Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 12: Die Kraft der inneren Bilder

Artikel: Die Kraft der inneren Bilder
Autor: Weiner, Christine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553242

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Kraft der inneren Bilder

Lehnen Sie sich zurück und erinnern Sie sich an Ihren letzten Spaziergang in unberührter Natur. Sehen Sie Bäume? Riechen Sie vielleicht Pilze, Herbst oder Obst? Spüren Sie den Wind auf Ihrer Haut und merken Sie, wie kleine Glücksschauer wohlig Ihre Seele überfluten?

Können Sie das Rauschen der Blätter hören, den Kies unter Ihren Füssen? Gibt es Kühe, die muhen oder hören Sie Vogelgezwitscher? Wenn ja, dann sind Sie gerade in einem «inneren Film», obwohl Ihre Augen diese Zeilen lesen.

Es sind – egal ob Sie zu dieser kleinen Sequenz «ausspannen», «innere Reise» oder «Träumerei» sagen – Bilder in Ihnen wach geworden. Innere Bilder, die Sie irgendwann gesammelt, gespeichert und nun zu einem Ablauf zusammengesetzt haben. Der Film kann der Realität entsprechen oder Sie waren als Drehbuchautor tätig und haben sich die kleine Szene gerade entworfen. Wenn der Film Ihnen gefallen hat, dann war Ihre Arbeit als Regisseur gut. Wenn nicht, dann gäbe es daran noch ein bisschen zu feilen. Innere Bilder sollten gut tun und unterstützend sein. Allzu oft basteln wir uns leider «Horrorszenarien».

Die Bilder in unserem Kopf

Im Grunde sind sie ständig da. Hörfunk- und Buchautoren arbeiten damit. Jeden guten Roman übersetzen Sie während des Lesens in Bilder. Deswegen ist man oft enttäuscht, wenn das Buch dann als Verfilmung zu sehen ist. «Das hab ich mir aber anders vorgestellt», sagen viele Kinobesucher.

Das Merkwürdige an unseren inneren Filmen ist allerdings: sie laufen meistens unbemerkt. Oder ist Ihnen schon einmal bewusst aufgefallen, dass Sie beim Lesen die Sätze sofort in innere Bilder übersetzen? Manche Menschen sagen sogar

von sich, sie könnten sich gar keine Bilder oder Filme vorstellen.
Andere kommen aus ihren Traumbildern kaum heraus. Sitzen sie in einem Zug, an einem Fenster oder allein in einem Café, beginnen sie auch schon zu träumen. Sie stellen sich vor oder «malen sich aus», wie etwas sein oder werden könnte; machen in Sekundenschnelle Zeitreisen an wunderschöne Strände oder sind von jetzt auf gleich in einer schwierigen Gesprächssituation, die eigentlich erst ein paar Wochen später terminiert ist.

Reiche Schatztruhe

Wir speichern Bilder und die damit verbundenen Emotionen von Beginn unserer Wahrnehmungsfähigkeit an. «Jeder Mensch», so der Arzt und Psychotherapeut Dr. Gunther Schmidt, «hat eine ganze Schatztruhe voll mit Bildern. Er kann sie nutzen.»
In seinen Beratungen benutzt Dr. Schmidt diese Bilder, um dem Klienten zu Lösungen zu verhelfen oder in wenigen Schritte aufzuzeigen, wie machtvoll und hilfreich diese Vorstellungen sind. Man kann beginnen, belastende Bilder auszutauschen oder so an ihnen zu basteln, dass sie weniger belastend werden. Denn jedes Bild hat auch eine Emotion. Wenn wir uns frei und selbstständig fühlen, lässt uns dieses Gefühl aktiv werden. Wenn wir Bilder sehen, die mit einschränkenden Emotionen und Worten belegt sind, dann ist das wie ein Tunnelblick. Wir wollen, dass «es» aufhört und sehen keine Lösungen.

Dr. med. Gunther Schmidt ist Psychotherapeut und Leiter des Milton-Erickson-Institutes in Heidelberg.
Kontakt: Milton-Erickson-Institut Heidelberg, Tel. (0049) (0) 6221 41 09 41.

> Alles Verstehen ist ein Akt des Vorstellens. Arthur Schopenhauer

«Die meisten Menschen», erklärt Dr. Schmidt, «fühlen sich in diesen Momenten sehr klein, ein Teil in ihnen fühlt sich wie ein Kind. Ein anderer Teil ist mächtig und schimpft auf den hilflosen Teil. Etwa: ‹Das war klar, dass du das nicht schaffst. Du bist und bleibst doch ein Simpel!› Das sind weder hilfreiche Vorstellungen noch Worte. Mit keinem kleinen Menschen würden wir in Wirklichkeit so reden.»
Es geht also darum, in konfliktgeladenen Situationen – und das können manchmal kleine Alltagsmomente sein – eine neue Sicht der Dinge zu bekommen und sie mit unterstützenden Worten zu belegen.

Imagination

Imagination, die Kraft der Vorstellung und der Bilder, kann für den einen hirnloses Fantasieren sein und für den anderen eine gewaltige Kraft, die das eigene Tun, Sein und Werden unterstützt.
Egal, ob wir meinen, wir können es oder können es nicht, ob wir es gut oder albern finden, wir tun es alle. Manchmal unterstützen uns diese Bilder, manchmal schützen sie uns, manchmal nehmen sie eine Handlung als Probe vorweg.
Gelegentlich stellen wir uns etwas auch so furchtbar vor, dass wir es in der Realität erst gar nicht wagen. So kommt es, dass Liebende nicht zueinander finden, da einer «genau weiss», wie der andere reagieren wird, und der Liebesbrief bleibt ohne Briefmarke in der Schublade liegen, obwohl der andere so sehnsüchtig darauf hofft. Wie aber wäre das Lie-

besgeplänkel ausgefallen, hätte der Schreiber sich Luftsprünge und freudige Küsse bei Empfang des Briefes ausgemalt? Wir werden es nicht erfahren und müssen hoffen, dass nun die andere Seite etwas unternimmt.

Innere Bilder können uns also unterstützen oder von etwas abhalten. Das Bild allein sagt noch nichts darüber aus, ob die Situation wirklich so oder anders ist. Visualisieren ist die «Kunst der geistigen Schöpfung, der konstruktiven Vorstellungskraft». Es bündelt die Kräfte unseres Bewusstseins und lenkt sie auf ein Ziel, eine bestimmte Situation. Das kann das Mittagessen sein («Was wird es wohl geben?») oder ein Heiratsantrag («Wie mache ich es, damit sie Ja sagt?»).

Der Begriff Imagination leitet sich von «Imago» ab, das für Bildnis, Abbild und Vorstellung steht. Man könnte Imagination auch «Einbildungskraft» nennen, also die Fähigkeit Dinge, Personen, Situationen, Naturwelten und anderes als Bild zu verinnerlichen.

Heilende Bilder

Bewusste und unbewusste Vorstellungswelten haben grossen Einfluss auf unser Verhalten und Selbstvertrauen, unsere Gefühle und unsere Körperchemie. Deswegen wird die Methode oder Kunst der Imagination immer häufiger im Gesundheits- und Heilwesen eingesetzt, zum Beispiel in der begleitenden Behandlung von Krebserkrankungen, aber auch in der Psychotherapie und Beratung.

Hirnforscher und Therapeuten setzen sich immer mehr mit der Kraft auseinander, die aus dem Bilderkatalog eines Menschen kommt. Mit Fragen wird der Zugang zu diesem Filmmaterial geschaffen. «Wie stellen Sie sich den Druck vor, der auf Ihnen lastet?» fragt so Dr. Gunther Schmidt. «Er sieht aus wie ein Gnom!» erklärt ihm die Klientin. «Und wo sitzt er? Oder hängt er mehr an Ihnen?» Sie zeigt ihm, wie gross der Gnom ist und wo er in ihrer Vorstellung sitzt. Es wird viel gelacht in dieser Beratung. Lachen ist erlösend und ebnet gleichzeitig die Wege zu unerwarteten Lösungen.

Wozu ist das gut, werden Sie nun vielleicht fragen. Nun – mit einem Gnom, von dem wir sogar sagen können, wie er aussieht oder wie er heisst, können wir verhandeln, reden. Wir könnten ihm einen Tritt verpassen, ihn verjagen oder ihn charmant um den Finger wickeln. Mit «Druck» können wir das nicht. «Druck» ist wie eine nicht greifbare Wolke.

Vorstellungen können stärker sein als «tatsächliche» Erlebnisse. Schon der griechische Philosoph Epiktet sagte: «Es sind weniger die Ereignisse, die den Menschen beunruhigen, als vielmehr die Vorstellungen, die er sich von diesen Ereignissen macht.»

Geflügelte Phantasie

Phantasiereisen sind eine geführte Reise in der inneren Welt. Dabei hat man einen «Reiseleiter», das kann ein Therapeut sein, ein Berater oder man selbst, der Anregungen gibt, wohin man schauen könnte.

> Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Sprichwort

Phantasiereisen ermöglichen es, Situationen, die in der Zukunft liegen, gedanklich auszuprobieren und die, die in der Vergangenheit liegen, aus einer freundlichen Perspektive zu betrachten. Wir können Stühle, Tische, Gnome oder innere weise Anteile in uns sprechen lassen und damit auf neue Weise eine Lösung finden. Die Vorstellung kann uns unterstützen, auch indem sie uns verdeutlicht, was uns noch an Fähigkeiten, Informationen oder Hilfe fehlt.

Phantasiereisen sind auf CD erhältlich (allerdings müssen Inhalt, Stimme und Klang auf den Zuhörer passen), werden in Büchern als Übungen mitgegeben, Therapeuten arbeiten damit oder man begibt sich selbst auf die Reise und bittet die eigene Seele um wohlwollenden Rat.
Immer ist der Mensch, der sich auf die Reise begibt, der Erzeuger der Bilder. Er ist der Regisseur und belebt den Film mit Gerüchen, Musik, Farben und Menschen. Wir können uns also auf diese Weise neue Verhaltensweisen aneignen, diese ausprobieren, unser Auftreten verändern und neue Werte und Überzeugungen entwickeln.

Die Wissenschaft hat festgestellt ...

Dass unsere Vorstellungskraft die vitalen Prozesse im Körper positiv beeinflussen kann, ist belegt. Es ist nicht nur ermutigend, sich durch das Visualisieren mit den eigenen Heilkräften zu verbünden, sondern es kann auch richtig Spass machen.
Doch wie kommt es zu den inneren Bildern? Auch in der Hirnforschung beschäftigt man sich mit den bunten Abläufen, Farben und Sequenzen.

> Die Einbildungskraft ist der Kobold der Logik.
>
> Nicholas Malebranche, frz. Philosoph

«Erst einmal handelt es sich dabei um hirnorganische Prozesse», meint Prof. Dr. Gerald Hüther, «auf der Erlebnisebene ist es jedoch so, dass sich die Bilder in unserem Kopf an Vorbildern orientieren. Als Kind sehen wir, wie unsere Eltern gehen und nach etwas greifen. Es ist ein Bild, wir machen es nach. Wenn wir dann selbst in dem Verhalten sattelfest sind, brauchen wir das Bild, die Vorstellung, nicht mehr. Sie hat sich überholt.»

Veraltete Szenarien

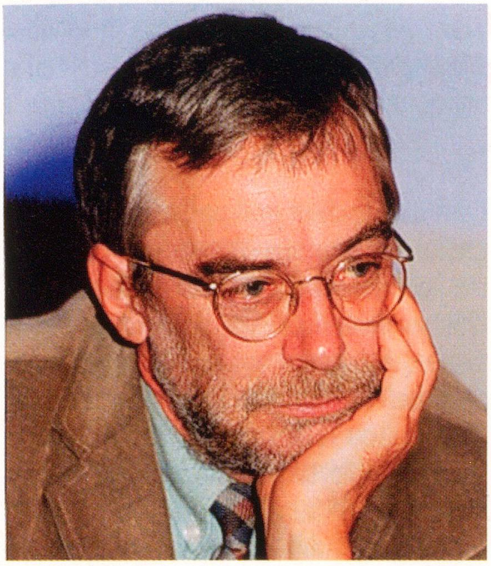
Nicht immer merken wir, wenn sich die Bilder, die wir in uns tragen, überholt haben. Wir halten an bedrückenden Kindheitserlebnissen fest, die wir immer wieder im inneren Kino ablaufen lassen und merken nicht, dass die Protagonisten längst älter – und anders – geworden sind.
«Das betrifft nicht nur einzelne Menschen», so Prof. Hüther, «auch in der Gesellschaft überholen sich Bilder. Man nehme das Beispiel ‹Frau am Herd› ». Es tut also gut, den eigenen Bilderbestand immer mal wieder zu überprüfen. Doch was macht man mit dem überflüssig gewordenen Bildmaterial?
«Leider gibt es keine Löschtaste wie auf dem Computer», schüttelt Prof. Hüther den Kopf und lacht dabei verschmitzt. «Die Bilder sind im Kopf verankert, ganz besonders dann, wenn sie an bestimmte Handlungen geknüpft sind. Sind diese Handlungen aus der frühen Lebenszeit und wurden sie in der Vergangenheit erfolgreich immer wieder benutzt, sind auch die damit verbundenen Bilder sehr aktiv und kraftvoll. Man kann sie nicht mit einem Knopfdruck löschen – was man aber kann, ist, sie nach und nach umzuformen und umzuändern.»
Dies geschieht, auch Hüthers Forschungen zufolge, mittels der Vorstellungskraft. Es bringt nur wenig, wenn sich eine schüchterne Frau vorstellt, wie sie grosse Reden hält. Dieser Schritt ist zu gross. Diese Frau könnte sich aber durchaus vorstellen, wie sie langsam, in ausgewählten Situationen, immer mehr Selbstbewusstsein zeigt. Innere Bilder sollen diese Prozesse unterstützen, sie dürfen also niemals eine Überforderung sein.
Für Hirnforscher sind Phantasiereisen und innere Bilder hochkomplexe Nervenzellverschaltungen im Gehirn. Bilder des Denkens, Fühlens, der Handlungs-

Lektüre:

«Die Macht der inneren Bilder» von Gerald Hüther, Vandenhoeck & Ruprecht Verlag
ISBN: 3-52546-213-1

«Liebesaffairen zwischen Problem und Lösung» von Gunther Schmidt, Carl Auer Verlag
ISBN 3-89670-430-3.

und Verhandlungsmuster werden durch diese Schaltungen aktiviert und wirken sich wiederum auf das Denken, Fühlen und Handeln in der Realität aus. Wir greifen also immer auf das zurück, was schon einmal da war.



Innere Bilder im Alltag

Der Heidelberger Therapeut Dr. Gunther Schmidt sieht in solchen inneren Bildern und Kräften eine wertvolle Ressource und in ihrem Einsatz einen Schwerpunkt seiner Arbeit. «Wenn ich mir ein Problem, etwas das mich bedrückt, als Bild oder Figur vorstelle, dann kann ich mit diesem Teil von mir kommunizieren.» Auch wie wir etwas benennen, ist für Schmidt bei der Lösung einer Situation hilfreich. «Allein wenn ich den Satz ‹Ich bin chaotisch› umbenenne in ‹ein Teil von mir ist chaotisch›, entsteht so etwas wie Erleichterung.»

Diese Erleichterung entspannt und hilft, nach Möglichkeiten zu suchen. «Denn», so der Therapeut, «wenn es nur einen Teil in mir gibt, der chaotisch ist, dann gibt es auch andere Teile, die es nicht sind.»

Das bedeutet, die verschiedenen Anteile in einem Menschen können in Verhandlungen miteinander treten – auf der inneren, bildlichen Ebene. Schon in diesen inneren Filmen lässt sich prüfen, «ob alles stimmt». «Stellt sich eine Frau zum Beispiel vor, ein Karriereziel zu erreichen, sieht sich dabei aber gleichzeitig als Rabenmutter, so ist das Bild nicht kraftvoll und setzt sich in der Realität nicht durch. Um heilende, innere Bilder auf die Realität zu übertragen, ist mehr als Einbildungskraft notwendig. «Das innere Bild muss stimmig dem Leben angepasst werden», meint Gunther Schmidt. «Das ist die Arbeit des Klienten». Der Therapeut, so Schmidt, kann nur durch Fragen unterstützen.

Wann sind Bilder kraftvoll?

Unser Leben ist auch das Produkt unserer Gedanken. Aus unseren Gedanken entspringt die bildhafte Vorstellung, und daraus der Antrieb zum Handeln. Warum sich diese Kraft also nicht nutzbar machen? Je näher, lebendiger und farbiger Bilder vor das innere Auge treten, je intensiver die Gerüche und je klarer die Geräusche wahrnehmbar sind, je extremer die Gefühle dabei mitspielen, desto schneller verwandeln sich nüchterne Worte in anziehende Visionen.

So oder so?

Erst wenn die inneren Bilder, auch die, die im Gespräch geschaffen werden, stimmig sind, sind sie voller Hilfe und Kraft. Deswegen ist auch unsere kleine Vergnügungsreise zu Beginn des Artikels nur dann unterstützend, wenn Sie wirklich gerne im Wald spazieren gehen. Denn vielleicht liegt Ihnen ja das Meer viel näher? In diesem Fall sehen Sie jetzt vielleicht schon den langen, weissen Strand, hören die Wellen oder Möwen und strecken noch eine Zehe ins Wasser. Aber nicht so weit raus schwimmen ... Denn gleich gibt es was zu essen! Es duftet schon nach gegrilltem Fisch!

• Christine Weiner

Prof. Gerald Hüther (Bild links) ist Neurobiologe und Leiter der Abteilung für neurobiologische Grundlagenforschung an der Psychiatrischen Klinik der Uni Göttingen.

Kontakt: über die Universität Göttingen, Tel. (0049) (0)551 50 53 252