

Aktive Imagination

nach C. G. Jung

Die Aktive Imagination ist eine methodische Vorgehensweise unter anderen bereits bekannten Methoden. C.G. Jung hat die aktive Imagination im Rahmen seiner Analytischen Psychotherapie entwickelt, welche nicht mit der Psychoanalyse nach S. Freud zu verwechseln ist.

Heute wird die aktive Imagination im Rahmen von Behandlungen, der dieses Konzept zu Grunde liegt weiterhin angewandt.

In dieser Beschreibung der Aktiven Imagination

In einem Brief von 1947 schreibt Jung, was er unter Aktiver Imagination versteht.

„Bei der Aktiven Imagination kommt es darauf an, daß Sie mit irgendeinem Bild beginnen... . Betrachten Sie das Bild und beobachten Sie genau, wie es sich zu entfalten oder zu verändern beginnt. ... All diese Wandlungen müssen Sie sorgsam beobachten, und Sie müssen schließlich selbst in das Bild hineingehen. Kommt eine Figur vor, die spricht, dann sagen auch Sie, was Sie zu sagen haben, und hören auf das, was er oder sie zu sagen hat. Auf diese Weise können Sie nicht nur Ihr Unterbewußtsein analysieren, sondern Sie geben auch dem Unterbewußtsein die Chance, sie zu analysieren. Und so erschaffen Sie nach und nach die Einheit von Bewußtsein und Unbewußtem, ohne die es überhaupt keine Individuation gibt.“

on wird deutlich, daß dabei sowohl das Wahrnehmen des inneren Bildes eine Rolle spielt, als auch die sprachliche Auseinandersetzung mit inneren Gestalten.

Auch wird ersichtlich, daß das **Modell der Symbolbildung**, wie Jung es beschreibt, bei der Aktiven Imagination erfahrbar wird: Das Unbewußte zeigt sich, muß wahr- und angenommen werden und im Dialog mit dem Bewußten, dem wachen „Ich“, verändern sich beide, Bewußtes und Unbewußtes, erfahrbar in den sich verändernden Symbolen oder in neuen Symbolbildungen.

Diese Symbole sind Wegmarken des Individualitätsprozesses, dieses psychischen Reifungs- und Wandlungsprozesses, bei dem es darum geht, durch die Auseinandersetzung

zwischen Bewußtsein und Unbewußtem zu dem Menschen zu werden, der man eigentlich ist, immer auf dem Weg, zu mehr selbst.

Kontrollfähigkeit einerseits und die Fähigkeit, die Bilder fließen zu lassen andererseits sind **Voraussetzungen** dafür die Aktive Imagination machen zu können.

Die **Schwierigkeit** der Aktiven Imagination besteht darin, daß das „Ich“ sich immer wieder

Und noch drastischer formuliert er in einem Brief von 1950:

„...Man muß nämlich selber in die Phantasie eintreten und die Figuren zwingen Rede und Antwort zu stehen. Dadurch erst wird das Unbewußte dem Bewußtsein integriert, nämlich durch ein dialektisches Verfahren, das heißt durch den Dialog zwischen Ihnen und den unbewußten Figuren. Was in der Phantasie geschieht, muß Ihnen geschehen. Sie dürfen sich nicht durch eine Phantasiefigur vertreten lassen. Sie müssen das „Ich“ bewahren und nur modifizieren durch das Unbewußte, wie auch letzteres in seiner Berechtigung anerkannt und nur daran gehindert werden muß, das „Ich“ zu unterdrücken und zu assimilieren.“

ganz dem Fluß der Bilder überlassen muß, also sehr viel Kontrolle aufgibt und diesen inneren Figuren dadurch Autonomie zugesteht - soweit dies möglich ist - und dann in einer ganz veränderten wachen Bewußtseinseinstellung sich mit diesen Figuren auseinandersetzt, dadurch gestaltet, formuliert, was das „Ich“ gesehen, erahnt hat, und sich dann wieder dem Fluß der Bilder überläßt.

Das Aktive an der Aktiven Imagination ist, daß das „Ich“ aktiv in die Imagination eintritt, daß es „kontrollierend“ und verändernd-verwandelnd ins imaginative Geschehen eintreten kann. Dadurch wird das Unbewußte mit dem Bewußten verbunden.

In der synergetischen Arbeit nennt man dies:
Die Stärkung der **Handlungskompetenz**