

Anleitung zur Aktiven Imagination

Wichtig ist der Ort, an dem ich imaginieren will. Er sollte ruhig und vielleicht, wenn der Raum allzu hell ist, etwas abgedunkelt sein und einen angenehmen Platz zum Sitzen bieten. Die Sitzgelegenheit kann ein Sessel oder ein Stuhl, ein Meditationskissen oder ein Platz auf dem Boden sein. Wichtig dabei ist, dass ich eine Haltung einnehme, die sowohl entspannt ist als auch Aufmerksamkeit zulässt, dass ich mich wohlfühle und in keiner Weise in meiner Konzentration abgelenkt bin.

Manchmal muss man eine Weile warten, bis man bei sich selbst angekommen ist und das Hin und Her der oft widersprüchlichen Gedanken und Gefühle, die uns immer bewegen, gestoppt hat, und nicht mehr von äusseren Ereignissen belastet ist. Da kann es hilfreich sein, vor Beginn der eigentlichen Aktiven Imagination eine kleine Entspannungsübung zu machen. Das ist auch dann nützlich, wenn man schon viel Erfahrung mit dieser Imaginationsform gesammelt hat.

Dies kann z.B. folgendermassen geschehen: Man schliesst die Augen und stellt sich eine nach unten führende Treppe vor. Es kann eine Treppe sein, die man vielleicht schon irgendwo einmal gesehen hat, sie kann aber auch völlig unbekannt sein. Es gibt diesbezüglich kein „Richtig“ und kein „Falsch“; was kommt, stimmt und ist gut. Dann geht man langsam und bewusst Schritt für Schritt die Treppe nach unten, zuerst einmal 10 Stufen. Dabei kann man innerlich mitzählen: 10. Stufe, 9. Stufe, 8. Stufe usw. bis man bei 1 und einem Absatz angekommen ist. Oft ist es zweckmässig, diesen Vorgang zu wiederholen und nochmals 10 Stufen langsam und bewusst hinunterzusteigen. Unten angekommen, steht man dann vor einer verschlossenen Tür. Auch diese ist ganz frei vorstellbar, es ist keine bestimmte Tür. Die, die erscheint, ist die richtige und für die Imagination passende Tür. Manchmal kann es auch ein grosses Tor sein.

Diese einstimmende und entlastende Entspannungsübung, die man auch in einer anderen Weise, die einem vertraut ist, durchführen kann, etwa eine Zeit lang dem eigenen Atem folgen, die einzelnen Atemzüge bewusst wahrnehmen, dient nur der Vorbereitung der Aktiven Imagination. Sie ist noch nicht Inhalt der Imagination. Erst mit dem Überschreiten der Schwelle, dem Öffnen der Tür oder wenn gleich ein bestimmtes Bild auftaucht, beginnt die Imagination. Wichtig ist, dass man sich immer alles anschaut und vergegenwärtigt: Wie sehen Treppe und Tür aus, in welcher Umgebung befinde ich mich, ist die Treppe breit oder schmal, hat sie hohe oder niedrige Stufen, hat die Türe ein besonderes Schloss oder eine besondere Klinke?

Und dann beginnt die eigentliche Aktive Imagination.

Jetzt ist es ganz wichtig, dass das erste Bild, das entsteht, aus dem Inneren auftaucht, als Einstieg in die Imagination aufgefasst und ernst genommen wird. Es muss auf dieses erste Bild reagiert werden. Da gibt es kein Verhandeln darüber, ob mir dieses Bild gefällt oder nicht, ob es mir angenehm ist oder nicht und ich lieber auf ein anderes warten möchte. Das zuerst auftauchende Bild - in welcher Form auch immer - ist der Zugang zu der Information und der Botschaft, die mir mit meinem Anliegen, mit dem ich begonnen habe, weiterhelfen soll. Hier ist nun entscheidend, dass ich aktiv am folgenden Geschehen teilnehme, und zwar so, wie ich mich auch sonst im Leben verhalte. Wenn mir etwas unklar ist, frage ich. Ich richte meine Frage oder mein ungläubiges Staunen an mein inneres Gegenüber, wer oder wie es auch

sein mag. Ich darf nicht in der Rolle einer passiven Zuschauerin, eines passiven Zuschauers wie im Kino verbleiben und einfach alles geschehen und es über mich ergehen lassen, als ginge es mich nichts an. Das wäre eine passive Fantasie, um die es hier nicht geht. Es kommt hier auf meine aktive Teilnahme am inneren Geschehen an. Das Ich vertritt seine ihm jetzt gemässe und passende Haltung. Das Ich und das Unbewusste nehmen häufig verschiedene Standpunkte ein, die eines Ausgleichs bedürfen, auf eine notwendige Ergänzung hinweisen, die im Sinne meiner Weiterentwicklung sinnvoll ist. Genau hier liegt ja die grosse Möglichkeit der Erweiterung meiner Lebensperspektiven, an der ich kontinuierlich mit der Aktiven Imagination arbeiten kann.

Von grosser Bedeutung ist auch, dass ich mit meinem Gefühl beteiligt bin und nicht nur einfach spannende Bilder kommen lasse oder gar schon darüber nachzudenken beginne. Es kann sein, dass ich plötzlich, vielleicht zu meinem grossen Erstaunen, weinen oder auch lachen möchte, dann sollte ich dies unbedingt zulassen. Vieles ist in einer Aktiven Imagination wirklich völlig überraschend. Das ist gerade ein Kennzeichen einer gelingenden Aktiven Imagination. Schöpferische Impulse, denn um die geht es immer auch, sind eben völlig neu und nicht ein Weiterschreiten auf bekannten Bahnen. Das innere Geschehen einer Aktiven Imagination ist hinsichtlich der Gefühle identisch. Das Innen ist genau so emotional wie das Aussen des Lebens und umgekehrt.

Sehr wichtig ist auch die Verbindlichkeit einer Aktiven Imagination. Wir neigen leicht dazu, das Erlebte als von mir selbst erfunden oder ausgedachte Fantasie zu entwerten. Dann ist es nichts anderes als ein kleines unverbindliches Fantasienspiel, wie ich es immer in mir herstellen kann.

Bei dieser Methode jedoch gehen wir davon aus, dass ich vor einem autonomen inneren Gegenüber stehe, das man als das grössere SELBST, als die innere Weisheit verstehen muss, dem oder der ich mich fragend öffne. Es kommen natürlich nicht nur angenehme oder erfreuliche Themen zur Sprache im inneren Dialog. Viele Hinweise können zunächst unbequem sein, führen mich aber gerade deswegen weiter auf meinem persönlichen Weg. So werden wir auch mit den nicht gelebten oder ängstlich von uns, vielleicht seit unserer Kindheit und als Folge der unter Umständen sehr strengen Erziehung, vehement abgelehnten Seiten unserer Persönlichkeit konfrontiert, worüber wir vielleicht wieder erschrecken, weil es ängstigend und unangenehm ist. Aber gerade darin liegt die Chance und wohl auch die Aufgabe, vor die ich jetzt gestellt werde, sonst hätte ich mir das Anliegen oder die Frage nicht vorgenommen. Ich kann an diesen Themen immer weiterarbeiten und bin nicht nur auf meine Träume angewiesen, über deren Erscheinen oder Ausbleiben ich wenig Einfluss habe. Die Aktive Imagination will und muss in ihrer Gesamtheit ernst genommen werden. Wenn ich dazu nicht bereit bin, sollte ich sie lieber unterlassen.

(vgl. Seifert & Seifert & Schmidt in: Der Energie der Seele folgen. Seiten 213-216. Walter Verlag, Düsseldorf und Zürich, 2003.)

DAUER:

Eine Aktive Imagination kann bis zu 30 Minuten dauern, aber auch kürzer sein und über Tage, Wochen, ja manchmal sogar Monate fortgesetzt werden.

PROTOKOLL:

Es ist auch sehr sinnvoll, die Imaginationen zu protokollieren. Das Protokoll dient der Kontrolle und Objektivierung dessen, was sich abgespielt hat.

Mein Anliegen sollte im Protokoll festgehalten und möglichst einfach formuliert sein. Während der Imagination spielt meine Frage (siehe unten) dann keine Rolle. Danach werde ich mich an sie erinnern und den Inhalt der Imagination mit meiner Frage in Beziehung setzen.

VOR DEM BEGINN:

Vor dem Beginn einer Aktiven Imagination sollte ich mir über mein ZIEL klarwerden. Ich kann eine Frage an das Unbewusste stellen, die z.B. lauten kann: „Warum bin ich heute den ganzen Tag wütend? – Warum fühle ich mich niedergeschlagen? – Warum passiert es mir immer wieder, dass ...? – Warum muss ich immer wieder an eine Gestalt des Traums aus der vergangenen Nacht denken? – Warum hatte ich einen Unfall? Dabei ist es nicht unbedingt nötig, eine Frage zu formulieren, ich kann mit der Aktiven Imagination auch einfach so beginnen.

Und zum Schluss ein Bild:

Vom Leuchten des GEISTES

„Schliesslich werden wir, davon bin ich überzeugt, die der Existenz selbst innewohnende Freude finden, eine Freude, die in der Grossen Vollkommenheit dieses und jedes anderen Augenblicks wurzelt. Ein jeder von uns ist ein wundervolles Ganzes an sich und ein Teil eines nächsthöheren Ganzen, eine gleitende Aufeinanderfolge von Ganzen und Teilen, die kaskadenförmig vor und zurück in die Unendlichkeit stürzt, ein Ganzes, dem es nie an etwas mangelt und das niemals einer Sache bedarf, weil es im Gleissen des Jetzt schon immer erfüllt ist. Nachdem die integrale Vision ihren Zweck erfüllt hat, wird sie schliesslich vom Leuchten des GEISTES überstrahlt, der viel zu offensichtlich ist, als dass wir ihn sehen könnten, und der uns viel zu nahe ist, als dass wir ihn erreichen könnten. Und die integrale Suche kommt schliesslich an ihr Ziel, indem sie das Suchen selbst aufgibt, und sich in einer radikalen Freiheit und ekstatischen Fülle auflöst, die immer schon vorhanden war. So lässt man jede Theorie von Allem fallen, um einfach Alles und Jedes zu sein, eins mit dem All in seinem grenzenlosen Gewahrsein, das den KOSMOS liebevoll in seinem Handteller trägt. Und dann offenbart sich das wahre Mysterium. Das Antlitz des GEISTES lächelt heimlich, die Sonne geht in deinem eigenen Herzen auf und die Erde wird dein ganz persönlicher Körper, Galaxien rasen durch deine Adern, während die Sterne die Neurone deiner Nacht zum Leuchten bringen. Und niemals wieder wirst du nach einer blossen Theorie dessen suchen, was tatsächlich dein eigenes Ursprüngliches Antlitz ist.“

(Ken Wilber: Ganzheitlich handeln. Freiamt: Arbor 2001, S. 158)