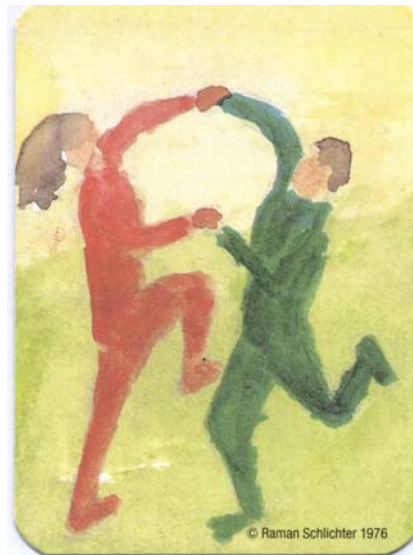


**Frauenstudien-Uni Bielefeld
Schwerpunkt: Pädagogische Beratung
SS 2001**

**Gutachterinnen:
Prof. Dr. Katharina Gröning
Roswitha Hofmann, Dipl.-Soz., Psychotherapeutin**

**Abschlussarbeit von:
Hedda Christine Lückemeier
Ehrlichstr. 39
32105 Bad Salzuflen
Telefon: 05222/4729
e-mail: helueck@t-online.de**

ABSCHLUSSARBEIT FRAUENSTUDIEN – PÄDAGOGISCHE BERATUNG



**Die Förderung von Phantasie, Kreativität und
Selbsterkenntnis durch die Arbeit mit
Symbolen in der Psychotherapie C. G. Jungs
und Nachfolgern, am Beispiel des OH-Systems.**

Die Förderung von Phantasie, Kreativität und Selbst-Erkenntnis durch die Arbeit mit Symbolen in der Psychotherapie C.G. Jungs und Nachfolgern.

Teil I - Theorie der Symbolarbeit

| Inhalt : | Seite |
|--|--------------|
| 1. Einleitung | 4 |
| 2. Aspekte der Psychotherapie | 4 |
| 2.1 Der Individuationsprozess bei C. G. Jung | 5 |
| 2.2 Das Selbst | 7 |
| 2.3 Die Archetypen | 8 |
| 2.4 Synchronizität | 10 |
| 2.5 Der Schatten | 11 |
| 3. Zur Bedeutung der Phantasie in der Tiefenpsychologie | 14 |
| 3.1 Aspekte der Kreativität | 15 |
| 3.2 Kreativität in der Jungschen Therapie | 16 |
| 4. Aspekte der Symbole | 18 |
| 4.1 Die Arbeit mit Symbolen | 20 |
| 4.2 Symbolik in der Therapie | 21 |
| 4.3 Vom praktischen Umgang mit Symbolen | 23 |
| 4.4 Die A - H – Methode | 24 |
| 4.5 Das Symbol aktualisieren | 25 |
| 4.6 Das Symbol betrachten | 26 |
| 4.6.1 Die freie Assoziation | 26 |
| 4.6.2 Amplifizieren | 27 |
| 4.6.3 Focussing | 27 |
| 4.7 Creieren: Das Symbol schöpferisch gestalten | 28 |
| 4.8 Deuten | 29 |
| 4.8.1 Eigenaspekte | 32 |
| 4.8.2 Fremdaspekte | 34 |
| 4.8.3 Globalaspekte | 35 |
| 4.9 Handeln | 36 |
| 5. Gefahren des Symbolischen | 37 |
| 6. Resümee des ersten Teils | 39 |

Teil II - Die Arbeit mit dem OH-System.

| Inhalt : | Seite |
|---|--------------|
| 1. Einleitung zum Teil II und Problemaufriss | 41 |
| 1.1 Hypothesen und Ziel der Arbeit | 42 |
| 1.2 Die Entstehungsgeschichte der Karten | 44 |
| 1.3 Wie ich die Karten kennen gelernt habe | 44 |
| 2. Die hermeneutische Arbeitsweise in der Therapie | 45 |
| 2.1 Wo und wie können die Karten verwendet werden? | 49 |
| 2.2 Indikation - Kontraindikation | 49 |
| 2.3 Die Regeln für „meinen“ therapeutischen Umgang | 51 |
| 2.4 Abwehr- oder konfliktzentriertes Arbeiten | 54 |
| 2.5 OH-Karten als semi-projektives Verfahren | 55 |
| 3. Beispielhafte Beschreibung von je fünf Bild- und Wortk. | 56 |
| 3.1 Bildkarten | 57 |
| 3.1.1 Bildkarte „Fliegender Vogel“ | 58 |
| 3.1.2 Bildkarte „Messer im Rücken“ | 59 |
| 3.1.3 Bildkarte „Weggabelung“ | 61 |
| 3.1.4 Bildkarte „Mann und Frau“ | 63 |
| 3.1.5 Bildkarte „Wettlauf“ | 64 |
| 3.2 Wortkarten | 65 |
| 3.2.1 Wortkarte „Lügen“ | 66 |
| 3.2.2 Wortkarte „Vater“ | 67 |
| 3.2.3 Wortkarte „Lachen“ | 68 |
| 3.2.4 Wortkarte „Angriff“ | 70 |
| 3.2.5 Wortkarte „Teilen“ | 71 |
| 4. Die praktische Arbeit mit OH – Grundsätzliches | 72 |
| 4.1 Das verdeckte Ziehen ohne Thema | 73 |
| 4.1.1 Allgemeines | 74 |
| 4.1.2 Fallbeispiel | 74 |
| 4.2 Das offene Wählen der Karten. | 76 |
| 4.3 Das Sortieren in gute, schlechte und neutrale Karten | 77 |
| 4.3.1 Allgemeines | 77 |
| 4.3.2 Fallbeispiel | 77 |
| 4.4 Karten zu einem bestimmten Thema wählen | 81 |
| 4.4.1 Allgemeines | 81 |
| 4.4.2 Fallbeispiel | 81 |
| 5. Wirkfaktoren der Therapie | 88 |
| 5.1 Die Bedeutung der unspezifischen Wirkfaktoren | 89 |
| 5.2 Die spezifischen Wirkfaktoren bei der Arbeit mit OH | 92 |
| 6. Vorstellung der Pilotstudie aus den USA | 93 |
| 7. Schlussbetrachtung zum Nutzen von OH | 97 |
| 8. Literaturverzeichnis | 99 |
| 9. Anhang: Studienergebnisse aus den USA | |

1. Einleitung

In dieser Arbeit beschreibe ich im ersten Teil die psychotherapeutische Arbeit mit Symbolen. Ich stütze mich dabei auf die Symbolarbeit bei C. G. Jung und seinen Nachfolgern am Jung-Institut Stuttgart Dr. Lutz Müller und Dr. Dieter Knoll. Besonders willkommen sind mir die gut verständlichen Darstellungen von Dr. Verena Kast. Die hier dargestellte Symbolarbeit deckt sich weitgehend mit meinen langjährigen Erfahrungen mit dem OH-Karten-System in der psychotherapeutischen Beratung.

Im zweiten Teil beschreibe ich die Arbeit mit dem OH-System, das sind Bild- und Wortkarten, die zusammen 7744 Kombinationen von Paaren aus je einem Bild und einem Wort ergeben. Diese Karten werden als Unterstützung im therapeutischen Prozess eingesetzt, wo die Klienten auf die Bilder und Worte assoziieren und ihre eigene Geschichte auf die Karten projizieren und ihre Einstellungen und introjizierten Glaubenssätze deutlich werden lassen. Die Karten eignen sich zum Einstieg in die Psychodiagnostik, zum Sichtbarmachen des Unbewussten, zum in Fluss bringen eines stagnierenden Prozesses, zur Förderung von Kreativität und Introspektionsfähigkeit sowie zum Finden von Lösungsalternativen.

2. Aspekte der Psychotherapie

Psychotherapie, gleich welcher Schule, verändert den Menschen.

Jede Therapieschule hat eine eigene Sicht auf den Menschen und die Ursachen seiner Schwierigkeiten.

Freud, Jung und Rogers beschreiben den Klienten als nicht integrierte Persönlichkeit. Diverse Aspekte der Persönlichkeit bekämpfen sich gegenseitig, sind voneinander separiert, was den Umgang des Klienten mit der Welt eingrenzt und schwierig macht.

“Nach Freud lebt er seine besondere, für ihn charakteristische Geschichte. Nach Jung lebt er seine Einseitigkeit und ist verzweifelt bestrebt die andere

Seite unter Kontrolle zu halten. Nach Rogers versucht er das Selbst, das er sein möchte aufrechtzuerhalten” (Barton, 1974).

Nach Adler versucht der Mensch seine Erfahrungen von Verwöhnung, Härte und Verwahrlosung - oder einer Mischung dieser drei - zu kompensieren mit Macht- und Geltungsstreben.

Eine gelungene Therapie erkennt man daran, dass der Klient erfolgreicher in der Welt handeln kann, sein Modell der Welt hat sich verändert und der Klient verfügt über mehr Verhaltensmöglichkeiten. Er hat sein Selbstbild korrigiert und hat damit Unbewusstes bewusst gemacht, indem er Schattenanteile, wenn nicht integrieren, so doch akzeptieren lernte. Autonomer, beziehungsfähiger und immer authentischer zu sein, so beschreibt Kast das Ziel.

(Vgl. Bandler und Grinder,1981 und Kast,1996)

Die Arbeit mit Symbolen wird von C. G. Jung besonders betont und gehört mit in den Prozess der Individuation, der bei Jung das zentrale Thema ist. Jung nimmt vorwiegend Traumsymbole und die werden gemeinsam mit dem Klienten gedeutet.

Die Arbeit mit Symbolen ist nach Müller und Knoll auch für andere Therapierichtungen sinnvoll und nutzbar.

2.1 Der Individuationsprozess bei C. G. Jung

Im Folgenden möchte ich zwei zentrale Begriffe der Psychotherapie C.G. Jungs beschreiben, ohne die sein Ansatz nicht zu verstehen wäre, nämlich den Individuationsprozess und das Selbst.

Individuation in der Psychotherapie Jungs beinhaltet, der Mensch solle zu dem werden, der er eigentlich ist. Dazu ist eine dialogische Auseinandersetzung zwischen dem Bewussten und dem Unbewussten erforderlich. Im Symbol vereinigen sich bewusste und unbewusste Inhalte.

Der Individuationsprozess ist ein lebenslanger Prozess, dem jedoch in der Therapie der Weg gebahnt wird.

Er ist einesteils eine Annahme der eigenen Persönlichkeit mit allen Ecken und Kanten sowie ein Erreichen von immer mehr Autonomie, abgelöst von den Elternkomplexen und den gesellschaftlichen Normen. Der Mensch soll dabei immer weniger fremdbestimmt werden vom kollektiven Unbewussten. Dies geschieht über den Dialog mit Ich und Gesellschaft sowie dem Bewusstsein und dem Unbewussten.

Durch die Zurücknahme von Projektion und die Integration bzw. Akzeptanz von schattenhaften Anteilen in die Persönlichkeit wächst auch die Beziehungsfähigkeit, denn die *“Beziehung zum Selbst ist zugleich die Beziehung zum Mitmenschen, und keiner hat einen Zusammenhang mit diesem, er habe ihn denn zuvor mit sich selbst”*, so Jung in Praxis der Psychotherapie (zit. nach Kast, 1974).

In diesem Zusammenhang steht die subjekt- und objektstufige Deutung der Symbole, denn Individuation ist zugleich ein Integrationsprozess wie ein Beziehungsvorgang.

“Individuation bedeutet: zum Einzelwesen werden, und, insofern wir unter Individualität unsere innerste, letzte und unvergleichliche Einzigartigkeit verstehen, zum eigenen Selbst werden. Man könnte ‘Individuation’ darum auch als ‘Verselbstung’ oder als ‘Selbstverwirklichung’ übersetzen” (Jung 1933, S. 65, zit. nach Wischmann, 2000).

Dabei ist Individuation laut Kast eine Utopie, wir sind lebenslang auf dem Weg dahin und dieser Weg ist sinnstiftend.

Jung formuliert mehrere Ebenen, die während des Individuationsprozesses durchlaufen werden, um tatsächlich ein “Selbst” herausbilden zu können. Im Selbst versammelt sind die Persona, der Schatten, Anima und Animus, Archetypen und persönliches und kollektives Unbewusstes.

Hiervon möchte ich das Selbst, die Archetypen, den Begriff der Synchronizität und den Schatten noch näher beschreiben.

2.2 Das Selbst

Jung sieht das Selbst als Zentrum der Psyche und als dessen Struktur. Es bildet die Ganzheit unserer Seele ab, von der das Ich nur einen kleinen Teil ausmacht.

Man kann das Selbst als archetypischen Drang nach Vermittlung zwischen den Spannungen der Gegensätze bezeichnen.

“Der Terminus ‘Selbst’ schien mir eine passende Bezeichnung zu sein für den unbewussten Hintergrund, dessen jeweiliger Exponent im Bewusstsein das Ich ist. (...) Wie das Unbewusste, so ist das Selbst das a priori Vorhandene, aus dem das Ich hervorgeht. Es präformiert sozusagen das Ich” (Jung in Jacobi 1971, S.62 f. zit. nach Wischmann, 2000).

Das Selbst zeigt sich symbolisch in Ganzheitssymbolen wie dem Mandala, oder dem Yin und Yang-Zeichen, es kann bezeichnet werden als “Gott in uns” und hat eine innewohnende Zielgerichtetheit.

Das Selbst hat in der westlichen Psychologie kein Zentrum. Dort sind wir eine Kombination von Wesenszügen, bewussten und unbewussten Motiven, Verhaltenseigenschaften, genetischer Tendenzen, und neuronaler Vorgänge. Jung hat sich von diesen Vorstellungen abgehoben, indem er die Wesensmitte, das Selbst, als zentralen Archetypen des Menschen darstellt, als Zentrum des Energiefeldes der Persönlichkeit. Der Archetypus des Selbst kann laut Jung nicht *„von der im psychologischen Sinne integrierenden Rolle abgespalten werden, die dem Streben nach Sinn und Ziel im Leben zukommt.“* In Jungs Erörterung des Selbst tauchen Begriffe auf wie Ordnung, Einheit, Ganzheit, Ausgewogenheit und Integration, diese Vielfalt würde nach Andrew Samuels kaum etwas bedeuten, wenn es hier nicht um den fundamentalen Zusammenhang zwischen dem Selbst und der Sinnfrage ginge. (Vgl. Zohar u. Marshall, SQ - Spirituelle Intelligenz, S.175, 1999)

2.3 Die Archetypen

Archetypen sind ebenfalls ein zentraler Begriff bei C. G. Jung und meint den *“allgemeinmenschlichen Aspekt des Unbewussten, den wir mit allen Menschen gemeinsam haben, unsere angeborene, genetisch-evolutionäre Disposition zu bestimmten Verhaltens- und Erlebensbereitschaften und Instinktreaktionen.”* (Müller und Knoll, 1998)

Der Archetypus ist laut Verena Kast ein Modell, um das Verhalten des Menschen anschaulich zu machen. Er besteht dabei aus den zwei Faktoren:

- 1) ist der Archetyp ein anordnender Faktor im psychischen Bereich.
- 2) ist der Archetyp Dynamis.

Psychische Prozesse bewegen sich innerhalb einer gewissen Typik. Denken wir an Geburt, Liebe, Angst und Tod, so sind dies Erfahrungen auf die Menschen in typischer Weise reagieren. So ist dieser anordnende Faktor das, was die Menschen verbindet, was wir ererbt haben, Ausdruck unserer Hirnstruktur und der Unterbau unserer Individualität, des Mensch-Seins an sich.

Die Dynamis bringt den Menschen von der Potenzialität in die Aktualität. (Vgl. Kast, 1974)

“Dynamis ist Kraft, Energie, Libido, die ins Bewusstsein drängt; der Archetyp ist in seiner Funktion als anordnender Faktor Form dieser Triebkraft. Triebkraft besagt, dass es eine Richtung hat, etwas Drängendes, insofern etwas Veränderndes ist” (Kast, 1974, S. 83).

Dynamis wird von Jung als Bewegungsprinzip, als Geist bezeichnet. Das Geistige als wirkende Wirklichkeit des Psychischen, wobei der Geist autonom sei. *“Der Geist weht, wo er will”*.(Johannes 3,8)

Der Archetyp kann als Bild oder als Trieb ins Bewusstsein eindringen. So kann man von einem Trieb “besessen” sein oder von einem Bild.

Mit der Idee des Archetypen verbunden ist das Konzept des kollektiven Unbewussten. Hiervon sagt Jung: *“Es ist (...) in allen Menschen sich selbst identisch und bildet damit eine in jedermann vorhandene, allgemeine seelische Grundlage überpersönlicher Natur”* (Jung, GW 13, zit nach Kast, 1996).

Wesentlich für den Archetyp ist das unbewusste und unanschauliche Muster, nicht der Inhalt.

Jung definiert etliche Archetypen, wie das Selbst, Anima und Animus, das Göttliche Kind, die Große Mutter, der Alte Weise auf die ich in diesem Zusammenhang nicht näher eingehen möchte.

Erscheint der Archetyp in seiner strukturellen Form, etwa im Bild des Kreises, als Archetyp des Selbst, so ist nicht die Zeit in der Außenwelt etwas zu verändern. Hier ist eher hinzuschauen, zu begreifen, dass wir in eine Ordnung hineingestellt sind, die man als kosmische Ordnung bezeichnen kann.

Erscheint der Archetyp des Selbst im Symbol des Baumes, als Projektion des Individuationsprozesses, so ist etwas zu realisieren. Das, was innen ist, soll auch nach außen sichtbar gelebt werden.

Manchmal zeigt sich der Archetyp des Selbst auch in seinem strukturellen, sowie dem dynamischen Aspekt, wenn zum Beispiel im Symbol des Kreises das Kind erscheint. Dann wird erfahrbar, wie wir in eine Ordnung eingebunden sind und gleichzeitig das Aktualisieren von Möglichkeiten angezeigt ist.

Im Archetyp enthalten ist ein emotional geladenes Bild. Archetypen sind das hinter den Erscheinungen liegende Wirkprinzip. Seit ich mit Menschen therapeutisch arbeite, ist mir klargeworden, dass unsere menschlichen Probleme viel weniger individuell sind, als ich vorher glaubte.

So wie ein inneres Organ dem anderen viel mehr gleicht, als ein Gesicht dem anderen, so verringert sich auch die Individualität der Probleme: Verlustängste, Minderwertigkeitsgefühle, Schamgefühle, Liebesschmerz, das Erlebnis des Geburtstraumas, die Erfahrung des Todes eines nahestehenden Menschen, die Erfahrung, dass die erlebte Mutter niemals dem verinnerlichten Archetyp der “guten Mutter” entspricht. Das sind Erfahrungen, die vielen Menschen gemein sind.

Im Zusammenhang mit den Archetypen wird der Ausdruck gebraucht: “Archetypen sind konstelliert” oder “Archetypen konstellieren”. Das meint, dass jetzt ein bestimmter Archetyp Einfluss auf unser Leben hat. Hierbei wird der Begriff “Synchronizität” wichtig.

2.4 Synchronizität

Synchronizität meint die zeitliche Koinzidenz von zwei oder mehreren kausal nicht aufeinander bezogenen Ereignissen mit vergleichbarem Sinngehalt.

“Das Synchronizitätsphänomen besteht (...) aus zwei Faktoren: 1. Ein unbewusstes Bild kommt direkt (wörtlich) oder indirekt (symbolisiert oder angedeutet) zum Bewußtsein als Traum, Einfall oder Ahnung. 2. Mit diesem Inhalt koinzidiert ein objektiver Tatbestand”

(Jung, GW 8, zit. nach Kast, 1996).

Zum Beispiel träume ich von einem Baum oder ziehe mir verdeckt aus einem assoziativen Kartendeck die Bildkarte “Baum”. Dazu habe ich Assoziationen, Einfälle und habe gleichzeitig in der Außenwelt ein reales Erlebnis mit einem Baum, etwa so, dass ein Baum in meinem Garten verkümmert oder in besonders beeindruckender Weise erblüht.

In der heutigen Physik wird laut Capra zwischen kausalen und nichtkausalen Ordnungen unterschieden.

“Gleichzeitig werden in zunehmendem Maße Materiestrukturen und Geistesstrukturen als gegenseitige Spiegelbilder erkannt” (Capra, 1988, S. 407, zit. nach Kast, 1996).

Die synchronistische Denkweise revidiert auch die Vorstellung vom Schuldig- sein, denn nicht weil ich etwas unterlassen oder getan habe, passiert etwas Bestimmtes, sondern ich stehe im Augenblick unter einem archetypischen Lebenszusammenhang, mit dem ich besser oder schlechter umgehen kann. Krankheit wäre dann beispielsweise nicht an die Idee gebunden, wir hätten etwas falsch gemacht, sondern etwas Neues wäre ins Leben eingebrochen, was im Moment nur mit einer Krankheit zu bewältigen ist. (Vgl. Kast, 2000)

In der Psychologie Jungs und bei der Arbeit mit Symbolen spielt der “Schatten” eine wichtige Rolle und ist als Begriff in die Umgangssprache eingegangen.

2.5 Der Schatten

Unter Schatten versteht man diejenigen Eigenschaften von uns, die nicht offen vor der Welt gezeigt werden dürfen, die auf gar keinen Fall ins Licht gerückt werden sollen. Bei fast allen Menschen ist das freiwillige oder unfreiwillige Aufdecken von Schattenanteilen mit Angst und Scham besetzt. Alles das, was wir an uns selbst nicht wahrnehmen dürfen, wird in den Schatten verdrängt, auf andere projiziert und dann dort bekämpft.

Bei Jung wird allerdings nicht so sehr die pathologische Seite des Schattens betont wie bei Freud, sondern der Mensch wird auch in seinen Stärken gesehen. Der oben schon erwähnte Personabegriff, ist das, was wir der Welt zeigen, die Rolle, die wir spielen und wie wir wahrgenommen werden möchten. In der Regel werden wir die Persona darstellen, die uns in der Welt die meiste Anerkennung bringt. Oftmals kollidiert das Bedürfnis nach Echtheit mit der gesellschaftlichen Notwendigkeit eine bestimmte Rolle zu

spielen, etwa die Rolle der Therapeutin. So sind Therapeuten häufig im Konflikt, die Rollenerwartungen erfüllen zu sollen und sich so zu zeigen, wie sie im Moment wirklich sind, z.B. echt wütend auf den Klienten. Dabei hat jeder seine eigene Schamgrenze, die festlegt, was er von sich zeigen kann. Geht es der Person psychisch gut, dann wagt sie mehr, steht es eher schlecht um ihren Selbstwert, versucht sie weniger aufzufallen. Das Verstecken des Schattenhaften soll dem Menschen ein gutes Selbstwertgefühl sichern, das sich auch durch die Bestätigung und/oder Ablehnung durch die Umwelt herausbildet.

Nach den Erfahrungen des 2. Weltkrieges meint Jung, dass Schatten integrierbar sein sollte und sei. Von heutigen Autoren, auch von Kast, wird allerdings eher von Schattenakzeptanz gesprochen, in dem Sinne, dass wir unseren Schatten kennen, ihn akzeptieren und für ihn Verantwortung übernehmen.

In Jungs Schattenverständnis gibt es auch den kollektiven Schatten, den man auch als das Böse an sich bezeichnen kann. Jung schreibt dazu:

“Der Teufel ist eine Variante des Schatten-Archetypus, das heißt des gefährlichen Aspektes der nicht anerkannten dunkeln Hälfte des Menschen” (zit. nach Kast, 1999)

In allen Mythologien ist die Auseinandersetzung mit dem Schatten eine der menschlichen Aufgaben. So kann und sollte man aggressiv gegen die eigene Destruktivität vorgehen.

Im traditionellen Christentum haben wir auf der einen Seite ein verklärtes Gottesbild und auf der anderen Seite den total verdunkelten Teufel. Das bedeutet auf die persönliche Ebene übertragen, je heller das Ich-Ideal leuchtet, desto dunkler der Schatten. Jung findet, dass Menschen, die nur gut sein wollen, neurotisch werden.

Gegen die Unbewusstheit als Ursache des Bösen setzt Jung auf Bewusstwerdung des individuellen Schattens und auf die Arbeit am Gottesbild, damit es nicht in Gott und Teufel gespalten werden muss.

Für die Arbeit mit Symbolen ist wichtig, dass es keine eindeutig schattenhaften Symbole gibt. Erst der Kontext, in dem sie auftauchen, kann uns da Aufschluss geben. Und wo Schatten ist, ist immer auch Licht. Manchmal muss der Schattenanteil nur etwas modifiziert werden, um schon "Licht" zu werden. Schatten, wenn er nicht mehr projiziert wird, kann zu einer Kraft werden, weil die Lebendigkeit des Schattens verfügbar wird.

Wo Schattenakzeptanz ist, da wird er nicht mehr projiziert, delegiert, verschrieben, allerdings braucht es dafür ein gutes Selbstwertgefühl, oder in Jungscher Terminologie: einen kohärenten Ich-Komplex. So sollte in der Therapie erst mal der Selbstwert gestärkt werden, um dann dem Schatten begegnen zu können. Schattenakzeptanz bedeutet Frieden mit sich selbst, ich bin mir immer für eine Überraschung gut, auch für eine unangenehme.

Das Konzept von der Schattenintegration hat auch zu der Missdeutung Anlass gegeben, dass Menschen das Schattenkonzept als Freibrief für schattenhaftes Verhalten angesehen haben. "So bin ich halt", wird dann gesagt.

Nein, das Wissen um die Abgründe in der menschlichen Psyche sollte uns warnen, unsere Aggressivität, unser Machtstreben in einer destruktiven Form zu leben. Wir können mit dieser Energie auch kräftig voranschreiten.

Kast hat Kants Worte so abgewandelt:

"Der Schatten ist immer im Menschen als latente Möglichkeit vorhanden, und wir tragen unwiderruflich Verantwortung für unseren persönlichen Schatten und unseren Anteil an der Verantwortung für den kollektiven Schatten und damit auch für die Zukunft von uns selbst und der Welt" (Kast, 1998).

3. Zur Bedeutung der Phantasie in der Tiefenpsychologie

Phantasie und Kreativität sind im menschlichen Potenzial vorhanden, das Selbst ist laut Jung schöpferisch. Leider sind diese Fähigkeiten durch Erziehung oftmals unterdrückt, deshalb müssen sie manchmal in einem Therapieprozess erst wieder aus ihrem Dornröschenschlaf befreit werden.

Phantasie und Kreativität dienen der Bewältigung der ständigen Anforderungen, die das Leben für uns bereit hält.

In den verschiedenartigen tiefenpsychologischen Schulen wird Phantasie und Kreativität unterschiedlich bewertet. Die Phantasie ist bei Freud ein Epiphänomen des Trieblebens. Durch eine imaginierte Erfüllung von Triebwünschen soll sie dem Menschen Lust verschaffen, d.h. die Phantasietätigkeit hat bei Freud nur kompensatorischen Charakter und wird nicht wie bei Jung produktiv begriffen. Nach Ohm phantasiert bei Freud nur der Unbefriedigte, der Glückliche handelt.

Die weiterführenden tiefenpsychologischen Richtungen wie Adler und Schulz-Henckes sagen, der Mensch komme ins Phantasieren, wenn allgemein expansive Regungen unterdrückt seien. Die Phantasie steht bei Adler im Dienste des Ziels nach Vollkommenheit, die der Mensch durch unglückliche Erziehungseinflüsse auf Kosten seiner Mitmenschen versucht, indem er Macht über seine Mitmenschen ausübt und sich dadurch vollkommen wähnt. Das ganze Leben arbeite der Mensch an der Verwirklichung dieses Leitbildes, der Überlegenheit in allen Situationen. (Vgl. Ohm, Dissertation, 1980)

Phantasie dient zur imaginativen Erfüllung von Triebwünschen, die in der Realität unerfüllt sind (Freud), der Kompensation von Hemmungen in der Beziehung zu sich selbst und der Umwelt (Schulz-Hencke), der Aufrechterhaltung des Selbstwertgefühls, auch wenn sich dieses an einem überhöhten Ideal misst (Horney, Adler).

3.1 Aspekte der Kreativität

Kreativität kommt von “creare” und bedeutet: zeugen, gebären, schaffen, erschaffen.

So steckt also zeugen und gebären in dem Begriff und damit ist Kreativität ein dynamisches Geschehen, dessen Ergebnis etwas Neues ist. Das Neue kann für den Einzelnen oder die Kultur neu sein. Dieses Neue war bisher im Bewusstsein nicht vorhanden., d.h. es kommt von außerhalb des Bewusstseins aus dem Unbewussten. (Vgl. Kast, 1974, S.14)

“So könnte man Kreativität auch als Dynamis vom Unbewussten zum Bewusstsein bezeichnen. Dieses Neue fügt somit der Bewusstseinswelt etwas zu, was diese umstrukturiert und dieser auch hilft Probleme anders zu lösen - oder überhaupt zu lösen” (Kast, 1974, S. 14).

Dabei begleiten Emotionen von Freude, Aufregung, Erleichterung, also ein positives Lebensgefühl, die kreative Leistung.

Barron stellt folgende Hypothesen über kreative Menschen auf:

- Kreative Menschen bevorzugen Komplexität.
- Kreative Menschen sind psychodynamisch differenzierter und komplexer.
- Kreative Menschen sind in ihrem Urteil unabhängiger.
- Kreative Menschen sind selbstbewusster und dominanter.
- Kreative Menschen wehren sich gegen Unterdrückung und Einschränkung.

3.2 Kreativität in der Jungschen Therapie

Bei Jung ist die Phantasie in den Dienst des Selbst gestellt. Der kreative Instinkt wird gesehen als “Gestalter der Persönlichkeit”, aber auch als der Umgestalter des Lebens. Die Phantasie ist die Voraussetzung alles Schöpferischen. Phantasien sind laut Jung unausgeschöpftes Potenzial und natürliche Lebensäußerungen des Unbewussten.

“Immerhin weiß man, dass noch jede gute Idee und jede Schöpfung aus der Imagination hervorgegangen ist und den Anfang in dem nahm, was man als infantile Phantasie zu bezeichnen gewohnt ist”

(Jung, zit. nach Kast 1974, S. 58).

Jung sieht das Spiel mit Phantasien als Grundlage jedes schöpferischen Werkes. Er nennt die Phantasie “symbolbildende Tätigkeit” der Psyche.

Hier noch einmal ein Zitat von C. G. Jung zu Phantasie und Imagination (zit. nach Müller und Knoll, 1998):

«Die Psyche erschafft täglich die Wirklichkeit. Ich kann diese Tätigkeit mit keinem anderen Ausdruck als mit „Phantasie“ bezeichnen. Die Phantasie ist ebenso sehr Gefühl wie Gedanke, sie ist ebenso intuitiv wie empfindend. Es gibt keine psychische Funktion, die in ihr nicht ununterscheidbar mit den anderen psychischen Funktionen zusammenhänge. Sie erscheint bald als uranfänglich, bald als letztes und kühnstes Produkt der Zusammenfassung alles Könnens. Die Phantasie erscheint mir daher als der deutlichste Ausdruck der spezifischen psychischen Aktivität. Sie ist vor allem die schöpferische Tätigkeit, aus der die Antworten auf alle beantwortbaren Fragen hervorgehen, sie ist die Mutter aller Möglichkeiten, in der auch, wie alle psychologischen Gegensätze, Innenwelt und Außenwelt lebendig verbunden sind.»

Jung betont also die schöpferische Qualität der Phantasie.

Der schöpferische Mensch wäre nach Kast:

- unkonventionell und konventionell
- ein wenig quer und sehr normal
- unrealistisch und realistisch
- unwissenschaftlich und wissenschaftlich
- kindlich und reif
- wild und zahm
- emotional und sachlich

Als hemmend für Kreativität gilt Konformität mit der Umwelt. Dahinter steckt meistens Angst vor Eigenständigkeit. Der Ichstarke Mensch ist der, der die Angst vor der Außenwelt wie auch vor der Innenwelt (seinen Bildern und Phantasien) überwunden hat. Die Arbeit mit Symbolen soll dabei hilfreich sein.

Die Offenheit zum Unbewussten, die Überwindung der Angst, die Bewegung vom “man” zur Selbständigkeit sind Merkmale der Jungschen Therapie. Dabei nimmt bei Jung das Schöpferische das Ich in seinen Dienst. Es ist dem Schöpferischen nicht zuträglich wenn es für Personazwecke missbraucht wird.

“Unter Persona versteht Jung jenen Ausschnitt des Ich, dem die Beziehung mit der Umwelt obliegt” (Jacobi, 1971,S.48).

“Sie ist ein Kompromiß zwischen Individuum und Sozietät über das, ‘als was einer erscheint’” (Jung,1933, S. 47,zit. nach Wischmann, 2000).

Wichtig sei es, dass das Individuum Ich und Persona unterscheiden kann, was dann nicht gelingt, wenn das Ich die Normen der Eltern und der Gesellschaft introjiziert hat.

4. Aspekte der Symbole

In diesem Abschnitt beschreibe ich die Aspekte des Symbolischen.

Der Begriff "Symbol" kommt aus dem Griechischen von "sym", was auf eine Gemeinsamkeit und Gleichzeitigkeit hinweist und dem Verb "ballo", welches werfen, schleudern, das Ziel treffen bedeutet.

Im Symbol werden verschiedene oft polare Aspekte einer Sache verbunden, verwickelt, zusammengeworfen. Das Symbol ist das sichtbare Zeichen einer unsichtbaren Wirklichkeit.

Der Gegenbegriff ist "Diabol", entzweien, täuschen, betrügen. Diabolos ist der Teufel.

Beide Begriffe sind nicht entweder positiv oder negativ, denn entzweien ist manchmal genauso notwendig wie verbinden.

Symbole verwenden Analogien = Ähnlichkeit, Entsprechung, Gleichartigkeit, Übereinstimmung. Bei der Symbolisierung fragen wir uns, wie lässt sich diese Sache symbolisch sehen, was ist so ähnlich? Was fällt mir dazu ein? Woran erinnert mich das? So kann uns ein symbolischer Blick für die Vielschichtigkeit und Tiefendimensionen des Lebens öffnen.

Bei Jung hat das Symbol eine transzendierende Funktion, die Unbewusstes und Bewusstsein einigt.

Die Definition von Jung lautet "*bestmöglich noch Unbekanntes*", etwas das "*Möglichkeit und Andeutung eines noch weiteren, höheren Sinnes jenseits unseres derzeitigen Fassungsvermögens*" ist, ein "*ständiger Vorwurf unseres Nachdenkens und Nachfühlers*" (Zit. nach Kast, 1974).

Kast spricht von den zwei Ebenen des Symbols. Im Äußeren kann sich Inneres offenbaren, im Sichtbaren das Unsichtbare, im Körperlichen das Geistige. So gibt es Ansätze z.B. das körperliche Krankheitsgeschehen auf der geistigen Ebene zu deuten, das Symptom in seiner Zeichenhaftigkeit zu verstehen. Unsere Sprache symbolisiert dabei die Zusammenhänge von Schnupfen mit “die Nase voll haben”, was jeder als etwas versteht, dass man eine Sache ablehnt, nicht mag, nicht mehr ertragen will. So kann man deuten, wer Schnupfen hat, mag nicht mehr, will etwas nicht mehr ertragen, hat im übertragenen Sinne und real die Nase voll.

Müller und Knoll beschreiben die vier Ebenen, auf denen Symbole wirken und damit wie ein Vermittler die Ebenen verbinden.

- Ebene des Bewusstseins und der Ich-Funktionen
- Persönliche/biografische Ebene des Unbewussten
- Archetypische/transpersonale Ebene des Unbewussten
- Nichtbewusstseinsfähige körperlich-seelische Lebensgrundlagen

Die nichtbewusstseinsfähige Ebene bezieht sich auf biochemische, hormonelle, elektrische Steuerungen und zelluläre Vorgänge.

Symbole begegnen uns in der Musik, in der Kunst, im Tanz, in Dichtung und Poesie, im Märchen, im Traum, in der Religion, im Alltag und nicht zuletzt in der Sprache.

Sprache ist immer auch symbolisch, das zeigen uns die vielen Missverständnisse, denen wir begegnen. In unsere Sprache fließt immer auch etwas Individuelles ein, weil wir unsere Erfahrungen und Assoziationen mit den Begriffen verknüpft haben. So müssten wir eigentlich immer erst definieren, was wir mit einem Begriff, einem sprachlichen Symbol meinen.

Symbole können uns von außen sowie von innen beeinflussen. So kann ein von außen kommendes Symbol tiefe Schichten unserer Persönlichkeit berühren oder ein von innen aufsteigendes Traum- oder Tagtraumsymbol kann unbewusste Inhalte in unser Bewusstsein integrieren.

Wir haben es entweder mit persönlichen oder überpersönlichen Symbolen zu tun, hinter denen nach Jung die Archetypen stehen. Letztlich steht hinter dem Symbol der Archetyp, das Hintergründige, "*archetypisches Bild von schwer zu bestimmendem Charakter*".

(Jung, GW 16, zitiert nach Kast, 1996).

4.1 Die Arbeit mit Symbolen

Eine Grundmethode der Arbeit mit Symbolen ist die *Symbolisierung*. Wir heben die Sache oder die Begebenheit aus ihrem alltäglichen Zusammenhang und erleben, hinterfragen ihn symbolisch:

- "Was kann dies symbolisch heißen?"
- "Was fällt mir dazu ein?"
- "An was erinnert mich dies?"
- "Wo gibt es sonst noch diesen Sachverhalt?"

(Märchen, Mythen, Kunst, Literatur)

So geben wir unseren Einfällen, Gefühlen, Assoziationen freien Raum und können symbolisch neue Zusammenhänge erkennen und andere Perspektiven einnehmen.

Dies ist eine zusätzliche Form des Denkens, Sprechens und Erlebens, denn allein das logisch-analytische Denken klammert oft eine Vielzahl gleichzeitig vorhandener Aspekte aus. Die bildhafte, symbolische und intuitive Erfassung bringt Phantasie, Spaß, Sehnsüchte, Träume und Hoffnungen und schöpferische Einfälle in unser Leben. Der Nachteil davon ist ihre Vieldeutigkeit und deshalb kann diese Seite des Erfassens die

Kommunikation auch erschweren. Eine ausgewogene Mischung von logisch-analytischem und ganzheitlichem, analogen Denken, also die Verbindung und gleichzeitige Nutzung beider Gehirnhälften, bringt erst die nötige Ausgewogenheit. Ich füge hier ein Zitat des Basler Mythenforschers Johann Jakob Bachofen ein, der dem Symbol den Vorzug vor der Sprache gibt:

«Das Symbol erweckt Ahnung; die Sprache kann nur erklären. Das Symbol schlägt alle Seiten des menschlichen Geistes zugleich an; die Sprache ist genötigt, sich immer nur einem einzigen Gedanken hinzugeben. Bis in die geheimsten Tiefen der Seele treibt das Symbol Wurzeln; die Sprache berührt wie ein leiser Windhauch nur die Oberfläche des Verständnisses. Jenes ist nach innen; diese nach außen gerichtet. Nur dem Symbol gelingt es, das Verschiedenste zu einem einheitlichen Gesamteindruck zu verbinden; die Sprache reiht Einzelnes aneinander und bringt immer nur stückweise zum Bewusstsein... Worte machen das Unendliche endlich; Symbole entführen den Geist über die Grenzen der endlichen, werdenden in das Reich der unendlichen, seienden Welt.»

(Zitiert nach Müller u. Knoll, 1998)

Laut Müller und Knoll kann schon ein teilweiser Verlust des symbolischen Erlebens zu krankhaften Zuständen der inneren Leere, der Sinn- und Bedeutungslosigkeit der Existenz, zu Entfremdung und Einsamkeit führen. Das Eingebettet-Sein in symbolische Bezüge ist ein Grundbedürfnis unserer Psyche, die ihre Befriedigung und Orientierung darin findet.

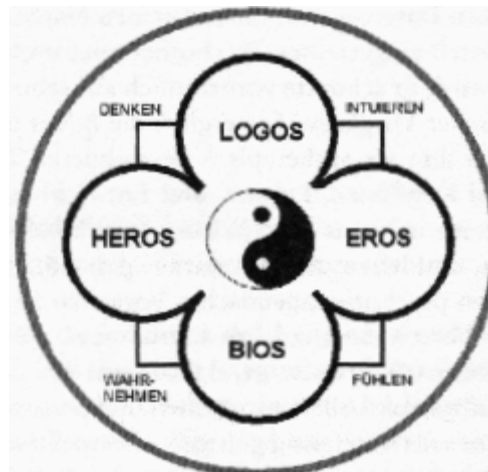
4.2 Symbolik in der Therapie

Es geht, wie schon Eingangs dargestellt, in der Therapie Jungs und anderer um die Grundfragen unserer Existenz, um den Sinn des Lebens, um die Erweiterung unserer Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten, um unsere Selbst-Werdung oder Individuation.

Archetypische Symbole sind zeitlos, wenn sie auch ihre äußere Erscheinung ändern. Die Konflikte des Menschen sind ebenfalls zeitlos, wenn sie auch stattfinden in einem soziologischen Feld, was von Machtstrukturen, wechselnden Normen, Rahmenbedingungen, wie - Krieg oder Frieden, Demokratie oder Diktatur - mitbestimmt sind. Die Grundkonflikte des Menschen sind dennoch seit Jahrtausenden gleich.

Die fünf archetypischen Grundsymbole sind die des *Bios*, des *Logos*, des *Heros*, des *Eros* und des *Selbst*.

Siehe folgende Abbildung aus Müller und Knoll, 1998:



Das Yin-Yang-Symbol in der Mitte bezeichnet unseren Mittelpunkt, also schöpferischen Ursprung unseres Wesens, der gleichzeitig die Polarität aller seelischen Vorgänge und die Dynamik des Lebens beschreibt. Der äußere Kreis symbolisiert die Einheit des Menschen als Ziel des Lebens. Die beiden männlichen Archetypen, der *Heros* und der *Logos* lassen sich dem Animusprinzip zuordnen, *Eros* und *Bios* dem Animaprinzip. Beide Prinzipien sind wie im Selbstsymbol des Yin und Yang in beiden

Geschlechtern, wenn auch unterschiedlich gewichtet, vorhanden. In dieses Modell einbezogen sind die vier Orientierungsfunktionen: das Denken, das Fühlen, das Empfinden und die Intuition.

Im seelischen Erleben treten diese Funktionen nicht klar voneinander getrennt auf, sondern vermischen sich, manchmal mehr nach außen gerichtet (extravertiert) und manchmal mehr nach innen gerichtet (introvertiert).

Es ist von Vorteil alle diese vier Grundfunktionen der Wahrnehmung bewusst einsetzen zu können. Das ermöglicht ein ganzheitliches Erfassen.

In unserer heutigen westlichen Welt haben wir eine Überbetonung des Heros und des Logos, das heißt eine Überbetonung von Leistung, Handeln, und kausalem Denken, was mit der Zerstörung von Natur und Lebensraum einhergeht.

Erst wenn dem Bios und dem Eros wieder ausreichend Raum gegeben wird, also unserer Umwelt und unserem Körper, sowie der liebevollen Begegnung mit uns selbst und dem Mitmenschen, scheint die globale Selbsterstörung und Selbstentfremdung des Menschen heilbar zu sein. (Vgl. Müller und Knoll, 1998)

4.3 Vom praktischen Umgang mit Symbolen

Man unterscheidet von innen kommende Symbole, wie im Traum, Tagtraum, in der Phantasie auftauchende Symbole, sowie von außen kommende Symbole, die aus Begegnungen, aus Büchern, Filmen und aus Gesprächen. Die Frage: "Was kann im Moment mein Symbol sein?", hilft hier weiter. Dazu bieten sich auch Symbole an, die z. B. im OH-Karten-System speziell dafür entwickelt wurden. Ich möchte hierauf in einem speziellen Kapitel näher eingehen und auch dazu einen Fall beschreiben.

Man kann auch die Frage nach einem bestmöglichen inneren Bild für eine bestimmte Situation oder einen Zeitpunkt stellen und dann abwarten, was bei dem Klienten auftaucht. Dabei ist auch bei bewusster Wahl ein

unbewusster Anteil vorhanden. Diesen Schatz gilt es im therapeutischen Gespräch zu heben. Es kann genauso sinnvoll sein mit vorgegebenen Symbolen zu arbeiten, wie mit eigenen und individuellen. Wahrscheinlich ist es für extravertierte Menschen leichter mit äußeren Symbolen zu arbeiten und für Introvertierte mit eigenen Bildern. Es gibt aber immer die Möglichkeit aus einem vorgegebenen Symbol durch z.B. aktive Imagination das Symbol zu modifizieren.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, aus einem komplexen Bild oder Traum einzelne Aspekte auszuwählen und diese zu bearbeiten. Es ist anfänglich eine gute Übung Einzelheiten wie Farbe, Helligkeit, Kontrast, Form, räumliche Anordnung, Richtung, Geschwindigkeit und Dauer abzufragen. Dies schärft unser symbolisches Bewusstsein.

Ich möchte im nächsten Abschnitt beschreiben, wie man anhand eines Schemas bei der Arbeit mit Symbolen vorgehen kann.

4.4 Die A-H-Methode

Anhand eines Gliederungsschemas von A bis H, beschreiben Müller und Knoll in ihrem Buch "Ins Innere der Dinge schauen. Mit Symbolen schöpferisch leben." wie praktische Symbolarbeit gegliedert sein kann. Wenn es auch dieses Schema gibt, so sollte man nicht daran kleben, denn das wäre der Tod von Spontanität und Kreativität. Der Grundsatz heißt: *Erleben geht vor Interpretieren*. Der spielerische Charakter sollte nicht verloren gehen. Das A-H-Schema meint:

- A = Aktualisieren
- B = Betrachten
- C = Creieren, schöpferisch gestalten, inszenieren

- D = Deutende Annäherung
- E = Eigenaspekte oder Subjektstufe
- F = Fremdaspekte oder Objektstufe
- G = Globalaspekte
- H = Handeln

4.5 Das Symbol aktualisieren

Es geht darum, das Symbol in seiner gegenwärtigen Wirkung wahrzunehmen und zu erleben. Dazu bedarf es einer aufmerksamen Hinwendung. Wir schaffen uns einen inneren und äußeren Raum, in dem alles erlaubt ist, was an Einfällen, Gedanken und Gefühlen aufkommt. Der Kritiker im Klienten und auch im Therapeuten hat zu schweigen. Es gelten die Regeln des Brainstorming, wo alles erlaubt ist, was an Ideen da ist, ohne dass sie bewertet werden. Der Therapeut ist der wohlmeinende Ermunterer dieses Prozesses.

Ein einstimmendes Ritual kann hilfreich sein, in meiner Praxis wird beispielsweise immer eine Kerze angezündet, als Symbol für unser inneres Bewusstseinslicht und das göttliche Licht in uns. Wir können uns ein Zimmer vorstellen, indem wir eine magische Brille aufsetzen, oder wie in Hesses *Steppenwolf* ein imaginäres Schild an die Türe hängen:

**Nur für Kinder und Narren.
Der Zutritt für Erwachsene und
Vernünftige ist untersagt.**

Wir nähern uns dem Symbol an, indem wir es mit allen Sinnen zu erfassen versuchen. Anschauen, be-greifen, hineingehen, identifizieren, bei körperlicher Symbolik: die Gesten nachmachen. In der Gegenwartsform und in der Ich-Form wird beschrieben, was der Klient sieht und fühlt. Man kann mit dem Symbol sprechen, z.B. einer Schildkröte. Was bedeutet Dein Panzer? Wovor soll er Dich schützen? Aber auch: Ich möchte Dich gern kennen lernen! Oder auch: Ich mag Dich nicht!

Identifizieren und Dialogisieren sind Grundprinzipien in der Arbeit mit dem Symbol.

4.6 Das Symbol betrachten

Das Betrachten des Symbols dient der Anreicherung mit Einfällen zur persönlichen Lebensgeschichte und allgemeiner Lebenszusammenhänge, ist aber noch keine Deutung. Hierzu gehört:

4.6.1 Die freie Assoziation.

Die klassische Freudsche Frage heißt: “Was fällt Ihnen dazu ein?” Sie ist nach wie vor gültig. Man folgt dem meist nur halbbewussten Strom der Einfälle mit wohlwollender Achtsamkeit. Das hört sich leichter an, als es ist, da auch unangenehme Einfälle auftauchen und schnell eine Zensur im Kopf vorgenommen wird. Sowohl Therapeut und Klient schämen sich für abseitige, dumme, perverse oder verrückte Einfälle und doch liegt gerade in ihnen auch ein schöpferisches Reservat verborgen. Bei Assoziationen werden auch Gefühle und Empfindungen wach. Erlebt der Mensch seine Einfälle nur im Kopf, so hat das meist mit ängstlicher Abwehr zu tun. Einfälle führen meist bald an wunde Punkte, und es ist therapeutischem Geschick zu verdanken, wenn sie angstfrei geäußert werden können. Störungen des assoziativen Flusses weisen auf wichtige negativ oder positiv geladene Inhalte hin, tiefenpsychologisch als

Komplexe bezeichnet.

Manchmal führt die freie Assoziation weit vom Symbol weg und sollte dann noch einmal als zentrierte Assoziation zum Symbol zurückkehren.

4.6.2 Das Amplifizieren

Beim **Amplifizieren** (Anreichern, Erweitern, Vertiefen) verbindet man den persönlichen Kontext mit allgemein menschlichen Zusammenhängen.

Hierzu gehört die Verwendung mythologischer, historischer und kultureller Parallelen, um den metaphorischen Charakter des Symbols zu erfassen.

Wir können uns dadurch von egozentrischen Sichtweisen befreien und uns eingebettet in die menschliche Gemeinschaft erleben. Das hat etwas Tröstliches. Die Amplifikation ist auch ein Schritt in das Verstehen der transpersonalen Bezogenheit des Menschen. Hier besteht allerdings auch die Gefahr den persönlichen Bezug zu verlieren und in geistige Höhen abzuheben.

Mind-Mapping und **Clustering** ist ebenfalls ein möglicher assoziativer Zugang zum Symbol, was ich hier nicht näher beschreiben möchte.

4.6.3 Focussing

Ein weiterer Zugang ist das von E.T. Gendlin beschriebene **Focussing**.

Der Ablauf eines Focussing ist:

- Raum schaffen, äußerlich und innerlich
- Sich anmuten lassen, in wohlwollender Achtsamkeit, "felt sense".
- Symbole und Einfälle aufsteigen lassen
- Überprüfen und vergleichen, Einsicht gewinnen
- Annehmen und schützen
- Absichtsloses Weiterfragen, vertiefendes focussieren.

Beim letzten Punkt wird immer weiter gefragt: Was will ich eigentlich wirklich? Was will ich eigentlich wirklich dadurch erreichen, dass ich das will? Wir folgen dabei unseren Schlüsselfragen, bis wir das Gefühl haben auf dem tiefsten Punkt unserer Wahrheit und Sehnsucht angekommen zu sein. Ein Zustand in unserer Wesensmitte, wo wir frei, liebevoll, offen kreativ, mitfühlend, selbstbewusst, achtsam und bewusst sind.

4.7 Creieren: Das Symbol schöpferisch gestalten und inszenieren

Man kann sich nun in einem weiteren Schritt ganz auf das Symbol einlassen indem es getanzt, dargestellt, gemalt oder imaginiert wird. Dies sollte aber weniger ein *Machen* sein als ein *Geschehenlassen* dessen, was sich beim Klienten entfalten will.

Bei diesem “sich einlassen” auf das Symbol kehrt unsere natürliche Kreativität zurück. Die Last des Vernünftigseins fällt ab und wir finden zu einer eher humorvollen, spielerischen Haltung zu uns und unser Umwelt zurück.

Bei der aktiven Imagination sind die psychologischen Wirkfaktoren das Bewusstwerden und die Integration unbewusster Aspekte der Persönlichkeit, insbesondere Konflikte, Gefühle und Wünsche. Der Klient lernt, dass er sich mit dem Unbewussten auseinandersetzen kann, ohne die kontrollierende Ich-Funktion zu verlieren. Dies stärkt seine Ich-Kräfte. Er erlebt sich als jemand, der etwas bewirken und schöpferisch sein kann.

Allgemein kann man das Creieren der Symbole in vier Phasen einteilen:

- Die *Vorbereitungsphase*, in welcher der innere und äußere Raum geschaffen wird.

- Die *Prozeß- und Aktionsphase*, in welcher das Symbol aktualisiert und gestaltet wird.
- Die *Lösungsphase*, in welcher wir das Ergebnis anschauen, annehmen und würdigen.
- Die *Realisierungsphase*, in welcher das Ritual beendet wird und überlegt wird, wie die Erkenntnisse umzusetzen sind.

4.8 Deuten

Wenn auch dem rationalen Verstehen von Symbolen Grenzen gesetzt sind, so ist es doch wichtig, Symbole zu deuten, um sie integrieren zu können. Dabei kann die Vielfältigkeit eines Symbols nie ganz erfasst werden. Wollten wir es tun, dann würde das Symbol zu einem eindeutigen Zeichen reduziert und es schnell "ad acta" gelegt werden.

Verständlicherweise hätten wir gerne bei der Komplexität des Lebens eindeutige Botschaften über Vergangenheit und Zukunft. Die Therapie und insbesondere der Individuationsprozess soll uns lehren die ungelösten Fragen auszuhalten und eine schöpferische Offenheit gegenüber dem Prozess des Lebens zu erlernen. Es ist gerade ein Kennzeichen der Neurose, eine festgefügte Haltung gegenüber bestimmten Bereichen des Lebens einzunehmen.

Allgemein ist man sich heute auch in der Psychologie bewusster, dass der Mensch ein komplexes System ist, aus körperlich-biologischen, psychischen, systemischen und ökologischen Faktoren, die ineinander spielen.

"Die bestimmenden Einflussgrößen sind unüberschaubar, sie wirken aufeinander in nicht zu analysierender und vorhersagbarer Weise ein".
(Müller und Knoll, 1998)

Eine weitere Schwierigkeit ist es, dass die Menschen keine objektiven Sichtweisen haben. Sie bleiben befangen in ihrer persönlichen Wahrnehmung der Welt, die ihre Eindrücke in vielfältiger Weise filtert. Wissenschaft und Philosophie bestätigen heute, dass der Mensch die Welt nur subjektiv wahrnehmen kann. Deshalb gibt es so viele Weltbilder, wie es Menschen gibt. Jedoch können andere Menschen durch Dialogbereitschaft und in dem Spiegeln ihrer eigenen Erfahrungen uns helfen, uns selbst vergleichend wahrzunehmen und uns orientieren zu können.

Eine Deutung eines Symbols bleibt also immer Hypothese und kann nur eine Annäherung sein. Das Symbol wird immer einen Bedeutungsüberschuss behalten. Wann immer wir meinen, wir wüssten schon alles, dann handelt es sich vermutlich um eine Abwehrhaltung oder Bequemlichkeit.

Ein erster deuterischer Zugang, z.B. über ein Symbollexikon, kann nur eine Orientierung sein. Wichtig ist der persönliche Kontext. Hierzu gehören die aktuelle Lebenssituation, sowie die vergangenen Lernerfahrungen.

Orientierungsfragen sind beispielsweise: (aus: Müller und Knoll, 1998)

- Was fällt mir spontan dazu ein?
- Woher kenne ich dieses Gefühl, dieses Ereignis, diesen Konflikt, der sich im Symbol darstellt?
- Welche Erfahrungen habe ich mit dieser Symbolgestalt in meinem Leben gemacht?
- Was in meinem Leben ist oder war so ähnlich? Welche mir bekannte Stimmung aus einer früheren Phase meines Lebens entspricht dieser Szene?
- Welche Rolle spielt dieses Symbol in meiner Familie, in der Gesellschaft, in der ich lebe?

Bei der Arbeit mit Symbolen fragt man nach den Ursachen der Begrenzungen, des "So-Seins", um unsere Eigenart zu akzeptieren und zu verstehen, warum der Mensch gerade so geworden ist, wie er ist. Allerdings muss man sich auch hier der Grenzen dieses Unterfangens bewusst sein. Nie werden alle Faktoren ganz verstanden sein können. Die Klärung der eigenen Geschichte soll dabei das Heute besser bewältigen helfen, das Selbst sei ansonsten laut Müller und Knoll nicht an seiner Vergangenheit interessiert.

C. G. Jung meint, dass der Traum uns verdrängte Anteile unserer Psyche wieder ins Bewusstsein bringt, um das Abgespaltene der Ganzheit zurückzugeben und führt dafür den Begriff *Kompensation* ein. Die Kompensation besteht aus Träumen, Fehlleistungen und Neurosen. Es geht Jung nicht so sehr darum, die Symptomatik der Neurose zum Verschwinden zu bringen, als mehr um ein Verstehen der kompensatorischen Funktion des Symptoms.

Zur Aufdeckung der kompensatorischen Funktion des Symbols dienen folgende Orientierungsfragen:

- Welche (einseitigen) Einstellungen, Haltungen, Werte, Verhaltensweisen könnten durch das Symbol kompensiert, ausgeglichen, reguliert werden?
- Welche bestätigenden, ergänzenden, ausgleichenden oder warnenden Impulse vermittelt das Symbol?
- Auf welche Weise könnte das Symbol mein Bewusstsein erweitern?
- Inwieweit zeigen sich im Symbol schöpferische, finale, das heißt auf ein Ziel hin orientierte Tendenzen?
- Zu welcher weiteren Entwicklung regt es mich an?
- Welche Hinweise zu einer notwendigen Verhaltensänderungen ergeben sich?

(Entnommen Müller und Knoll, 1998)

Nachdem ich einige grundlegende Aspekte der Deutungsarbeit benannt habe, möchte ich auf die subjekt - und objektstufige Deutung sowie auf die Globalaspekte zu sprechen kommen.

4.8.1 Eigenaspekte (Subjektstufe)

Bei der Deutung auf der Subjektstufe geht es darum, was das Symbol mit uns selbst zu tun hat. Wir beleuchten unser Welt- und Selbsterleben, unsere Triebe und Wünsche, unsere Konflikte und unser Verhalten; alle Teilaspekte des Bildes oder Traumes stellen Anteile unserer eigenen Psyche dar. So stehen beispielsweise Polizisten und andere Autoritäten für unser Über-Ich. Die Konflikte der Symbolgestalten stellen innerseelische Konflikte da. Bei dieser Bearbeitung brauchen wir ein hohes Maß an Ehrlichkeit und Offenheit für unser gesamtes Spektrum, auch unserer Schattenanteile.

Hier sind Fragen angebracht wie diese:

- Wie werden diese symbolischen Aspekte gelebt, und wie gehe ich bzw. gehen die Symbolgestalten damit um?
- Welche Konflikte zeigen sich?
- Deutet sich im Symbol eine Lösung an?
- Haben die Symbolbilder eine Ähnlichkeit mit meinen augenblicklichen Problemen?
- Kenne ich die Konfliktsituationen? Gerate ich immer wieder in sie herein?

Das Leben ist und bleibt konflikthaft. Wir geraten als bipolare Wesen immer wieder in Konflikte zwischen Wünschen und Ängsten, Distanz und Nähe, Idealismus und Egoismus, Materiellem und Ideellem, Phantasie und Realität, Geben und Nehmen. Konflikte sind Motor unseres Lebens, welches eine Bewegung zwischen den Polen ist. Krankhaft werden sie erst, wenn einzelne Pole ungelebt und abgespalten werden.

Eine gesunde Entwicklung zielt daher nicht auf größtmögliche Harmonie, sondern flexiblere Konfliktfähigkeit.

Jung sieht im Menschen eine schöpferische Selbstregulation am Werke, die kreative Lösungen für uns anbietet, er nennt sie die *prospektiv-finale Funktion der Seele*.

Die Arbeit mit Symbolen, die Achtsamkeit, das Interesse, welches wir dem Unbewussten entgegenbringen, der herrschaftsfreie Raum in der Therapie und die empathische Beziehung zwischen Therapeut und Klient ist ein guter Nährboden für die schöpferischen Kräfte unserer Seele. Die Übung der freien Assoziation, das nicht wertende Verstehen, alle diese Aspekte sind wie Dünger für das in jedem schlummernde kreative Potenzial.

Ein Aspekt ist die Abmilderung des oftmals allzu starken Über-Ichs. Das sind die verinnerlichten Normen unserer Erziehung, das, was "man" tut, was sich gehört. Es ist in vielen Therapierichtungen Ziel, die Dominanz des Über-Ich zu mildern, welches ewig kritisiert, abwertet, Schuld- und Schamgefühle hervorruft. Denn wie können wir andere lieben, wenn wir mit uns selbst gnadenlos und streng umgehen und alle lebendigen Impulse abwürgen?

Hier einige Killersprüche:

- Lebensfreude - Den Vogel, der morgens singt, holt abends die Katz.
- Neugier - Sei doch nicht so neugierig!
- Kreativität - Du, mit Deinen verrückten Ideen!
- Eigenständigkeit - Sei doch nicht so dickköpfig!
- Spontanität - Kannst Du Dich nicht beherrschen?
- Selbstbehauptung - Du bist so egoistisch!
- Phantasie - Was spinnst Du da wieder rum?
- Sexuelle Lust - Du verhältst Dich ja wie eine Nutte!

Um im Gegenteil Lebendigkeit und schöpferisches Potential zu fördern, bieten sich Fragen an, wo sich in einem Symbol Aspekte zeigen wie sie dem Bios, Eros, Heros, Logos und Selbst entsprechen.

- Wo zeigen sich Lebendigkeit, Natur, Natürlichkeit, Gesundheit, Sinnlichkeit? (Bios-Faktor)
- Wo zeigen Sich Liebe, Schönheit, Freundschaft, Ekstase, Harmonie? (Eros-Faktor)
- Wo zeigen sich Selbstvertrauen, Energie, Mut, Entschlossenheit, Tatkraft, Verantwortung, Erfolg? (Heros-Faktor)
- Wo zeigen sich Einsicht, Wissen, Weisheit, Erkenntnis, Freiheit, Klarheit? (Logos-Faktor)
- Wo zeigt sich Ganzheitliches, Transpersonales, Überraschendes, Spielerisches, Befreiendes? (Selbst-Faktor)

4.8.2 Fremdaspekte (Objektstufe)

Bei der Deutung auf der Objektstufe prüfen wir, ob das Symbol uns etwas über unsere Beziehungen oder unsere Umwelt aussagt. Wenn wir anfangen zu deuten, fangen wir meist erst auf der Objektstufe an, denn es fällt den Menschen leichter, z.B. das Böse als Person oder Ereignis von außen zu sehen, als dieses als einen innerseelischen Teilaspekt von uns selbst zu erkennen und zu akzeptieren.

Außerdem haben die Symbole auch tatsächlich diese zwei Polaritäten, sie symbolisieren unsere Außenwelt und unsere Innenwelt. In der Therapie spielt die Beziehungsebene oft eine große Rolle, da in der Beziehung zum Therapeuten alte Wünsche und Verhaltensmuster wiederbelebt werden, deshalb ist der Beziehungsraum von Übertragung und Gegenübertragung in der Therapie eine Möglichkeit zur Selbsterkenntnis für Beide an dem Prozess beteiligten. Individuation ist nicht nur auf sich selbst ausgerichtet, sondern: wenn ich mich ändere, ändern sich auch meine Beziehungen. Bei der objektstufigen Deutung stellen sich Fragen wie:

- Was hat das Symbol mit meinem aktuellen Leben zu tun?
- Zeigt es mir etwas über Mitmenschen und Umwelt?
- Wie erlebe ich andere Menschen?
- Was sagt es mir über meine Beziehungs- und Liebesfähigkeit?
- Zeigen sich Beziehungsängste, Verlustängste?

Im Ich spiegeln sich aber immer auch archetypische Strukturen, denn wir sind ein Teil der Menschheitsgeschichte, die sich vermutlich in unseren Genen widerspiegelt. Deshalb deuten wir als Letztes auch globale Aspekte.

4.8.3 Globalaspekte

Im Symbol vereinigen sich archetypische Grundzüge. Es ist von Vorteil für die Individuation, wenn wir begreifen, dass die grundlegenden Erfahrungen des Menschen kollektiv sind. Hier geht es um die Sinnfragen des Lebens, mit denen wir uns nach Jung in der zweiten Lebenshälfte zu befassen haben: Wer bin ich? Wo komme ich her? Was ist nach dem Tod? Wie ist mein Gottesbild? Wie kann ich die Gegensätze von Gut und Böse, von weiblich und männlich in mir zu einem Ganzen verbinden?

Die archetypischen Symbole tauchen in Lebenskrisen spontan auf.

Da wo Menschen sehr labil sind, wo eine Neuorientierung nötig wird, weil das Weltbild erschüttert worden ist, tauchen diese Urbilder auf.

Wir wissen dann, dass wir beispielsweise einen ganz visionären Traum gehabt haben. Es scheint, dass die Selbstregulation unserer Psyche in den tiefen Erfahrungsschatz der Menschheit zurückgreift, um uns Antwort in unseren Krisen zu geben. Die manchmal nur psychiatrisch beurteilten Krisen, Psychosen, kann man deshalb nach Grof auch besser als *spirituelle Krisen* bezeichnen, wo wir uns religiös umorientieren. Dieses Potenzial erschließt sich aber nur, wenn man in den Bildern des Unbewussten zu lesen versteht und nicht die Symptome allein mit Psychopharmaka zudeckt.

So kann die Krise der Motor einer Persönlichkeitsentwicklung sein, einen schöpferischen Sprung ermöglichen.

Die Hauptmethode, den archetypischen Symbolgehalt zu erfassen ist das vorher schon beschriebene Mittel der Amplifikation. Sie ermöglicht es uns, unserem profanen Alltagserleben das Großartige, Dramatische, Komödiantische, das Heroische, das Heilige zurückzugeben, nach dem wir uns sehnen. Es kann für den Menschen eine große Erleichterung sein, dass sein Problem ein allgemein-menschliches ist. Deshalb sind die großen griechischen Dramen auch immer noch aktuell in ihrer Substanz und behalten auch in zeitgemäßen Inszenierungen ihren Grundcharakter.

Die Fragen von Müller und Knoll, 1998 zu den Globalaspekten lauten:

- Welche globalen, allgemeinemenschlichen, archetypischen Aspekte hat das Symbol?
- Stellen sich im Symbol Fragen der Individuation und existentielle Themen, wie zum Beispiel der Selbstverwirklichung und Sinnfindung, der Selbstverantwortung und Freiheit, das Problem des Todes, der Beziehung, Einsamkeit und Isolierung?
- Stellen sich religiöse, transpersonale Bezüge dar?
- Finden sich Hinweise zu einer überpersönlichen Lebensorientierung?

Zusammenfassen möchte ich zum Deuten die Grundregel wiederholen:

“Von außen nach innen, von der Oberfläche zur Tiefe, vom Persönlichen zum un- und überpersönlichen.” (Zit. nach Müller und Knoll, 1998)

4.9 Handeln

Es ist eine Tendenz des Lebens, dass das Ungelebte gelebt werden will, das Unbewusste bewusst werden will. Es bleibt die Frage, wie ich Erkenntnisse aus dem Umgang mit Symbolen in den Alltag, ins Handeln umsetzen kann.

Erst gelebtes Wissen wird zur Weisheit. Ein gangbarer Weg ist es, uns kleine Situationen als Probefeld auszusuchen, wo wir unsere Einsichten in die Praxis umsetzen können. Es ist gut, über die Verhaltensabsichten mit anderen Menschen zu sprechen. Schon das Aussprechen hat einen verstärkenden Effekt und fordert mehr Verbindlichkeit.

Die Realisierung kann man auch erst visualisieren, oder in einem Rollenspiel erproben.

Hier kommt das ganze Repertoire der Verhaltenstherapie zum Einsatz. Es kann belohnt und sanktioniert werden, eigenständig oder durch Verträge gebunden.

Orientierungsfragen nach Müller und Knoll:

- Auf welcher Ebene lässt sich das Symbol leben und verwirklichen?
- Wie lassen sich die gewonnenen Erfahrungen, Einsichten, Impulse im täglichen Leben umsetzen?
- Wie sehen die kleinsten möglichen Schritte aus?
- Gibt es Übungsfelder, in denen mit den neuen Verhaltensweisen experimentiert werden kann?

Es gibt aber auch Symbole und Einsichten, die sich nicht in den Alltag integrieren lassen, wie z.B. religiöse Symbole. Hier ist es nicht möglich etwas mit ihnen zu "machen", es sei denn über Rituale, wir können mit ihnen leben und sie werden vielleicht im Laufe der Zeit etwas mit uns machen. Sie können auf subtile Weise unsere Sichtweisen oder Werte verändern, uns helfen aus dieser transpersonalen Wirklichkeit heraus zu leben. (Vgl. Müller und Knoll)

5. Gefahren des Symbolischen

Mir scheint es auch wichtig, bei aller positiven Einstellung zur Arbeit mit Symbolen, die Gefahren zu beschreiben, die Müller und Knoll herausgearbeitet haben.

1. Die Verwechslung von Symbolischem und Konkretem.

Man hält das Symbol für die Realität und übersieht, dass es sich um eine geistige Konstruktion hält. Als Beispiel sei die Liebe genannt, wenn man nicht erkennt, dass der geliebte Mensch auch das Symbol meines inneren Bildes der Sehnsucht ist, welchem ein realer Mensch nicht entsprechen kann.

2. Der Verlust des Realitätsbezugs.

Mit symbolischem Denken und Erleben bewegen wir uns, bildlich gesprochen in den verschiedenen Räumen unserer Seele. Dies kann sich in einer sehr bewegten, angeregten seelischen Tätigkeit ausdrücken. Es gilt, diese Tätigkeit mit dem alltäglichen Leben zu verknüpfen, nur dann ist sie wirklich schöpferisch. Andernfalls kann eine krankmachende Überbetonung entstehen, sozusagen Parallelwelten.

Dies kann bis zu psychotischen Zuständen führen, in denen die äußere und innere Realität nicht mehr unterschieden werden kann. Besonders groß ist diese Gefahr bei okkulten, mediumistischen und magischen Praktiken, die zu einer starken Aktivierung psychischer Komplexe führen können. Es kann auch zu einer Informationsüberflutung kommen, sodass unsere Verarbeitungsmöglichkeiten blockiert werden.

3. Rückfälle in magisches Denken und Aberglauben.

Verbunden mit magischen Praktiken kann es zu Rückfällen in abergläubisches Erleben und Verhalten führen.

Die Überschwemmung des Ich und der Persönlichkeit durch symbolische Inhalte kann zu einer Überbetonung sogenannter primärprozesshafter Vorgänge führen. Besonders anzutreffen ist dies bei den sogenannten Esoterikern. Im Extremfall führt der Rückfall in prälogisches Denken zu Verfolgung- oder Beziehungswahn oder zu Größenphantasien, in denen der Mensch glaubt, dass er die Welt mit seinen Gedanken steuern kann.

Wenn es auch die genannten Gefahren beim Umgang mit Symbolen gibt, so überwiegen meines Erachtens doch die Vorteile. Es kommt, wie immer, auf das rechte Maß an.

6. Resümee des ersten Teils

Zum Abschluss mochte ich folgende Frage stellen: Fördert die Arbeit mit Symbolen die Kreativität?

Diese Frage würde ich mit einem eindeutigen Ja beantworten.

Die positiven Elemente sind:

- 1. Der herrschaftsfreie Raum in einer gelungenen therapeutischen Beziehung.
- 2. Das empathische nichtwertende Verstehen durch die Therapeutin.
- 3. Die Aufmerksamkeit, die dem Unbewussten entgegengebracht wird, bringt die Produktion für kreative Einfälle in Fluss.
- 4. Die Methode der freien Assoziation, welche Gedanken sprudeln lässt, ist die Voraussetzung zur Entfaltung kreativen Potenzials.
- 5. Die Ermunterung und das Lob für Phantasien und Einfälle fördern deren Produktion.
- 6. Das Bearbeiten von Blockaden und Traumata, die durch Erziehung entstanden sind, lässt Kreativität wieder in Fluss kommen.
- 7. Ein besseres Selbstbewusstsein welches in der Therapie erarbeitet wird ist förderlich.
- 8. Kreative Techniken werden erprobt in einem sicheren Übungsraum z.B. im Rollenspiel.

- 9. Das Lob für autonome Ein- und Ansichten verstärkt den Glauben in die eigenen Fähigkeiten der Problemlösung.
- 10. Die Aufwertung von Phantasie und Kreativität ist förderlich, weil sie laut Koestler den Bezugsrahmen zur Komödie und Tragödie, zweier Matrizen unseres Lebens schafft.

Ich möchte zum Abschluss noch einmal Verena Kast zu Wort kommen lassen:

„Wie im Märchen der jugendliche Held - eine Form des Archetypus des göttlichen Kindes, das seinerseits wieder Symbol ist für die Entelechie des Selbst - gegen den Widerstand des alten Königs jeweils die schöpferische Tat vollbringt, die hilft, dass das erstarrte Leben wieder weitergehen kann, so muss sich jedes Schöpferische gegen alte Könige durchsetzen. Diese alten Könige, man könnte sie vielleicht umschreiben als die unschöpferisch erstarrte Haltung des Kollektivs, das nur noch auf seine Macht pocht, in Ichsucht sich ergeht; oder als diese Eigenschaften im Individuum: unsere schöpferische Selbstgefälligkeit, die vom Wandel der Dinge sich ausschließt, versuchen im Märchen oft, den Helden zu töten. Genau so sind diese unsere Eigenschaften Feinde des kreativen Neuen. Aber ließe sich der Held töten, so wäre er eben kein Held. Und wie im Märchen der Held sich durchsetzt und die schöpferische Wandlung vollbringt, so können wir auch hoffen, dass sich das Kreative gegen alles Antikreative durchsetzt. Von dieser Hoffnung ist die Psychologie und Therapie von C. G. Jung getragen, es ist die Hoffnung des ewigen Werdens, die Hoffnung, die das Erlebnis der Kreativität gibt, entgegen der Resignation, die uns beschleichen mag angesichts der Ausweglosigkeit.“

(Kast, 1974)

•