Dialogische Aktive Imagination

Im Gespräch mit dem Unbewussten

In den vergangenen Jahren habe ich eine Methode erarbeitet, die eine Reihe mir besonders wichtiger Ansprüche erfüllt:

- Sie ist autonomiefördernd
- Sie wirkt auf der Ebene der Verhaltensänderung effektiv.
- Sie kann eine tiefenpsychologische, persönlichkeitsbildende Erfahrung initiieren und begleiten.
- Sie trainiert achtsames Bewusstsein und eine demokratische, gewaltfreie Haltung mit sich und mit anderen.
- Sie ist sehr gut mit anderen Methoden kombinierbar, z.B. mit Duft-, Stein-, Farberfahrungen; mit naturheilkundlichen Mitteln, mit Massagen, Übungen usw..

Die praktischen und theoretischen Anregungen habe ich erhalten und erhalte ich noch immer aus der Arbeitsweise mit dem inneren Team nach Schulz von Thun, der hypnosystemischen Methodik von Gunther Schmidt (der „Realitätenkellner") und der Tradition der aktiven Imagination nach C.G. Jung.

Ich möchte im folgenden Text nicht auf die vielfachen theoretischen Aspekte eingehen, sondern durch einige Beispiele die Methode erläutern.

Angenommen, ein Kunde möchte „mehr innere Stärke' erleben.
Eine Einladung zum Imaginieren kann dann zum Beispiel sein: „ Mal angenommen, es gäbe eine gute Stärke in Dir, wo im Körper wäre die? Und dann kannst Du mit der Aufmerksamkeit spielen und diesen Körperbereich bittest, Dir eine Gestalt zu zeigen, Du bittest Deine Fantasie, Dir eine Gestalt zu schenken. Und vielleicht ist bereits etwas erschienen oder Du kannst einen Moment neugierig warten, was da wohl kommen wird oder, wenn heute nichts erscheint, dann hat das Unbewusste heute etwas anderes vor?"

Solcherart Anregungen sind in vielen, individuell angepassten Variationen möglich. Wichtig ist mir, dass der Kunde erlebt, Einladungen bzw. Impulse mit Warten und Beobachten abzuwechseln.

Das dialogische Prinzip im äußeren Gespräch

Wenn eine Gestalt erscheint, berichtet er dem Begleiter und dieser wird dem Kunden Fragen, Aktionen usw. vorschlagen, die dieser dann mental der Gestalt weiterleitet. Es ist, als ob der Kunde an einem Vorhang oder im Eingang eines Raumes steht, in den nur er blicken kann und der Begleiter steht etwas abseits und der Kunde berichtet über das, was in seinem Raum geschieht.

Das dialogische Prinzip im inneren Gespräch

Sobald eine Gestalt eine gewisse Intensität entwickelt hat, wird der Begleiter einen Dialog mit ihr und dem Kunden anregen. Wenn beispielsweise dem Kunden – nennen wir ihn hier Paul - eine Rittergestalt erscheint, dann kann der Begleiter sagen: „Paul, prüf einmal, ob Du Folgendes zu der Gestalt, die wie ein Ritter erscheint, mental sagen magst: Hallo, ich freue mich, dass Du Dich mir zeigst. Ich bin der bewusste Anteil im ‚Paul', und Du bist auch ein Teil von Paul. Du erscheinst mir wie ein Ritter. Ich möchte mich mit Dir unterhalten – ist das o.k.?" Und wenn dies ‚o.k.' ist, wäre die nächste Frage zum Beispiel: „Magst Du mir Deinen Namen sagen?"
Im Beispiel soll deutlich werden, wie der Begleiter daran mitwirkt, dass der Kunde sich dissoziiert: Er spricht mit dem Begleiter und der Gestalt – und die Gestalt ist autonom, eine eigene Persönlichkeit, der mit Respekt und Freundlichkeit begegnet wird. Der Tonfall ist am Anfang wie unter aneinander interessierten Fremden, später auch oft wie unter alten Freunden oder Kollegen.
Der Gesprächsverlauf wird vom Anlass, vom Ziel und selbstverständlich vom Prozess selbst bestimmt. Die psychische und körperliche Wirkung entsteht über das intensive Erleben. Die Ritterkraft beispielsweise wird den Alltag des Kunden deutlich verändern.

Praxisbereiche der Dialogischen Aktiven Imagination

Erleben und Gewohnheiten verändern

Wenn, wie im Beispiel, ein Ritter als Kraftsymbol erscheint, dann kann man im Dialog mit ihm klären, was er braucht, um stärker und effektiver zu werden. Vielleicht weiß er noch nicht, dass wir 2016 haben und das ist der Grund für seine relative Schwäche. Er wird Zeit und Training brauchen, um eine moderne starke Kraft zu werden. Der Kunde erlebt in der Imagination intensiv die neuen Kräfte. Durch mentale oder auch reale Übungen wird diese Erfahrung nachhaltig im Alltag stabilisiert.

Bei vielen Themen, z.B. der Ernährung, der Beziehungswünsche usw. wird es so sein, dass Konflikte als Gestalten erscheinen, die im Streit sind. Zum Beispiel der Ritter und ein Burg-

herr, die verschiedene Interessen haben. Eine Gestalt möchte nichts verändern, die andere sehr gerne. In der dialogischen aktiven Imagination werden sie darin begleitet, einen Kompromiss zu finden und eine befriedigende Zukunft zu gestalten. Der Kunde wird zum Mediator seiner inneren Konflikte. Er lernt, die bewährten Mediationstechniken der gewaltfreien Kommunikation in der Imagination für sich anzuwenden.

Tiefenpsychologische Selbsterfahrung.

Allgemeine Unzufriedenheit, anstehende wichtige Entscheidungen, Konflikte und Leiden, die fest sitzen, können gute Anlässe sein, um einen Prozess der Selbsterfahrung zu vereinbaren. Mit der Dialogischen Aktiven Imagination werden dann Wege gefunden, Gestalten entstehen zu lassen, die Themen oder Erfahrungen symbolisieren. Zum Beispiel könnte zu dem Thema: Zukunftsangst ein Ritter erscheinen, der müde und abgekämpft ist und er würde das Bewusstsein in seine Burg führen vielleicht Schätze oder auch Kerker zeigen. Es werden weitere Gestalten auftauchen und komplexe Geschichten entfalten sich wie persönliche Märchen oder Fernsehserien. Diese können einen deutlichen biografischen Bezug haben, sie können aber auch eine archetypische Intensität erhalten und zum Erkennen der Persönlichkeit des Kunden beitragen. Selbsterfahrung ist immer ein Zusammenwirken bewussten Erkennens und Verstehens mit sinnlichem, körperlichem Erleben. Imagination wirkt hier wie eine Verbindungsbrücke.
Von größter Bedeutung ist in diesem Feld für mich, Konfliktfähigkeit und Ambivalenztolleranz zu vermitteln. Das bedeutet praktisch, oft recht einfallsreich dem Kunden zu helfen, der Neigung zu schnellen Lösungen, zu einseitigen parteilichen Entscheidungen auszuweichen – auch dies ist ein Anteil – und Kompromissbildung als den besseren Weg zur Zufriedenheit zu erarbeiten.

Psychosomatik und Psychotherapie

sind ein weiteres großes Feld in der Praxis mit der dialogischen aktiven Imagination.
Hier geht es um gezieltes Arbeiten mit mentalen Heilungstechniken bei körperlichen und psychischen Störungen. Beispielsweise wird der Kunde gefragt, welche Bilder auftauchen, wenn er sich die Wirkung eines Medikamentes vorstellt. Wenn dann z.B. ein Ritter auftaucht, der vielleicht Räuber gefangen nehmen kann, wäre die weitere Frage, welchen praktischen Unterschied es machen wird, wenn die Räuber umgebracht, isoliert oder integriert werden.
Im Kontext psychotherapeutischer Themen kann z.B. bei depressiven Erfahrungen das Bild entstehen wie ‚in ein tiefes Loch zu stürzen' – und in dem Loch erscheint ein schwerkranker Ritter, der sich nicht befreien kann, der gepflegt werden muss – und es erscheint eine kräuterkundige Fee, die klare Anweisungen gibt, z.B. tägliche Spaziergänge des ‚Paul', und der Ritter bekommt neue Hoffnung und macht Pläne, was er machen wird, wenn er aus dem Loch herausklettern sein wird.
Solche Geschichten werden in der Dialogischen Aktiven Imagination gestaltet und sinnlich erlebt. Medikamente und Heilmittel, die mit individuell erarbeiteten Imaginationen verbunden sind, wirken, so meine Erfahrung, intensiver, nachhaltiger und vor allem ‚ganzheitlich', da sie nicht wie Fremdkörper, wie ein Eingriff erlebt werden.

Transzendentale Erfahrungen

Mit dem Medium der Dialogischen Aktiven Imagination kann schließlich auch spirituelles Erleben angeregt und begleitet werden. Spirituelle Erfahrungen sind in diesem Kontext Erfahrungen in Formen des Außer-Sich-Seins oder des Berührt-Werdens von Wesenskräften. Üblicherweise werden Rituale diese Erfahrungsprozesse absichern.

Der Ökocheck und das Prinzip der Gewaltfreiheit.

Zwei wesentliche Aspekte einer humanistischen Arbeitsweise sind für mich, einmal die Auswirkungen von Veränderungen für die Mitwelt und die Zukunft zu beachten, der sogenannte Ökocheck, und das Prinzip der Gewaltfreiheit.

In der Dialogischen Aktiven Imagination wird zur passenden Zeit der Begleiter den Kunden bitten, eine besondere Frage ins Innere oder an das Gesamtsystem zu senden: „Gibt es irgendwo, irgendwie Kräfte oder Anteile, denen das, was geschieht und geschehen wird, Angst macht oder die hierzu Bedenken haben? Dann sind sie eingeladen, als Gestalten zu erscheinen, denn ihre Meinung ist wichtig!"

Dieser Arbeitsschritt führt oftmals zu einem weiteren Gespräch, nicht selten zu Gesprächen mit mehreren Anteilen gleichzeitig und schließlich zu einem Kompromiss, dem alle zustimmen können.
Das Thema ‚Gewalt' wird oft in der Form befürchtet, dass die inneren Anteile gewalttätig sein können. Zwar tauchen auch Monster, wilde Tiere oder Gewalten auf, aber sobald es gelingt, Respekt und ein grundsätzliches Akzeptieren zu vermitteln, ändern die Gestalten ihre Haltung. Es ist, als ob sie ‚wissen', dass sie mit dem Bewusstsein in einem Körper leben und als suchten sie selbst ein friedliches Miteinander. Schwieriger ist nach meiner Erfahrung, mit den Anteilen zu arbeiten, die eng mit dem ‚Ich-Bewusstsein' verbunden sind. Zum Beispiel der Wunsch, einen aggressiven Ritter, einfach rauszuwerfen, ihn zu löschen, ihn loszulassen oder umgekehrt, ihn unmittelbar zu benutzen, z.B. um einen Konkurrenten im Beruf zu besiegen. Diese Aggression gegen sich selbst oder diese Art, die eigenen Fähigkeiten zu benutzen, anstatt mit ihnen zusammen zu arbeiten sind Teil unserer Gewohnheiten. Sie stammen aus Zeiten, in denen Gewalt gegen sich und andere ‚normal' war, wo autoritäre Glaubensüberzeugungen Kriege und Entweder-Oder-Haltungen unterstützten. Diese Anteile sind ebenso zu respektieren und einzuladen, sich für eine neue Zeit in einem neuen Miteinander zu entscheiden.

Dialogische Aktive Imagination ist Gesundheitsförderung und aktive Friedenspolitik.