

Brigitte Dorst, Ralf T. Vogel (Hrsg.)

# Aktive Imagination

Schöpferisch leben  
aus inneren Bildern

**Kohlhammer**



**Kohlhammer**



Brigitte Dorst  
Ralf T. Vogel (Hrsg.)

---

## **Aktive Imagination**

**Schöpferisch leben aus inneren Bildern**

**Verlag W. Kohlhammer**

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

1. Auflage 2014

Alle Rechte vorbehalten

© 2014 W. Kohlhammer GmbH Stuttgart

Umschlag: Gestaltungskonzept Peter Horlacher

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-023940-1

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-024068-1

epub: ISBN 978-3-17-024069-8

mobi: ISBN 978-3-17-024070-4

# Inhalt

|                   |          |
|-------------------|----------|
| <b>Einleitung</b> | <b>9</b> |
|-------------------|----------|

---

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>I. Grundlagen</b> | <b>13</b> |
|----------------------|-----------|

---

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1 Der »geheimnisvolle Weg geht nach innen« –<br/>Grundlagen und Praxis der Aktiven Imagination</b> | <b>15</b> |
|---|-----------|

*Ralf T. Vogel*

---

|  |    |
|--|----|
| 1.1 Allgemeines zur Aktiven Imagination oder »Wie<br>setzt man sich praktisch mit dem Unbewussten<br>auseinander?« (Jung 1958) | 16 |
| 1.1.1 Imagination: Begriffsbestimmungen  | 18 |
| 1.1.2 Methode, Therapie und Indikation   | 21 |
| 1.2 Die Methode der Aktiven Imagination  | 26 |
| 1.2.1 Beispiele für Varianten der Aktiven Imagination<br>in Literatur und Spiritualität  | 26 |
| 1.2.2 Aktive Imagination: Entwicklung und Darstellung<br>bei Jung  | 28 |
| 1.2.3 Aktive Imaginationen: Darstellungen in<br>Jungs Nachfolge  | 30 |
| 1.2.4 Durchführung der Aktiven Imagination   | 30 |
| 1.2.5 Die Aktive Imagination im psychodynamischen Prozess  | 38 |
| 1.3 Mundus imaginalis – die innere Welt der Bilder in<br>Therapie und Spiritualität  | 44 |
| 1.4 Schlussbemerkung   | 46 |
| Literatur  | 47 |

**2      Symbole als Grundlage der Aktiven Imagination      51**

*Brigitte Dorst*

---

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 2.1 | Was sind Symbole?   | 51 |
| 2.2 | Das Symbolverständnis der Analytischen Psychologie                            | 54 |
| 2.3 | Symbole, Archetypen und Komplexe  | 55 |
| 2.4 | Symbolamplifikation und Symbolerschließung                                    | 58 |
| 2.5 | Psychosomatik – die symbolische Sprache des Körpers                           | 60 |
| 2.6 | Symbole als Hilfen auf dem Weg der Individuation und als Brücke zum Numinosen | 61 |
| 2.7 | Symbolarbeit und Therapie   | 63 |
| 2.8 | Beispiel: Symbolimagination »Der Berg«  | 64 |
| 2.9 | Zugänge zu Symbolen im eigenen Leben  | 66 |
|     | Literatur   | 67 |

**II.      Theorien      69**

---

**3      Bild, Phantasie und Imagination – Zur Bedeutung der Bilder in der menschlichen Seele      71**

*Thomas Schwind*

---

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 3.1 | Phantasie und Imagination                               | 73 |
| 3.2 | Anthropologische Aspekte des Bildvermögens des Menschen | 79 |
| 3.3 | Bilder als Quelle des Seelischen                        | 81 |
| 3.4 | Bild und Spiegelbild                                    | 83 |
| 3.5 | Imagination als bildhervorbringender Prozess            | 85 |
| 3.6 | Der gedehnte Blick                                      | 88 |
|     | Literatur   | 89 |

|             |  |            |
|-------------|--|------------|
| <b>4</b>    | <b>Imagination und Neurobiologie</b>                             | <b>91</b>  |
|             | <i>Bernd Leibig</i>  |            |
| 4.1         | Das Gehirn als offenes und geschlossenes System                  | 91         |
| 4.2         | Spiegelneuronensystem und Imagination                            | 97         |
|             | Literatur  | 99         |
| <b>III.</b> | <b>Anwendungen</b>   | <b>101</b> |
| <b>5</b>    | <b>Aktive Imagination und Malen</b>                              | <b>103</b> |
|             | <i>Christa Henzler</i>   |            |
| 5.1         | Imaginieren und Malen bei C. G. Jung                             | 103        |
| 5.2         | Ein Fallbeispiel   | 109        |
| 5.3         | Was fügt die Bildgestaltung der Aktiven Imagination hinzu?       | 118        |
| 5.4         | Was bringt die Besprechung des entstandenen Bildes?              | 120        |
|             | Literatur  | 124        |
| <b>6</b>    | <b>Aktive Imagination mit Kindern und Jugendlichen</b>           | <b>125</b> |
|             | <i>Margarete Leibig</i>  |            |
| 6.1         | Vorübergehende Entwicklungssymptome und neurotische Verfestigung | 126        |
| 6.2         | Innere Haltung, Übertragung und Gegenübertragung                 | 129        |
| 6.3         | Aktive Imagination mit Kindern und Jugendlichen                  | 130        |
| 6.3.1       | Aktive Imagination mit Kindern                                   | 130        |
| 6.3.2       | Aktive Imagination mit Jugendlichen                              | 139        |
|             | Literatur  | 143        |

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| <b>7</b> | <b>Aktiv imaginieren mit Träumen und Märchen</b> | <b>144</b> |
|          | <i>Hanna Wolter</i>                              |            |
| <hr/>    |  |            |
| 7.1      | Einleitung                                       | 144        |
| 7.2      | Das Land der Träume                              | 146        |
| 7.2.1    | Nachts   | 146        |
| 7.2.2    | Der Inder  | 147        |
| 7.2.3    | Das fallende Kind                                | 151        |
| 7.2.4    | Die Frau ohne Hose                               | 154        |
| 7.3      | Das Reich der Märchen                            | 156        |
| 7.3.1    | Der goldene Schlüssel (KHM 200)                  | 157        |
| 7.3.2    | Frau Holle (KHM 24)                              | 161        |
| 7.3.3    | Der Eisenofen (KHM 127)                          | 165        |
| 7.4      | Schlussbemerkungen                               | 170        |
|          | Literatur  | 171        |
|          | <b>Zu den Autorinnen und Autoren</b>             | <b>173</b> |
| <hr/>    |  |            |

---

## Einleitung

Imagination (lat.: imago) ist der heute in der Psychologie am häufigsten gebrauchte Begriff für innere Vorstellungen. Imagination ist zugleich eine sehr alte Technik der Bewusstseinsveränderung und -erweiterung, die bereits bei schamanischen und anderen religiösen Heilpraktiken genutzt wurde. Die von C. G. Jung entwickelte Form der sogenannten Aktiven Imagination ist eine freie Imaginationsform, eine Weise der intensiven Auseinandersetzung mit inneren Bildern. Anders als bei gelenkten Arten der Imagination gibt es keine Vorgaben und Leitung durch die Therapeuten. Es wird darauf vertraut, dass sinnhafte Impulse aus dem Selbst die Führung übernehmen – unter der Bedingung des Geschehenlassens.

Dies betont auch C. G. Jung, der dieses Verfahren im Selbstversuch viele Jahre erprobte:

»Das Geschehenlassen, das Tun im Nicht-Tun, das Sich-Lassen des Meisters Eckart wurde mir zum Schlüssel, mit dem es gelingt, die Türe zum Weg zu öffnen: Man muß psychisch geschehen lassen können. Das ist für uns eine wahre Kunst, von welcher unzählige Leute nichts verstehen, indem ihr Bewußtsein ständig helfend, korrigierend und negierend dazwischenspringt und auf alle Fälle das einfache Werden des psychischen Prozesses nicht in Ruhe lassen kann« (Wilhelm & Jung, 1986, S.22).

Es geht also darum, Bilder aus dem Unbewussten aufsteigen zu lassen als ein quasi paradoxes Tun im Nicht-Tun. Die Grundhaltung ist verwandt mit vielen meditativen Verfahren, hat aber auch etwas spezifisch Eigenes in der Verbindung einer passiv beobachtenden Haltung und dem aktiven Eingehen und In-Kontakt-Treten mit den auftauchenden Gestalten und Symbolen.

Die Aktive Imagination hat neben den anderen Methoden der Analytischen Psychologie, der Arbeit mit Träumen, Bildern, Märchen und Mythen zweifellos eine besondere Bedeutung; sie ist eine psychotherapeutische Methode und auch ein spirituelles Verfahren der Selbsterkundung. Beides ist kennzeichnend für das Gesamtwerk C. G. Jungs.

Hervorgegangen sowohl aus Jungs intuitiv entwickelter Selbstheilungsarbeit als auch aus seinen umfassenden Kenntnissen kultureller und spiritueller Traditionen und seinem tiefenpsychologischen Wissen, stellt die Aktive Imagination ein Hilfsmittel dar für den Weg nach innen, um sich im Innenraum der Seele orientieren und »bewegen« zu können. Die Intention der Aktiven Imagination ist, dass Bewusstsein und Unbewusstes in ein dialogisches Verhältnis eintreten. Dies erfordert durchaus eine gewisse Vorbereitung, Übung und genügend Geduld, die Dominanz des Bewusstseins zu überwinden, damit Bilderbotschaften aus dem Unbewussten auftauchen können.

Eine vorbereitende Phase der Entspannung ist dabei notwendig und hilfreich.

Die verstehende und deutende Verarbeitung des in der Imagination Erlebten im Kontext der gegenwärtigen Situation, der Fragen, Probleme und Lebensthemen des Imaginierenden gehören zur Methode. Hierbei ist vor allem die therapeutische Hilfe und Begleitung angefragt, die eine entsprechende tiefenpsychologische Kenntnis des Unbewussten und eigene Erfahrungen voraussetzt.

Über den Dialog zwischen Bewusstem und Unbewusstem entsteht eine erweiterte Selbsterkenntnis und zugleich ein Zugang zu den schöpferischen und heilsamen Potentialen der Seele. So dient auch die Aktive Imagination der Förderung der Individuation, dem zentralen Ziel der Analytischen Psychologie.

Unser Anliegen mit diesem Buch ist es, das in der therapeutischen Praxis der Analytischen Psychologie bewährte Verfahren des Imaginierens therapeutisch arbeitenden Kolleginnen und Kollegen und an der Selbsterforschung interessierten und tiefenpsychologisch aufgeschlossenen Menschen näherzubringen und bekannter zu machen. Denn trotz einer weiten Verbreitung imaginativer Verfahren in fast allen gegenwärtigen Schulen und Richtungen der Psychologie ist in dieser Form der Aktiven Imagination erstaunlich wenig bekannt.

Gegen Ignoranz, Unkenntnis und ideologische Vorbehalte hilft bekanntlich genaues Wissen und praktische Erfahrungen. Das Buch ist kein Anleitungsbuch zur Imagination im engeren Sinne. Es empfiehlt sich, die Technik der Aktiven Imagination zunächst mit professioneller persönlicher Anleitung zu erlernen und zu üben. Das Buch macht jedoch mit der Methode selbst vertraut, schafft einen Zugang und zeigt ihre Bedeutung, ihre therapeutischen Möglichkeiten und auch mögliche Probleme in therapeutischen Anwendungsbereichen auf.

Das Buch ist folgendermaßen aufgebaut:

- ♦ Es bietet in Teil I eine einführende Beschreibung in die Methode der Aktiven Imagination und eröffnet einen Zugang zum Symbolverständnis der Analytischen Psychologie, die der Methode zugrunde liegt.
- ♦ Die Beiträge in Teil II erörtern den Bildbegriff und die neurobiologischen Grundlagen der Imagination.
- ♦ In Teil III zeigen Praxisberichte und Beispiele zu verschiedenen Formen der Arbeit mit symbolischem Material (Träume, Märchen, Bilder), wie die Aktive Imagination angewendet werden kann. Die Besonderheiten der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen werden verdeutlicht.

Die berichteten Praxisbeispiele sind selbstverständlich anonymisiert bzw. mit Erlaubnis der beteiligten Patienten und Patientinnen verwendet worden. Wir danken für dieses Vertrauen, weil dadurch vieles lebendiger und anschaulicher wurde. Das Buch ist aus der Zusammenarbeit von jungianischen Therapeuten und Therapeutinnen entstanden. Uns gemeinsam war und ist die besondere Beschäftigung und Erfahrung mit der Methode der Aktiven Imagination, sowohl in der psychotherapeutischen Arbeit mit einzelnen Patienten als auch mit Selbsterfahrungsgruppen und Weiterbildungsangeboten in Aktiver Imagination. Wir haben die Arbeit an dem Buchprojekt als bereichernd und klärend für unser eigenes Verständnis erlebt und geben das, was aus unserem Austausch entstanden ist, gern an andere weiter.

Brigitte Dorst  
Ralf T. Vogel





---

# Grundlagen



# 1

---

## Der »geheimnisvolle Weg geht nach innen« – Grundlagen und Praxis der Aktiven Imagination

Ralf T. Vogel

Im Folgenden soll die Aktive Imagination schwerpunktmäßig als Weg der Nutzbarmachung der dem menschlichen Dasein innewohnenden Zielgerichtetheit einführen, die Jung unter den Begriff der Finalität fasste. Auf diesem »geheimnisvollen Weg [...] nach Innen« (Novalis), der eben auch ein »Weg nach vorne« ist, ist eine therapeutische, später dann eventuell eine transzendierende Phase auszumachen. Dabei wird die Methode in ihrer »puristischen« Form vorgestellt, so wie Jung selbst sie beschrieb und wie sie in der amerikanischen und deutschsprachigen modernen Literatur umgesetzt wird: als einerseits reines *innerseelisches Geschehenlassen* ohne jegliche Vorgaben und Beeinflussungen des Therapeuten und andererseits als Training der Kohärenz und autonomen Aktivität des Ich. Dass diese Methode, konsequent angewandt, sowohl therapeutisch-heilende als auch »ganz«-machende