beruhen auf Wissen, das im Laufe der Evolution erworben und in den Genen gespeichert ist.

Neue Prägeprozesse in der postnatalen Entwicklung können die genetisch vorgegebene Verschaltungsarchitektur modifizieren. (31)

Wenn man sich mit geschlossenen Augen etwas vorstellt, so Singer, und das ist das Ergebnis der funktionellen Kernspintomographie, werden eine Vielzahl von Aufmerksamkeitsmechanismen und visuellen Arealen in gleicher Weise aktiv, wie wenn man das Objekt mit offenen Augen wahrnimmt.

Nun können wir Menschen ja auch zusätzlich die Aufmerksamkeit auf unsere Vorstellungen lenken. Singer schlägt kognitive Strukturen im Gehirn vor, die die „Repräsentation des

⁸ Bildgebende Verfahren: Funktionelle Magnetresonanz Tomographie fMRT, Positronenemissionstomographie (PET)

⁹ Singer Wolf (2006) vom Gehirn zum Bewusstsein, Suhrkamp

¹⁰ Singer Wolf (2006) Vom Gehirn zum Bewusstsein. Suhrkamp, S.16

¹¹ Singer, S. 17

Draussen“ noch einmal reflektieren.¹² Bei den in der Evolution später hinzugetretenen Hirnrindenarealen, den frontalen Rindenfeldern, gibt es nun Hinweise¹³, dass die Eingangssignale nicht mehr direkt von den Sinnesorganen, sondern von den stammesgeschichtlich älteren Arealen, die ihrerseits mit den Sinnesorganen verbunden sind, stammen. Es handelt sich also um die Repräsentation einer Repräsentation, einer Metarepräsentation. Der Mensch kann interne Modelle aufbauen; damit können wir spielen, spielerisch Konsequenzen simulieren, wahrscheinlich auch Emotionen wahrnehmen und so Gefahren aus dem Weg gehen, Metarepräsentationen sind also evolutionär sinnvoll.

Höhere Areale, die Metarepräsentationen erstellen, werden auch aktiv, wenn man sich bestimmte Inhalte nur vorstellt, also imaginiert. Das ist ein robustes Ergebnis.¹⁴ „Diesen Arealen fällt die Aufgabe zu, die Aktivität in den spezifischen Arealen zu orchestrieren, in denen die zur Vorstellung erforderlichen Repräsentationen gespeichert liegen.“¹⁵

So könnte eine Einheit der Wahrnehmung erlebt werden. Man denkt an Kant, der sagte, dass die Vorstellungskraft helfe, die Wahrnehmung von Welt zu einer Einheit zu bringen.¹⁶

Andere Areale wiederum werden nur dann aktiviert, wenn ein Eingangssignal aus den Sinnesorganen, der äusseren Welt also kommt.

Was heisst das?

Wahrnehmung ist nicht einfach eine passive Abbildung von Wirklichkeit, sondern Ergebnis eines aktiven, konstruktivistischen Prozesses. Es gibt eine grosse selbstgenerierte Aktivität in Form von Vorstellungen bei Wahrnehmungsprozessen, bei denen das Gehirn – im Sinne von archetypischen Mustern in unserer Terminologie – die Initiative hat. Das Gehirn entwickelt immer wieder Hypothesen, Vorstellungen, wie die Welt sein könnte – und die Signale von den Sinnesorganen, werden mit diesen Hypothesen verglichen.

„Es gibt hier keinen Agenten, der interpretiert, kontrolliert und befiehlt. Koordiniertes Verhalten und kohärente Wahrnehmung (und damit auch die kohärente Vorstellung (Imagination) (Kast) müssen als emergente Qualitäten oder Leistungen eines Selbstorganisationsprozesses verstanden werden, der alle diese eng vernetzten Zentren gleichermaßen einbezieht“¹⁷, viele Subsysteme vernetzt. Diese Prozesse laufen auf verschiedenen Ebenen ab.

Emergenz

Emergenz bezieht sich auf das lateinische Wort: emergo: „auftauchen, sich herausarbeiten“. Emergenz: Wechselbeziehungen zwischen Einzelteilen führen zu neuen Eigenschaften, Qualitäten, die die einzelnen Systemelemente nicht besitzen, sie entstehen, es sind neu auftauchende Qualitäten.

„Emergente Systemeigenschaften höherer Ebenen ergeben sich aus den Wechselbeziehungen zwischen Komponenten auf niedrigeren Ebenen, sowie aus dem Wechselspiel dieser Komponenten mit ihrem inneren und äusseren Umfeld.“¹⁸ Emergenzen entstehen durch

¹² Singer, Vom Gehirn zum Bewusstsein, S.40

¹³ Singer, Vom S.40

¹⁴ Singer, Vom S.42

¹⁵ Singer, Vom S.43

¹⁶ Kant Immanuel, Kritik der reinen Vernunft

¹⁷ Singer, Vom S.28

¹⁸ Mitchell Sandra (2008) Komplexitäten. Warum wir erst anfangen, die Welt zu verstehen. Edition unseld, SV, S. 139

Rückkoppelung und Selbstorganisation in komplexen dynamischen Systemen. (Austausch zwischen innen und aussen) Die Rückkoppelungsschleifen sind in hohem Masse empfindlich auf äussere Bedingungen.

Imagination als das eigentliche Leben: Varela und die kognitive Neurowissenschaft

Francisco Varela, der chilenische Kognitionsforscher, hat kurz vor seinem Tod 2001 einen Aufsatz geschrieben: Imagination als das eigentliche Leben.¹⁹ Und das meint er auch so. Die bildhafte Vorstellung sieht er als wesentliche Qualität für das Leben des Menschen. Imagination, so Varela, produziert lebendige, erlebte, geistige Inhalte. Auch Varela hält wie Singer für gesichert, dass Wahrnehmung und Vorstellung neurophysiologisch auf gleichen Mechanismen beruht. Die Gemeinsamkeiten von Wahrnehmung und Imagination zeigen sich im Zusammenwirken zum Beispiel von Bewegung, in der Sprache, im Gedächtnis. Die Imagination bildet aber nach Varela nicht ab, sondern bringt das, was fehlt, bezieht sich auf Abwesendes, das durch die Vorstellungskraft hervorgerufen wird. (Das ist eine Theorie des Schöpferischen) Varela schlägt eine enaktive Theorie des Vorstellungsvermögens vor. (Nicht repräsentativ): „Enaktion bedeutet, dass der Mensch aus der eigenen, spontanen Selbsttätigkeit heraus bildhafte Vorstellungen produzieren kann; durch die fortwährende Koppelung dieser Vorstellungen mit sensomotorischen Aktivitäten mit einem Milieu aussen, (Wahrnehmung, Körperempfinden) werden diese beeinflusst, aber nicht determinierend bestimmt. Varela geht so weit zu sagen: „Eine normale Wahrnehmung ist, bis zu einem wesentlichen Grad, eine Imagination, die durch Sensomotorik eingeschränkt wird.“ (S.057) Das Eigentliche, Primäre ist für Varela die Imagination, und die Wahrnehmung wäre das Korrektiv dieser Imagination – oder das Korrektiv der freien schöpferischen Fantasie. Imagination, so besehen, ist der „eigentliche, seelische Wesensgrund.“²⁰ Imagination entsteht immer wieder neu, weil der Organismus auf der Grundlage einer umfassenden Integration vieler, gleichzeitig ablaufender Prozesse autonom, selbstorganisatorisch arbeitet. Huber formuliert: „Dieser nicht-lineare, emergente Prozess der bildhaften Vorstellung ist dynamisch und kurzlebig und ereignet sich in pulsierenden Mustern von erlebter Zeitlichkeit. Aus der Sicht der kognitiven Neurowissenschaft erscheinen geistige Bilder als globale, dynamische Muster, welche vielseitige gleichzeitige Aktivitäten integrieren. Diese Nicht-Linearität und Vielfältigkeit ist, wie Varela vermutet, die Quelle der Kreativität und Spontaneität der Imagination.“²¹

Symbole

Imaginationen äussern sich in flüchtigen Bildern (in weitem Sinn verstanden), Bilder, die emotional bedeutsam sind, sind so flüchtig nicht und werden als Symbole erlebt. Die Verbindung von Wahrnehmung und Vorstellung spiegelt sich im Symbolbegriff von C.G. Jung. Im Symbol verbinden sich Welt und Psyche, aussen und innen.

¹⁹ Varela F J (2000) Imagination als das eigentliche Leben. In: Baumunk und Kampmeyer (Hrsg) Sieben Hügel – Bilder und Zeichnungen des 21. Jahrhunderts. Band VII: Träumen, Sinne, Spiele, Leidenschaften. Über die subjektive Seite der Vernunft. Berlin Henschel, 56 -59

²⁰ Jung, Briefe I, S. 86

²¹ Huber Hans Dieter (2008) Phantasie als Schnittstelle zwischen Bild und Sprache. In: Ganss Michael et al (2008) Ich seh dich so gerne sprechen. Sprache im Bezugfeld von Praxis und Dokumentation künstlerischer Therapien. Peter Lang, Internationaler Verlag der Wissenschaften, 61 – 70, p. 68

Symbole sind Objekte aus der Wahrnehmungswelt; das ist aber nur ihr vordergründiger Aspekt, in ihnen sind Hinweise auf Hintergründiges, noch nicht Gewusstes, noch nicht Bewusstes, oder auch einfach auf Vergessenes. In einer symbolisierenden Einstellung drücken wir aus, dass für uns Innenwelt und Aussenwelt zwei Aspekte der gleichen Medaille sind. Zudem drücken wir aber auch aus, dass die Dinge der Welt nicht nur sind, existieren, sondern dass sie auch etwas bedeuten, einen Sinn haben.

Sie können an einem Fluss stehen, ihn sehen, seine Fliessgeschwindigkeit schätzen, die Verschmutzung usw. Der Fluss kann Sie aber auch dazu bringen, sich zu fragen, ob denn Ihr Leben im Fluss ist, Sie können eine Sehnsucht danach entwickeln „im Fluss zu sein, oder Sie denken etwas melancholischer an der Vergänglichkeit des Lebens. Dann sind Sie in einer symbolisierenden Einstellung. Wenn die Welt auch eine symbolische Bedeutung hat, dann geht es um die emotionale Anteilnahme und wir geben ihr auch Sinn. Die Welt ist nicht nur, wie geben ihr auch einen Sinn. Es gibt nicht nur die Aussenwelt, es gibt auch die Innenwelt – und sie stehen in Wechselwirkung.

Jung: „Ein Begriff oder ein Bild sind symbolisch, wenn sie mehr bedeuten, als sie bezeichnen oder ausdrücken. Sie haben einen umfassenden ‚unbewussten‘ Aspekt, der sich niemals exakt definieren oder erschöpfend erklären lässt.“²²

Dieser unbewusste Aspekt, der Hintergrund, kann sehr geheimnisvoll sein: Ausdruck für das ganz Andere, auch Unauslotbare, das uns mit Neugier und Sehnsucht erfüllt, Bilder des Fremden, die uns aus dem Gewohnten herausheben, herausziehen, faszinieren und ängstigen. Im Symbol spricht die Welt, in allem, was sie schon einmal war. Symbole öffnen die persönliche Geschichte zur Menschheitsgeschichte hin.

Symbole sind überdeterminiert, stehen in einem komplexen Vernetzungszusammenhang, deshalb können wir uns immer wieder neu mit einem Symbol beschäftigen und auch neue Bedeutungen finden. Im Symbol spricht auch die Welt, wie sie sein wird.

Je nach dem Kontext des Symbols, verändert sich auch seine Bedeutung, scheinen neue Formen der Bedeutung auf, verändern sich aber auch die mit dem Symbol verbundenen emotionalen Zusammenhänge.

Im Traum übrigens scheint es möglich, viele verschiedene, auch einander widersprechende Verknüpfungen, miteinander zu verbinden, der Traum vernetzt besser, als wir es im Wachen vermögen.

Erinnerung und Erwartung ist im Symbol zu finden, wie in allen imaginativen Prozessen: Symbole wiederholen, was wir erlebt haben, was uns zugestossen ist (Komplexe) gelegentlich auch, was die Menschheit erlebt und bewältigt hat und was sich in den kulturellen Erzeugnissen niederschlägt. (Archetyp) In den Symbolen zeigen sich auch unsere Möglichkeiten. Eigentlich sind Symbole Projektionen unserer imaginären Möglichkeiten im Umgang mit der Welt.

Symbole wiederholen aber nicht nur, sie verändern auch, sie verändern sich auch im Sinne eines Selbstorganisationsprozesses, lassen Sinn und Emotionen erleben und lassen so diese Erfahrungen als bedeutsam einordnen.

Beziehungen / Komplexe

Die innere imaginäre Welt ist immer auch Abbild der äusseren Welt. Erfahrungen in der äusseren Welt verändern unsere innere imaginäre Welt.

Fühlen wir uns bedroht und hilflos in der äusseren Welt, spüren wir Angst. Diese verhindert, dass wir kreative Fantasien entwickeln. Wir entwickeln Befürchtungsfantasien, die uns im

²² Jung Carl Gustav, (1961, 1981) Symbole und Traumdeutung, In: GW18/1, § 417

Sinne von Rückkoppelungsschleifen noch mehr ängstigen, unsere Vorstellungen werden noch eingenger.

Zur äusseren Welt gehören aber nicht nur Objekte, sondern zuerst vor allem Menschen. Der Mensch ist auf Beziehungen hin angelegt. Dysfunktionale Beziehungserfahrungen, die sich in sog. Komplexepisoden²³ niederschlagen, sind Knotenpunkte unserer Imaginationstätigkeit. Auch wenn das Gehirn, wenn es nichts tut, in einen Tagtraummodus fällt, dann sind es doch bestimmte Tagträume oder Vorstellungen, die dominieren: die Komplexepisoden mit den damit verbundenen Emotionen bündeln die Vorstellungen. So fantasiert ein Mann, der schmerzlich erleben musste, dass sein Vater mit ihm immer wieder rivalisierte und natürlich die Oberhand dabei behielt, Situationen, in denen er misstrauisch fantasiert, dass er gerade von Menschen, von denen er sich Unterstützung erhofft, „untergebuttert“ wird, oder aber er ertappt sich bei Imaginationen, in denen er in der Rolle seines Vaters andere „unterbuttert“. In der Opferposition spürt er Ärger und Resignation, in der Angreiferposition nicht die Befriedigung, von der er denkt, dass er sie haben sollte.

Erwartungen, Sehnsüchte, Utopien bewegen sich unter dem Diktat der Komplexe nur in den Bahnen einer verfestigten Vergangenheit, wenn sie überhaupt auftreten. Das heißt aber, dass man nicht zum eigenen Leben finden kann. Man lebt dann zwischen der Vergangenheit, die belastet und der Zukunft, die Angst einflößt. Das einigermaßen freie Spiel der Imaginationen ist dann nicht möglich: man imaginiert in starren Mustern.

Wichtige Erfahrungen in unseren Beziehungen, und wichtige Erfahrungen sind emotional, werden verinnerlicht und beeinflussen auch wieder unsere Beziehungen zu den anderen Menschen, sowohl als Beziehungseigentümlichkeiten, als auch in der emotionalen Tönung. Imaginationen in ihrer emotionalen Getöntheit beeinflussen Beziehungen, Beziehungen beeinflussen Imaginationen.

Aber nicht nur Komplexe strukturieren unsere Fantasien, sondern auch konstellierte archetypische Felder, die im Zusammenhang mit den Komplexen, (allenfalls auch in Kompensation) stehen.

Was versteht Jung unter Archetypen?

Von aussen gesehen: «Es handelt sich ... um eine angeborene Disposition zu parallelen Vorstellungsbildungen, beziehungsweise um universale, identische Strukturen der Psyche, welche ich später als das kollektive Unbewusste bezeichnet habe. Diese Strukturen nannte ich Archetypen. Sie entsprechen dem biologischen Begriff des «pattern of behaviour»²⁴

Aus der Perspektive der Erfahrung und des Erlebens wird die Wirkung eines Archetyps als archetypisches Bild in einer ganz anderen Weise beschrieben:

„Dieses (archetypische VK) Bild ändert sich aber sofort gänzlich, wenn es von innen, das heißt im Raume der subjektiven Seele angeschaut wird. Hier erweist sich der Archetypus als numinos, das heißt als ein Erlebnis von fundamentaler Bedeutung. Wenn er sich in entsprechende Symbole kleidet, was nicht immer der Fall ist, dann versetzt er das Subjekt in den Zustand der Ergriffenheit, deren Folgen unabsehbar sein können.“²⁵

„Archetypen in der praktischen Erfahrung“.....“ sind Bilder und gleichzeitig Emotionen.“²⁶
Archetypische Felder vermitteln den Emotionen eine bestimmten Strukturdynamik.

²³ Kast Verena (1998) Abschied von der Opferrolle. Herder Spektrum, S.141ff.

²⁴ Jung CG, GW 5, §224

²⁵ Jung CG, GW 18, § 1229

²⁶ Jung CG, GW 18/1, § 589

Archetypen zeigen sich da, wo Fantasie sich frei betätigt. „...der Archetypus ist eine Figur, sei sie Dämon, Mensch oder Vorgang, die sich im Laufe der Geschichte da wiederholt, wo sich schöpferische Fantasie frei betätigt.“²⁷

Archetypen stehen auch hinter den Komplexen. (Selbstorganisation und Rückkoppelung) Da Archetypen „regulierend, modifizierend und motivierend in die Gestaltungen der Bewusstseinsinhalte“²⁸ eingreifen, gehen von ihnen nach Jung die Impulse zur Selbstregulierung (Selbstorganisation?) der Psyche im weitesten Sinne aus. Sie strukturieren Emotionen und Vorstellungen, meistens vermittelt durch Komplexe, bringen oft auch das, was fehlt. (Kompensation, siehe auch Varela)

Der gemeinsame Imaginationsraum

Menschen reagieren auch in Resonanz zu Imaginationen anderer Menschen:

Unser Raum der Imagination, der Planung, der Gedanken und der damit verbundenen Gefühle ist auch ein Raum von Spiegelungsphänomenen: was wir bei anderen wahrnehmen, miterleben, beobachten, ruft in uns korrespondierende Erfahrungen hervor.²⁹ Die Neurobiologie bietet als Erklärung für diese Erfahrung das Konzept der Spiegelneurone an: Wenn wir den physischen Schmerz eines anderen Menschen sehen, werden in uns die entsprechenden Schmerzzentren aktiviert.³⁰ Dies ist die biologische Grundlage für Empathie, in der Therapie auch eine Erklärung für Gegenübertragung. Wie kann ich wissen, was ein anderer Mensch fühlt? Gegenübertragung ist eine begründete Imagination dank Spiegelneurone.

Und wiederum in diesem unseren Vorstellungsraum können wir uns vorstellen, was geschieht, wenn wir wie reagieren. Wir treten aber auch in Resonanz zu Imaginationen, die die Menschen schon immer gehabt haben, und die in den kulturellen Erzeugnissen der Menschen sich zeigen. Spiegelneurone funktionieren nicht nur horizontal – von Mensch zu Mensch – , sie funktionieren auch vertikal – vom Einzelnen zu kulturellen Erzeugnissen, in der Resonanz des Einzelnen auf Filme, Dichtung, darstellende Kunst, Ideen, Musik usw.

Das heisst für die Imagination: menschliche Beziehungen haben einen Einfluss auf die Imaginationen, mit Imaginationen können wir an menschlichen Beziehungen arbeiten. Was Menschen geschaffen haben, beeinflusst unsere Imaginationen und damit auch unsere Beziehungen. Dabei geht es nicht darum, dass wir einfach wiederholen, was Menschen vor uns geschaffen, gedacht, gestaltet haben, sondern dass wir zu diesen kulturellen Erzeugnissen in Beziehung treten, und dass daraus zumindest leicht veränderte Ideen entstehen.

Emotionen verändern Vorstellungen

Unsere Wahrnehmung ist in hohem Masse von unseren Vorstellungen beeinflusst. Unsere Vorstellungen wiederum sind von den Emotionen beeinflusst. Es geht z.B. bei einer Wahrnehmung um ein und denselben Hund: Ist der Hund nun gross und gefährlich? Oder eher klein und ungefährlich? Wer Angst vor Hunden hat, wird ihn eher als gross und gefährlich einstufen, wer keine hat, sieht das anders. Und das ist nicht nur bei Hunden so.

²⁷ Jung, GW 15, §127

²⁸ Jung CG, GW 8, §404

²⁹ Bauer Joachim (2005) Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hoffmann und Campe, S. 164

³⁰ Bauer, Warum ich fühle, S. 46

In der Imagination wird die Welt abgebildet, wie wir sie emotional erleben – und deshalb sind Imaginationen diagnostisch wertvoll, können wir an Imaginationen unserer Mitmenschen sehen, wie sie im Moment die Welt erleben.

Emotionen versteht Damasio als ein kompliziertes Bündel von chemischen und neuronalen Reaktionen, die dem Überleben dienen. Sie sind biologisch determiniert (hängen von angeborenen Hirnstrukturen ab, sind in unserer Terminologie archetypisch), sie können automatisch in Gang gesetzt werden und dienen der Selbstregulation. Der Körper wiederum dient allen Emotionen als „Theater“; Emotionen sind aber auch für „tief greifende Veränderungen in der Landschaft des Körpers und des Gehirns verantwortlich.“ Diese Veränderungen sind neuronale Muster, denen Vorstellungen entsprechen, und die dazu führen, dass wir die Emotionen fühlen, sie bewusst wahrnehmen und benennen können.³¹ Veränderungen im Körper können auch als Symptome erlebt werden.

Die Gedächtnistheoretiker – zum Beispiel Markowitsch – sprechen in diesem Zusammenhang von „Erinnern entsprechend der momentan vorherrschenden Gemütslage“³². Damit bezeichnen Sie die Erfahrung, die in Studien nachgewiesen worden ist, dass die vorherrschende Emotion die Erinnerungen „kanalisiert“: Sind wir traurig gestimmt, werden wir eher traurige Episoden aus unserem Leben erinnern, oder Episoden, die begründen, warum es angebracht ist, traurig zu sein.

Gedächtnis, Emotion und Vorstellungskraft sind aneinander gekoppelt!³³ Das Team von Daniel Schacter, Gedächtnisforscher an der Harvard University, untersuchte Personen, während sie sich an vergangene Erlebnisse erinnerten und sich zukünftige Erlebnisse vorstellten. Es ergibt eine deutliche Überlappung der Hirnregionen, die bei der Vorstellung von vergangenen und zukünftigen Erfahrungen aktiviert waren. Netzwerke, die früher nur mit Gedächtnis assoziiert waren, werden auch aktiviert bei Planungen.

Menschen, die nicht mehr gut im Erinnern sind, sind auch nicht mehr gut im Planen. Es macht also durchaus Sinn, dass man in der Psychotherapie erinnert, manchmal auch um loszulassen, damit man sich wieder besser in die Zukunft hinein entwerfen kann.

Oder anders gesehen: Wenn ich Imaginationen zulasse, die vor allem natürlich auch mit der Vergangenheit zu tun haben (reproduktive Vorstellungskraft), bin ich auch fähig, mich in die Zukunft hinein zu entwerfen – in einem guten Sinn.

Therapie verändert Emotionen und die damit verbundenen Vorstellungen – werden diese Vorstellungen und damit die Emotionen differenziert, haben wir differenziertere Erinnerungen, kann die Lebensgeschichte differenzierter erinnert werden, ist also nicht mehr einfach nur düster, kann aber vor allem auch die Zukunft differenzierter geplant werden, schauen wir vertrauensvoller in die Zukunft, haben wir mehr Freiheitsgrade.

Die Imagination hat eine grosse Bedeutung für die therapeutische Praxis

Emotion und Vorstellung

Das Vorgehen, das weitgehend alle Techniken bestimmt, die im Rahmen der Jungschen Therapie angewendet werden, geht auf eine Erfahrung Jungs zurück, die er im Buch "Erinnerungen, Träume, Gedanken"³⁴ beschrieben hat im Zusammenhang mit seiner

³¹ Damasio, Ich fühle, S. 68f, S. 384

³² Markowitsch H J (2002) Dem Gedächtnis auf der Spur. Primus Verlag, S. 83

³³ Tagesanzeiger vom 22.2.2008

„Wir schätzen das künftige Wohlbefinden oft falsch ein. (Barbara Vonarburg, Boston)

Verweis auf Schacter. Noch im Internet suchen

³⁴ Jaffé, Aniela (1962) Erinnerungen, Träume, Gedanken von C.G.Jung. Rascher 1962

Auseinandersetzung mit dem Unbewussten: In einem emotional aufgewühlten Zustand konzentrierte er sich auf die Emotion und liess Bilder aufsteigen. Er schreibt: "In dem Masse, wie es mir gelang, die Emotionen in Bilder zu übersetzen, d.h. diejenigen Bilder zu finden, die sich in ihnen verbargen, trat innere Beruhigung ein...Mein Experiment verschaffte mir die Erkenntnis, wie hilfreich es vom therapeutischen Gesichtspunkt aus ist, die hinter den Emotionen liegenden Bilder bewusst zu machen." ³⁵ (1912)

Emotionen können in Bilder übersetzt werden, Bilder können durch Emotionen verändert werden. Es gibt viele Möglichkeiten der Arbeit mit Bildern.

Emotionen können durch Imaginationen dargestellt werden. Gemeinsam ist den meisten Zugängen zur Imagination, dass bei einem mittleren Erregungsniveau – also nicht zu aufregend, nicht zu langweilig – über Bilder und ihre Veränderungen Affekte reguliert, Vorstellungen verändert, beweglicher werden. Diese Prozesse werden erlebt, gestaltet und reflektiert. Dazu Jung: „Da in der aktiven Imagination das Material bei wachem Bewusstsein hervorgebracht wird, ist es abgerundeter als bei den Träumen...:so sind zum Beispiel die Gefühlswerte drin enthalten, und man kann die Abläufe mit dem Gefühl beurteilen. Sehr oft haben die Patienten selber den Eindruck, dass ihr Material nach Sichtbarwerden drängt... oder sie stehen unter einer Emotion, die, wenn sie in eine Form gegossen werden könnte, verständlich würde... daher beginnen sie zu zeichnen, zu malen oder ihre Bilder plastisch darzustellen,...“ ³⁶

Es geht um Emotion, um Gestalten und um Verstehen. Der Affekt wird zu einer mehr oder weniger deutlichen Vorstellung. (GW 8, § 167) Bilder der Vorstellungen können auch dargestellt, etwa gemalt werden und bekommen dadurch eine besondere Wirksamkeit, innere Bilder sind in der äusseren Welt sichtbar. Sie gestaltet zu haben, gibt eine Erfahrung von Selbstwirksamkeit: wir sind den Emotionen nicht einfach ausgeliefert, wir können sie auch regulieren, wir können sie verstehen, sie in vielfältiger Weise vernetzen. So wird Sinn erlebbar – und dieser kann akzeptiert oder zurück gewiesen werden.

Dass Imaginationen etwas bewirken, weiss jeder und jede, der oder die damit arbeitet. Das Arbeiten mit Imaginationen ist von Jungscher Seite von Isabelle Meier wissenschaftlich untersucht worden. ³⁷ Sie konnte nachweisen, dass durch Imaginationen Beziehungsmuster verbessert werden und generell mehr positive Emotionen generiert werden können, was einer Ressourcenaktivierung entspricht.

Der Imaginationsraum als Erzählraum

Therapeutisch wichtig ist auch der gemeinsame Imaginationsraum von Analytiker und Patientin: Sprechen wir im Rahmen von Therapie über diese symbolischen Inhalte, dann befinden wir uns in einem gemeinsamen Vorstellungsraum, (Spiegelneurone) einem gemeinsamen Erzählraum auch, in dem bisher nicht Gesagtes zur Sprache kommen kann, wo aber auch Verwandlung stattfinden kann. Dabei geht es nicht einfach um Information, sondern um vorstellungsbezogenes Sprechen, um erzählen. Wenn wir einander erzählen, damit beginnen: „Stell dir vor, was mir passiert ist“, regen wir zum vorstellungsbezogenen Sprechen an. Damit sind auch Emotionen angesprochen. Leichte Missverständnisse bewirken, dass wir uns mehr darum bemühen herauszufinden, was eigentlich gemeint sein könnte. ³⁸

³⁵ Jaffé, S.181

³⁶ Jung CG 18/1 , § 400

³⁷ Meier Isabelle (2005) Primärprozess, Emotionen und Beziehungsmuster in Tagträumen. Lang, Bern

³⁸ Kast Verena (2008) Mit Worten berühren. In: Ganss Michael, Sinapius Peter, de Smit Peer (Hrsg) Ich seh dich so gern sprechen. Sprache im Bezugfeld von Praxis und Dokumentation künstlerischer Therapien. Peter Lang, Bern, S. 115-132

In diesem gemeinsamen Vorstellungsraum kann auch übertragen werden und kann Gegenübertragung erfolgen.³⁹

Emotionen können durch Vorstellungen also auch zur Sprache gebracht werden.

Wir können intuitiv ohne Sprache verstehen, was in der inneren Welt eines Menschen vorgeht – besonders in emotional brisanten Situationen. Die Sprache aber ist „Ausdruck von verstandenem Handeln“.⁴⁰ (Ich werde nach Hause gehen, ich werde platzen...) Sprache braucht Handlungsvorstellungen und aktiviert im anderen Menschen auch immer Handlungsvorstellungen und damit verbundene Körpergefühle.⁴¹ Eine Beziehungsebene mehr. Wörter können berühren.

Mit der Entwicklung der Sprache entwickelt das Kind eine eigene innere Welt, deshalb wird der Spracherwerb auch immer im Zusammenhang mit Separation und Individuation verstanden. Die Sprache ermöglicht aber auch Nähe und Verbundenheit. Es ist ein gemeinsames Symbolsystem, mit gemeinsamen Bedeutungen. Das Wort als Übergangsphänomen, wie es Winnicott bezeichnet hat, wird dem Kind von der Bezugsperson gegeben, aber die Vorstellung, die dazu gehört, ist im Innern bereits vorhanden.⁴² Unsere Gedanken, unsere Vorstellungen, wenn sie uns denn bewusst sein sollen, formulieren wir in Sprache, damit regulieren wir oft auch unsere Emotionen. Solms und Turnbull: „Die Sprache ist ein ungemein effizientes Instrument der Selbst-Regulierung.“⁴³ Kinder internalisieren, was Eltern ihnen sagen, indem sie es nachsprechen. Später wird das zu einem inneren Sprechen. Dieses innere Sprechen ist wesentlich für die Selbstregulierung: „Sag nicht nein, wenn du ja sagen willst! Platze jetzt nicht, übe dich in Gelassenheit.“ Selbst-Regulierung ist im wesentlichen Umgang mit den Emotionen, über Imagination und Sprache. Emotionen gehören zwar zur biologischen Grundausstattung, wir können aber wesentlich Einfluss auf sie nehmen. Verschiedene Ebenen der Erfahrung wechselwirken – Neues kann erfahren werden, emergente Prozesse können sich ereignen, schöpferische Prozesse ereignen sich.

Imagination und das Schöpferische

Der schöpferische Weg ist der Beste... Eine Idee, ein schöpferischer Einfall, eine verfahrenere Situation plötzlich unter einem anderen Aspekt sehen können, kann das Leben eines Menschen oder einer Gemeinschaft entscheidend verändern, Sinn kann erfahren werden.

Das Konzept der Archetypen und das Konzept der Komplexe sind verbunden mit Fantasien, mit Imaginationen, letztlich mit Anreiz zu schöpferischer Gestaltung. (Selbstorganisation, Rückkoppelungen, Emergenz)

Es wundert denn auch nicht, dass für Jung ein Therapieziel es ist, eine schöpferische Haltung zu gewinnen. Eine schöpferische Haltung zu gewinnen wird im therapeutischen Prozess nach C.G.Jung, im Individuationsprozess, geradezu als das therapeutisch Wirksame, neben und im Zusammenhang mit der therapeutischen Beziehung, angesehen.

Grundidee und Grunderfahrung der analytischen Psychologie nach C.G.Jung ist es, dass die Psyche sich schöpferisch verändert im Sinne der Selbstregulierung (Selbstorganisation): also schöpferisch ist, um aus einem Ungleichgewicht heraus immer wieder in ein Gleichgewicht zu finden, Anpassungen an die Anforderungen von Aussenwelt und Innenwelt zu finden.

³⁹ Kast Verena (1998) Erzählen und Zuhören: Das Narrativ im therapeutischen Dialog. In: Buchheim, Cierpka, Seifert (1998) Das Narrativ- aus dem Leben Erzähltes. Lindauer Texte. Springer Berlin, Heidelberg

⁴⁰ Bauer Joachim (2005) Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone, Hoffmann und Campe, Hamburg, S. 82f.

⁴¹ Bauer, Joachim, Warum, S.84

⁴² Daniel N Stern (1992) Die Lebenserfahrung des Säuglings. Klett-Cotta, Stuttgart, S. 244f.

⁴³ Solms, Turnbull, S. 295

Dieser schöpferische Prozess ereignet sich in den Beziehungen zwischen dem Unbewussten, den archetypischen Strukturen, den Komplexen und dem Bewusstsein, den anderen Menschen, der Welt. Der schöpferische Prozess entwickelt sich zwischen zwei Polen, entwickelt sich, wenn man das Andere, das Gegenüber, das Du - und damit auch den konstruktiven Widerspruch einbezieht.

Das Konzept der transzendenten Funktion ⁴⁴ von Jung hat grosse Ähnlichkeit mit dem der emergenten Prozesse.

Die Ideen zum Schöpferischen bei Jung haben einen grossen Einfluss auf die psychotherapeutische Praxis. Indem der Mensch schöpferisch ist, gelingt es, neue Entwicklungen, die sich in neuen Bildern und neuen Emotionen zeigen, aufzunehmen. Im Schöpferischen zeigt sich das Zusammenwirken von Innen und Aussen und dem Entstehen eines qualitativ Neuen. (Jung: Das Dritte)

Die spirituelle Dimension der Imagination

Spricht man im Zusammenhang mit Imagination von sich verändernden, sich ausdifferenzierenden Erinnerungen, von Affektregulierung und davon, dass man Pläne gegeneinander abwägt, so wird das gelegentlich als eine Profanierung der Imagination gesehen. Sieht man diese Imaginationen unter dem Aspekt des Schöpferischen, dann ist es schon etwas akzeptabler.

Warum: Imagination wird gern nur in Beziehung zu den grossen, ergreifenden Bildern gebracht, die uns numinos erscheinen, den Bildern, in die wir uns versenken können, die uns eine tiefe Ruhe geben, den Bildern, die uns in Liebe mit der Welt verbinden, den Bildern, die uns als Teil eines umfassenden Ganzen erleben lassen.

Meditation, Kontemplation: Methoden, die uns zu uns selber führen, sind Formen der Imagination, die über Jahrtausende geübt wurden und spirituelle Erfahrungen ermöglichten. Natürlich kann man Mitgefühl imaginieren, kann man umfassende Liebe imaginieren, kann man Traumbilder imaginieren, die einem das Gefühl von grösster Geborgenheit oder lebendigster Existenz vermitteln. Auch das ist Imagination aber auf einem hohen Abstraktionsgrad. Im Alltag haben wir es mit emotionalen Verstrickungen zu tun. Und: Auch wenn das Imaginieren eine menschliche Fähigkeit ist, die wir alle haben, muss sie geübt und verfeinert werden, und meistens beginnt man mit Übungen im Alltäglichen.

Die Kraft der Vorstellungen

Vorstellungen verändern, bewirken etwas – auch im Aussen.

In diesem Zusammenhang finde ich die sog. Placebowirkung (Placebo: Ich werde gefallen) besonders interessant, weil hier eine Wirkung der Imagination auf die Materie, auf den Körper nachweisbar ist.

Die Placebo-Wirkung kennt man schon lange, und sie wird immer wieder diskutiert. Jetzt aber können Neurowissenschaftler mit den bildgebenden Verfahren die Placebo-Wirkung im Gehirn zeigen.

Die menschliche Vorstellungskraft, so Fabrizio Benedetti ⁴⁵, kann „Mechanismen in Gang bringen, die jenen ähneln, die von Arzneimitteln aktiviert werden.“ Die Vorstellungskraft, die Imagination kann eine Wirkung auf das Gehirn haben, sie kann also biologische Veränderungen im Körper hervorrufen.

Was sahen die Forscher?

⁴⁴ Jung, Die transzendente Funktion, in GW 8, § 131-193

⁴⁵ Benedetti Fabrizio (2007) In: Wundermittel im Kopf. In: Spiegel 26/25.6. 07, S. 137

Sie sahen im Positronenemissionstomographen (PET) dass ein Placebo die Ausschüttung des Botenstoffs Dopamin im Belohnungszentrum (Nucleus Accumbens), auch Erwartungszentrum genannt, auslöst. Das Belohnungszentrum ist dann aktiv, wenn wir uns auf etwas Schönes freuen, wenn wir etwas Gutes erwarten. Die Menge des ausgeschütteten Dopamins korrelierte mit der Höhe der Erwartung, die an die Wirkung des Medikaments bestand.

Der Placebo-Effekt hängt von der eigenen Erwartung ab, davon, ob wir Vorstellungen aktivieren können, die mit Hoffnung verbunden sind, statt mit Resignation. (Konditionierung könnte zudem einen Einfluss haben.)

Wenn wir von positiven Erwartungen sprechen, dann gibt es natürlich auch die negativen Erwartungsaffekte. Man spricht dann vom „Noceboeffekt“. (Nocebo: Ich werde schaden.) Norwegische Forscher um Gunnhild Oftedal führten eine Studie durch zum Einfluss des Handys auf Kopfschmerzen. In 68% aller Fälle klagten die Menschen über Beschwerden, ungeachtet, ob die Handys eingeschaltet waren oder nicht. Die Symptome, so Oftedal, seien wohl von „negativen Erwartungen hervorgerufen.“⁴⁶

Placebowirkungen gibt es nicht bei allen Menschen (20 – 50 %), was die Sensitiven von den Nichtsensitiven unterscheidet, ist noch nicht geklärt, auch noch nicht, warum die einen positive Erwartungshaltungen aufbauen können, andere nicht. Da hätten wir wohl etwas dazu zu sagen. Auch wirken Placebos nicht bei allen Leiden gleich gut: bei jenen Leiden, bei denen die Psyche eine grosse Rolle spielt, wie etwa Reizdarmsyndrome, Rückenbeschwerden, Schmerzkrankheiten überhaupt, weniger aber zum Beispiel bei Krebs.⁴⁷ Es gibt da allerdings sehr widersprüchliche Mitteilungen.

Was ist daran wichtig:

Die Erwartungshaltung ist eine von der Hoffnung getragene Vorstellung.

Vorstellungen können verändert werden und sich verändern und auch Veränderungen im Hirn herbeiführen. Auch Psychotherapie weckt positive Erwartungshaltungen, insbesondere, wenn der Therapeut von seiner Methode überzeugt ist und deshalb auch auf die Patientin überzeugend wirkt. Unter Psychotherapie verändern sich Strukturen (nicht nur Prozesse) im Gehirn. Auch wenn wir bloss reden, das Gehirn kann sich verändern.

Weltanschauung

Wir beeinflussen die Welt – die Welt beeinflusst uns...

Was wir Menschen einander erzählen, wie wir die Welt beschreiben, was wir davon beschreiben und darstellen, wir können uns ja immer nur auf Ausschnitte beziehen, das entscheidet über die Zukunft. Diese Gedanken stellen heute vor allem Konstruktionisten in die Welt. Gergen⁴⁸, ein Konstruktionist, versteht unsere Geschichten als aufeinander bezogene Interaktionen der Menschen. Kultur und Natur sieht er als etwas, das in uns Menschen ist, und wir sind in ihr. Mit unseren Erzählungen, Ideen, Plänen bestimmen wir deshalb auch den Fortgang von Natur und Kultur, den Fortgang der Welt.

Erzählen wir Geschichten mit dem Inhalt, dass alles es wert ist, unterzugehen, werden wir diesen Untergang als Möglichkeit betonen und andere damit beeinflussen. Damit erhöhen wir die Wahrscheinlichkeit des Zerstörens. Schaffen wir neue Diagnosen, werden diese Krankheiten entstehen. Schaffen wir eine neue Sicht auf Ressourcen, wird die

⁴⁶ Ulrich Schnabel (2007) Placebos. Die Medizin des Glaubens. Zeit Online 52/2007, S. 43f.

⁴⁷ Schnabel

⁴⁸ Gergen Kenneth J (2002) Konstruierte Wirklichkeiten. Eine Hinführung zum sozialen Konstruktivismus. Kohlhammer, Stuttgart

Wahrscheinlichkeit, dass Ressourcen sichtbar werden, grösser. In diesem Sinne war auch Jung ein Konstruktionist.

Im Vortrag: Analytische Psychologie und Weltanschauung von 1927 betreibt Jung⁴⁹ das, was wir heute Einstellungsforschung nennen. Die Einstellung zur Welt nennt er Weltanschauung. Diese hat nicht nur einen Einfluss auf die Welt, sondern eine Rückwirkung auf den, der diese Weltanschauung hat.

„Und mit dem Bilde, das der denkende Mensch von der Welt erschafft, verändert er sich selber auch.“ Und: „Es ist nicht gleichgültig, ob und was für eine Weltanschauung man besitzt, denn wir erschaffen nicht nur ein Weltbild, sondern rückwirkend verändert es uns auch.“⁵⁰

Sinn entsteht – ist archetypisch. Wir geben aber auch Sinn, und Sinngebung wirkt auf die Wirklichkeit, und die Wirklichkeit wirkt wieder auf uns zurück.

Im Zarathustra Seminar sagt Jung pointiert: „In creation you are created“. Im schöpferischen Prozess wird auch die eigene Persönlichkeit gestaltet.⁵¹

Was wollte ich?

Ich habe in diesem Vortrag viele Wechselwirkungen von innen und aussen im Bereich der Imagination, die ich für fundamental halte, beschrieben. Das könnte Rückkoppelungen bewirken, und vielleicht auch gelegentlich einen emergenten Prozess, einen schöpferischen Sprung, ein Aha – Erlebnis auslösen. Ich habe damit ein Grundkonzept der Jung'schen Psychologie mit der aktuellen Wissenschaftsdiskussion in Beziehung gebracht.

Imagination, wie alles Geistige, kann aus einer Aussenperspektive (z.B. Neurowissenschaft) und einer Innenperspektive (Psychologische Erfahrung) beschrieben werden – und dieses gleichzeitige Beschreiben, kann neue Ideen entstehen lassen.

In der erfahrbaren Wirkung der Imagination – und das geht von beiden Perspektiven aus – gibt es eine Wechselwirkung zwischen Innen und Aussen – allerdings nicht so sehr, dass die Aussenwelt das Wichtigste ist, es braucht beides, sondern wirklich eine Wechselwirkung, bis hin zu einer leisen Favorisierung der Welt des Imaginären. Die Kraft der Vorstellungen würde nicht betont, wäre sie nicht leicht unterbewertet.

Psyche ist nicht nur zuunterst Welt – Psyche ist überhaupt Welt. Das Schöpferische wird möglich durch die vielfältigen Wechselbeziehungen zwischen innen und aussen.

Dazu Jung:

Georges Duplain⁵², ein Schriftsteller, fragte Jung, welche Empfehlungen er für die Zeit des Übergangs gebe. (Wassermannzeitalter)

Jungs Antwort (1959):

⁴⁹ In: Analytische Psychologie und Weltanschauung (1927), dann 1931 in Seelenprobleme der Gegenwart: GW 8, § 696

⁵⁰ Jung, GW 8, § 696

⁵¹ Jung, Zarathustra Seminar, 10 Bände, 1938ff. Multigraphierte Nachschrift, unpubliziert, Band 7, p.62

⁵² C.G.Jung im Gespräch mit Georges Duplain, erstmals publiziert 1959 in der „Gazette de Lausanne“ In: Hinshaw R, Fischli L (Hg) (1986) C.G. Jung im Gespräch. Interviews, Reden, Begegnungen. Daimon, Einsiedeln, S 285

„Eine grössere Offenheit des Geistes gegenüber dem Unbewussten...eine vermehrte Aufmerksamkeit gegenüber den Träumen, ein klarerer Sinn für die Einheit von Physischem und Psychischen, für ihre Unzertrennbarkeit, ein lebendigerer grösserer Durst nach Selbsterkenntnis.“

Autorin: Prof. Dr. phil. Verena Kast, Hompelstrasse 22, 9008 St.Gallen
kast@swissonline.ch