



# Im Bilderreich des Selbst

Bilder und lebendige Symbole in der Individuation

**Christiane Schanz-Heinz**

Oktober 2015

Abschlussarbeit zur Naturtherapeutin-Ausbildung  
an der Schule für Naturtherapie, Obereggen,  
unter Leitung von Dr. Wernher P. Sachon

## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	2
1 Einleitung: Motivation meiner Arbeit .....	3
2 Wenn innere Bilder lebendig werden .....	4
2.1 Am Anfang steht die Erfahrung .....	4
2.2 Alle Vorstellung ist mit Gefühlen verbunden .....	6
3 Symbole - aus dem Unbewussten schöpfen .....	7
3.1 Sprachlicher Ursprung (Etymologie) .....	8
3.2 Bedeutung von Symbolen .....	8
3.3 Symbol und Zeichen: .....	9
3.4 Lebendige Symbole in der analytischen Psychologie des C.G. Jung.....	10
3.5 Das Selbst .....	12
3.6 Symbole im Individuationsprozess .....	14
3.7 Wie Symbole unser Leben bereichern können: .....	16
3.8 Arbeit mit Symbolen.....	16
4 Im Erfahrungsraum der Natur - Naturtherapie .....	17
5 Meine Persönliche Symbolerfahrung .....	21
Literaturverzeichnis .....	22
Anhänge.....	23

## 1 Einleitung: Motivation meiner Arbeit

Ich erinnere mich an eine Zeit, bevor ich in die Schule kam. Da ich nicht in den Kindergarten ging, nahm meine Mutter mich mit zu ihren Arbeitsstellen. Dort gab es einen Garten, indem ich sehr oft, sehr lange und alleine spielte. Es gab ein Gartenhaus mit Rosen überwachsen, Buchs-gesäumte Beete, Gemüse einen Komposthaufen. Es war eine Welt der leisen Töne, der Stille, der Düfte, der Entdeckungen. Ich tauchte ein in meine Phantasien, war Königin, Heldin meiner Geschichten.

Viele Jahre sind vergangen, ich ging zur Schule, lernte einen Beruf, studierte gründete eine Familie und war ganz eingebunden in und ständig beschäftigt mit meinen Pflichten. Dann kam eine Zeit in der immer mehr Fragen auftauchten, die ich mir nicht beantworten konnte. Ich spürte eine Sehnsucht nach Entwicklung und mehr Tiefe in meinem Leben. Meine Suche führte mich nach Obereggen in die Schule für Naturtherapie.

Schon bei meinem ersten Aufenthalt in Obereggen, bei einer Übung zur freien Naturerfahrung, hatte ich eine Begegnung mit einer einhörigen Kuh. Dieser Anblick rührte mich, nicht nur mitleidig wegen ihres Hornverlustes. Es machte mir das Atmen schwer, wie eine Hand die mein Herz umschließt. Ich dachte "Sie kann sich nicht verteidigen, sie ist so unvollständig". Ein Gefühl der Empörung, Ärger, Wut machte sich in mir breit. Dieses Bild begleitete mich auf meiner weiteren Wanderung. Ich fand Wurzelholz, das aussah wie Kuhhörner und Pilze die mich an Kuhaugen erinnerten. Kurzerhand nahm ich die Wurzel und zwei Pilze mit, modellierte eine „vollständige Kuh“ und brachte diese mit zurück in die Gruppe. Ich durfte meine Geschichte erzählen und durch das wohlwollende Spiegeln in der Gruppe begann ich zu verstehen, dass dieses Erlebnis mit der einhörigen Kuh etwas mit mir zu tun haben könnte.

Ich spürte, ein Betroffensein und ein Ergriffensein. Ich fühlte mich absolut gemeint und ich begann zu ahnen, dass das was ich da zeigte, größer ist als das was ich mit meinem Verstand erfassen konnte. Etwas Geheimnisvolles und zugleich Zaubhaftes lag in dieser Erfahrung. So wurden die fehlenden Kuhhörner zu einem meiner lebendigen Symbole. Das Eintauchen in die Natur, die Begegnung mit meinen Bildern und Symbolen, und der Austausch mit der Gruppe inspirierten mich sehr.

In meiner Abschlussarbeit will ich folgenden Fragen nachgehen: Wie kommt es zu diesen Bildern die uns emotional so berühren (Kapitel 2), und den daraus

erlebten, persönlichen und lebendigen Symbolen (Kapitel 3). Wie arbeiten wir in der Naturtherapie (Kapitel 4)? Abschließend in Kapitel 5 möchte ich meine eigenen lebendigen Symbole kurz vorstellen.

## 2 Wenn innere Bilder lebendig werden

Zunächst ein Zitat von Meister Eckhard, einem deutschen Mystiker aus dem Mittelalter:

*„Wenn die Seele etwas erfahren möchte, dann wirft sie ein Bild der Erfahrung vor sich nach außen und tritt in ihr eigenes Bild ein.“*

### 2.1 Am Anfang steht die Erfahrung

Aller Anfang ist die Erfahrung und aller Anfang sind die Bilder. Kant formulierte es prägnant: *„Alle Erkenntnis beginnt mit der Erfahrung“*. Erfahren können wir etwas sinnlich, leiblich, motorisch, visuell, akustisch, und zwar dadurch, dass wir lebhaft im eigentlichen und übertragenen Sinne nach etwas greifen, um es zu begreifen. Alles Denken beginnt mit den Bildern – mit der Anschauung. „Bildern“ ist ein urmenschliches Verhaltensmuster.

Erfahrungen hinterlassen eine körperliche und gefühlsmäßige Erinnerungsspur. Sie haben sich noch vor dem Spracherwerb – ins Leibgedächtnis eingraviert und sind dort gespeichert, weshalb sie so nachhaltig wirken, auch wenn wir uns ihrer kaum mehr bewusst sind. Ihre Wiederholung reaktiviert die erste Erfahrung, die durch die Wiederholung bestärkt und dann neu gespeichert wird, wodurch sie sich innerlich deutlicher abbildet.

Der innere Bildergenerator fängt ganz früh an und begleitet uns durch unser ganzes Leben. Nach dem Kriterium "bekannt" bzw. "unbekannt" ordnet bereits der Säugling allmählich und systematisch seine Erfahrungen und fasst sie in Erfahrungsbilder zusammen. Diese Inneren Bilder (Erfahrungsbilder) entstehen permanent als Teil des normalen menschlichen Entwicklungsprozesses und beruhen ebenso auf den Erfahrungen des Säuglings und des Kleinkinds als auch auf den Erfahrungen der späteren Jahre. Innere Bilder entstehen durch unsere Lebenserfahrung, unser Beziehungserleben und Interaktionserfahrung – d.h.

durch unsere Erfahrungen im Alltag mit unseren Bezugspersonen und mit allem, was Leben bedeutet.

Im Laufe der Entwicklung kommen immer neue und kreative eigene innere Bilder dazu – gefärbt durch unsere Anlagen wie Temperament, unsere emotionalen und kognitiven Fähigkeiten, motiviert durch Bedürfnisse und Wünsche.

Unsere Vorstellungsbilder knüpfen an unsere Alltagserfahrung an und beruhen auf Erfahrung sowie auf Anschaulichkeit, d.h. wir brauchen zuerst eine äußere Anschauung, um zu einem Inneren Bild zu kommen. Wir gebrauchen unser Gedächtnis, um uns daran zu erinnern und um die Erinnerung in unser Bewusstsein zu holen. Die menschliche Strukturierungsfähigkeit - eine Funktion des Verstands stellt schließlich eine Verknüpfung zwischen Gesehenem und Wahrgenommenem her. Im Alltag bedienen wir uns dieser spezifisch menschlichen Fähigkeit, uns etwas vorzustellen, automatisch und ständig. Wir machen uns also ein Bild bzw. Bilder von etwas. Innere Bilder entstehen also durch das Zusammenfließen von Innen und Außen.

„Die Dinge zu identifizieren und zu unterscheiden zwischen Lebensbedrohung oder Lebenserhaltung sind für unser Überleben zwingend notwendig“, schreibt Jörg Starkmuth in seinem Buch: Die Entstehung der Realität. Weiter erläutert er: „Wir identifizieren Dinge vorrangig über die Augen, da die meisten für das Überleben relevanten Dinge gegenständlicher Art sind. Schon in den Augen selbst (die eine Ausstülpung des Gehirns sind) findet eine Filterung und Vorverarbeitung des Bildes statt...“. Im Gehirn selbst findet eine weitere Vereinfachung statt, um die Beobachtungen mit gespeicherten Mustern zu vergleichen. Alle weiteren Sinneswahrnehmungen arbeiten grundsätzlich ähnlich. Würden wir alle Sinneseindrücke ungefiltert wahrnehmen wäre unser Organismus sehr schnell überfordert.

Wie wir die Welt wahrnehmen, wird also weitgehend von unserem Überlebens-Instinkt bestimmt. Dieser greift stets auf Erfahrungen der Vergangenheit zurück und interpretiert neue Eindrücke anhand dieser abgespeicherten (Erinnerungs-)Daten. Die Welt die wir wahrnehmen entsteht erst in unserem Gehirn. Unsere Wahrnehmung entsteht somit durch die gesammelte Lebenserfahrung durch die Struktur unserer

Sinnesorgane und unserer Instinkte. (aus: die Entstehung der Realität, von Jörg Starkmuth)

## 2.2 Alle Vorstellung ist mit Gefühlen verbunden

Mit dem Auftauchen Innerer Bilder sind auch Stimmungen und Gefühle verknüpft. Alle Erinnerung taucht mit ihren ursprünglichen Gefühlen auf. Ruth Etienne Klemm, eine Psychologin aus der Schweiz, schreibt: *„Denken und Fühlen gehen in allen Lebenslagen zusammen. Es gibt kein Erkennen ohne Gefühl, kein Handeln, keine Wahrnehmung, keine Erinnerung ohne Gefühl etc.. Ohne Gefühle ist ein Verstehen nicht möglich. Gefühle sind immer mit Inneren Bildern verbunden, und deshalb gibt es auch keine Handlung, keine Erkenntnis, keine Wahrnehmung und keine Erinnerung ohne innere Bilder.“* Weiter schreibt sie: *„Innere Bilder sind eine Ressource, um mit dem Leben fertig zu werden. Sie sind ein potentes Werkzeug der Seele, ein natürlich gegebenes Instrumentarium zur Selbststärkung und Selbsttätigkeit, zur Selbst- und Welterschaffung, zum Erleben von Freude, Sinnhaftigkeit und Kreativität und zum Erfahren und Entwickeln von Identität. Innere Bilder entspringen dem Erfahrungsschatz und der eigenen Geschichte und enthalten deshalb oft eine höchst persönliche Problemlösung und eine wunscherfüllende Lebensperspektive.“*

Gerald Hüther beschreibt in seinem Buch „Die Macht der inneren Bilder“: *„Das Denken in Bildern ist eine urtümliche Bewusstseinsform. Der Mensch ist die einzige Lebensform, der es gelungen ist, einen ständig sich vergrößernden Schatz an selbst entworfenen Bildern über die Beschaffenheit der Welt und über seinen eigene Beschaffenheit anzusammeln und von einer Generation zur nächsten weiterzugeben.“*

Die fünf grundlegenden Aspekte innerer Bilder:

1. Alle Erkenntnis beginnt mit der Erfahrung.
2. Begriffliches Denken und vorstellendes Denken gehören zusammen als eigenständige und sich notwendig ergänzende Funktionen.
3. Das Gedächtnis spielt eine zentrale Rolle.
4. Der Verstand sorgt für eine Strukturierung, für einen sinnvollen Zu-

sammenhang der Erfahrungen.

5. Alle Erfahrung ist gefühlsmäßig besetzt – alle Erinnerungen und Vorstellungsbilder sind an die Gefühle gekoppelt, welche die Ursprungssituation begleitet haben, und sie erzeugen aktuell Gefühle.
6. Bilder werden über Generationen weitergeben.

Wolfgang Herzka, ein Kinderarzt aus der Schweiz, schreibt: *“Bilder sind die Sprache der Vorstellung und der Stoff der Phantasie... In sichtbaren, hörbaren oder gefühlten Bildern, in solchen, die in uns entstehen, und in solchen, die uns zugetragen werden, ist Heilkraft. Sie dienen der Verarbeitung des Erlebten und dem Aufbau neuer Entfaltungsmöglichkeiten. Sie sind die Träger der Verständigung und des Entwicklungsprozesses in Therapien.“*

### **3 Symbole - aus dem Unbewussten schöpfen**

Symbole/Symbolische Bilder haben die Menschheit schon immer beeinflusst. Unser tägliches Leben ist - meist unbewusst - durchzogen von ihren Wirkungen. Seit der Zeit als Menschen in Höhlen, auf Felsen oder auch in schlichten Objekten ihrer seelischen Vorstellung in Bildern Ausdruck verliehen haben, finden wir Symbole. Wir begegnen ihnen durch alle Epochen der menschlichen Entwicklung, in Märchen, Mythen, Kunst, Religion und Philosophie. Sie wirken auf die verschiedensten Bereiche unserer Persönlichkeit. Sie wirken auf unsere Wahrnehmung, unser Denken und unser Fühlen. Sie wirken auf unsere Intuition und Phantasie, auf Bewusstes und Unbewusstes. Was uns tatsächlich berührt und bewegt, lässt sich oft nicht ausreichend in Worte fassen und rational beschreiben. So wie es Wolfram Frietsch in seinem Buch „Die Traumfahrt der Zauberflöte“ so schön beschreibt: *„Lassen wir uns auf die Welt der Symbole ein, wird man sich einer Welt gewahr, in der wie im Märchen alles möglich scheint. Die Welt ist verwandelt und ein geheimnisvoller Sinn leuchtet in den kleinsten Kleinigkeiten. Plötzlich ist alles wichtig geworden und kann Auskunft über das Wesentliche geben. Diese Momente in denen die Dinge zu uns sprechen und die Welt um uns herum lebendig wird. Wir spüren dass es mehr an Sinn gibt, als wir ahnen, aber doch nicht benennen können, weil er uns*



*im letzten Moment immer zu entwischen scheint. Wenn die Welt sich plötzlich in eine märchenhafte verwandelt, hat alles Bedeutung.“*

### **3.1 Sprachlicher Ursprung (Etymologie)**

Der Begriff „Symbol“ leitet sich aus dem Griechischen ab. Das griechische Wort „Symbolon“ bedeutet Vertrag, Zusammenwerfen, Zusammenhalten, aber auch z. B. Wahrzeichen, Vorzeichen, Erkennungszeichen, Signal. Die Vorsilbe „sym“ weist auf eine Verbindung und Beziehung, auf eine Gemeinsamkeit und Gleichzeitigkeit hin (vgl. auch das Wort Sym-pathie oder Sym-phonie), während das Verb „ballo“ mit werfen, schleudern, das Ziel treffen, sich in etwas verwickeln oder etwas in Bewegung setzen übersetzt werden kann.

Gegenbegriff zum Symbol ist „Diabol“ (gr. diaballo = u. a. auseinander bringen, entzweien, täuschen, betrügen, verleumden, vgl. auch diabolos = Teufel). Das, was im Symbol als Einheit und Ganzheit dargestellt wird, wird beim Diabol getrennt, aufgespalten, entzweit und feindlich gegenübergestellt. Während die bindende, gegensatzvereinigende und vereinheitlichende Funktion des Symbols nicht nur positiv zu sehen ist, ist auch das Trennende, Entzweieude des Diabols nicht nur negativ zu sehen.

### **3.2 Bedeutung von Symbolen**

Der Begriff „Symbol“ wird oft mehrdeutig und uneinheitlich verwendet. In der traditionellen Sicht wird Symbol insbesondere als Sinnbild, das stellvertretend für etwas nicht Wahrnehmbares (auch Gedachtes bzw. Geglaubtes) steht. Im Symbol werden verschiedene, oft polare Aspekte einer Sache miteinander verbunden und ineinander „verwickelt“. Es weist über sich selbst hinaus auf einen übergreifenden Sinn, ein übergeordnetes Ziel und setzt etwas in uns in Bewegung.

Eine der Grundfunktionen des Symbols ist es, die vielfältigen Aspekte einer sehr komplexen Realität zusammenzufassen. Mit Hilfe von Symbolisierung konstruiert der Mensch seine Wirklichkeit und vermag ihr Sinn zu verleihen. Ein Symbol entsteht indem ein äußeres Objekt mit einem geistigen Inhalt, einem Sinn und einer Bedeutung zusammengebracht wird. Es ist uns angeboren, Innen und Außen zusammenzubringen. Häufig entstehen Symbole aus bildhaften, vi-



uellen Ausdrucksformen („Sinn-Bild“). Es kann aber praktisch jede andere wahrnehmbare Gestalt (z. B. eine Tonfolge, ein Wort, eine Geste, ein Geruch, eine Berührung) zum Symbol werden oder symbolische Wirkung entfalten.

Die Symbolsprache ist eine Sprache, in der innere Erfahrungen, Gefühle und Gedanke so ausgedrückt werden, als ob es sich um sinnliche Wahrnehmungen um Ereignisse handelte. Erich Fromm formuliert es in seinem Buch „Märchen, Mythen, Träume“ so, dass es die einzige universelle Sprache ist welche die Menschheit je entwickelt hat und die für alle Kulturen im Verlauf der Geschichte die gleiche ist.

Im Symbol gewinnt ein meist sehr vielschichtiger und vieldeutiger, in seiner Ganzheit niemals ganz erfass- und formulierbarer Sachverhalt Gestalt. Meistens – wenn es sich um uns faszinierende und psychisch wirksame, lebendige Symbole handelt – ist dieser Sachverhalt so komplex, unbekannt oder unbewusst, dass das Symbol überhaupt die beste Darstellung oder Annäherung an das ist, worauf es hinweist.

Symbole setzen in uns etwas in Bewegung. Gefühle, Phantasien, Sehnsüchte, Hoffnungen, Träume, das Spielen, die Kunst, die Mythen und Märchen, der Humor und schöpferische Einfälle bringen sie in unser Leben.

### 3.3 Symbol und Zeichen:

Die Vieldeutigkeit ist ein wesentliches Merkmal des Symbols. Hierin unterscheidet es sich teilweise von anderen symbolähnlichen Begriffen, wie zum Beispiel dem Zeichen, das eher auf einen fester umschriebenen und eindeutigen Sachverhalt hinweist. Allerdings gibt es fließende Übergänge zwischen diesen Begriffen, und ihr Gebrauch ist – auch unter Fachleuten – nicht einheitlich. Außerdem hängt es stark von der Einstellung des Betrachters ab, ob er/sie etwas als vieldeutig oder als eindeutig wahrnimmt.

**Der symbolisierende Blick und die Symbolisierung:** Es ist eine bestimmte Art des Wahrnehmens und Erlebens, ein symbolisierender Blick oder eine symbolisierende Einstellung, die etwas für uns zu einem Symbol macht bzw. den symbolischen Aspekt dieser Sache hervorheben lässt. Je nach Persönlichkeit, gesellschaftlich-kulturellem Hintergrund und Einstellung kann die gleiche Sache für

den einen ein tiefgreifendes Symbol sein und für den anderen nur ein konkreter Gegenstand. Von Situation zu Situation und von Stimmung zu Stimmung kann ein Symbol auch für einen einzelnen Menschen einmal ergreifend und bewegend und ein anderes Mal scheinbar nichtssagend und leer sein.

Lutz Müller und D. Knoll beschreiben in ihrem Buch: *Ins Innere der Dinge schauen: „Wir konstruieren unsere Realität mit Vorstellungen, Bildern und Konstruktionen.... Hinzukommt, dass unsere Bilder und Begriffe in uns nicht isoliert vorhanden sind, sondern mit einer Unzahl weitere Aspekte assoziativ verbunden sind. So ist jedes Wort das wir sprechen, in ein uns meist gänzlich unbewusstes, vieldimensionales, sehr persönliches, assoziatives und emotionales Bedeutungsfeld eingebettet.“*

Der Mythenforscher J.J. Bachofen schreibt: *„Das Symbol erweckt Hoffnung, die Sprache kann nur erklären. Das Symbol spricht alle Seiten des menschlichen Geistes zugleich an. Die Sprache ist genötigt sich immer nur einem Gedanken hinzugeben. Bis in die geheimsten Tiefen unsere Seele treibt das Symbol Wurzeln, die Sprache berührt wie ein leiser Windhauch nur die Oberfläche des Verständnisses. Jene ist auch 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 entföhren den Geist über die Grenzen der endlichen werdenden in das Reich der unendlichen, seienden Welt.“*

### 3.4 Lebendige Symbole in der analytischen Psychologie des C.G. Jung

Die Vertreter der analytischen Psychologie beschreiben Symbole als Projektionsträger für unbewusste Inhalte. Symbole tragen dem Bewusstsein durch Bilder Botschaften aus dem Unbewussten zu. Das Symbol wird zum sichtbaren Zeichen einer unsichtbaren Wirklichkeit. Dabei gibt es immer zwei Ebenen zu beachten: In etwas Äußerem kann sich etwas Inneres offenbaren, in etwas Sichtbarem das Unsichtbare, in etwas Körperlichem etwas Geistiges (Kast, Die Dynamik der Symbole). Die Funktion der Symbole ist es, vielfältige Aspekte einer komplexen Realität zusammenzufassen und sie tragen in sich einen Bedeutungsüberschuss, der wohl nie ganz ergründet werden kann.

Doch gerade aufs nicht ganz Erfassbare zu verweisen, ist hier die Funktion eines **Lebendigen Symbols** (C.G. Jung): *"Solange ein Symbol lebendig ist, ist es der Ausdruck einer nicht besser zu kennzeichnenden Sache. Das Symbol ist nur lebendig, solange es **bedeutungsschwanger** ist."* Wie Jolande Jacobi in ihrem Buch über die Psychologie von C.G. Jung ausführt, verweist ein Symbol (wenn es über rein persönliche Bedeutungen hinausgeht) auf einen Archetyp als unanschaulichen, aber in der Psyche energiegeladenen Bedeutungskern. Weil das (kollektive) Unbewusste seinem Wesen nach nie voll ins Bewusstsein eintreten, nicht ganz bewusst werden kann, lasse sich der Inhalt eines Symbols niemals ganz rational in Worten ausdrücken, führt Jacobi weiter aus. C.G. Jung definierte lebendige Symbole als Schnittstellenphänomene zwischen Bewusstsein und Unbewusstem: *"Insofern das Symbol ebenso viel dem Bewusstsein wie dem Unbewussten entstammt, vermag es beide zu einigen."*

Brigitte Dost schreibt in Ihrem Buch: *Therapeutisches Arbeiten mit Symbolen: „Zu den Hauptmerkmalen gehört ihr aufgeladen sein mit seelischen Energien. Alle wichtigen Ereignisse unseres Lebens werden begleitet und gestaltet von orientierenden Symbolen und symbolischen Handlungen. Mit Hilfe von Symbolisierungen konstruiert der Mensch seine Wirklichkeit und vermag ihr Sinn zu verleihen. Symbole wirken auf das Denken und Fühlen, auf Wahrnehmung, Phantasie und Intension. Wenn ein Zeichen, ein Objekt eine Handlung einen Inneren Sinn- und Bedeutungsgehalt hat wird es zum Symbol. Die Symbolsprache ist eine Sprache in der innere Erfahrungen, Gefühle und Gedanken so ausgedrückt werden, als ob es sich um sinnliche Wahrnehmungen um Ereignisse in der Außenwelt handeln würde.“*

*Alle Formen der Symbolarbeit dienen der Bewusstseinsweiterung. Sie lassen die unbewussten Aspekte eines Symbols, z.B: eines Traumes in das Bewusstsein treten. Warum berühren uns manche Träume, Bilder und Märchen so tief? Ihre Symbole mobilisieren und entbinden psychische Energie in Form von Gefühlen. Sie wecken verdichteten u.U. frühere Erfahrungen und Erinnerungen. Sie sind mit Erwartungen, Hoffnungen oder auch Ängsten und Befürchtungen verbunden. Symbole sind Schlüssel zu den tiefen Schichten der menschlichen Existenz. Sie sind Wegweiser auf dem Weg der Individuation (Dost).*

Für C.G.Jung sind Symbole, Ausdruck und Verarbeitungsstätten, von Komplexen. Die Psyche sieht er als ein sich selbst regulierendes System, das nach Balance strebt. Diese Selbstregulierung der Psyche geht von der Emotion

aus und zeigt sich in Phantasien. Die schöpferischen Keime zeigen sich, wenn die Komplexe nicht verdrängt werden, wenn man sich auf die Stimmung, auf das Gefühl oder den Affekt konzentriert und dabei die auftauchenden Phantasien wahrnimmt und sie ausgestaltet.

Auch Darstellungen von Phantasien werden von Jung als Symbole aufgefasst. Das ganze Leben der Menschen ist in seiner Sicht symbolisch verfasst. *„Die Psyche erschafft täglich die Wirklichkeit Ich kann diese Tätigkeit nicht anders bezeichnen als mit Phantasie“*. Mit der Phantasie in Verbindung zu stehen hieß für Jung lebendig zu sein, immer mehr lebendig zu werden (aus Kast: Die Tiefenpsychologie nach C.G.Jung). Verena Kast schreibt in ihrem Buch: *Wir sind immer unterwegs, „Wir sind von etwas ergriffen worden, wir selbst können es nur beschreiben, gestalten, aufgreifen und durch dieses Aufgreifen erhalten wir die Kraft zum Handeln, zum Gestalten und wir gestalten die Sache und damit auch uns selbst. Das vermittelt ein Gefühl von Sinn.“*

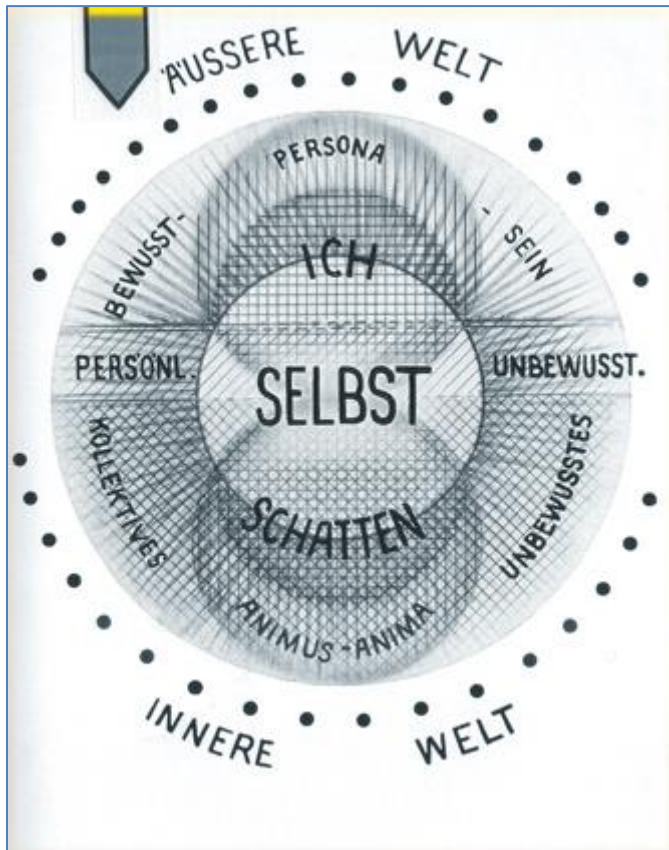
### 3.5 Das Selbst

Das Selbst ist ein Begriff für die Ganzheit unserer Person. Unser Körper und alle Fähigkeiten und Funktionen unseres Organismus, alle bewussten und unbewussten Erlebens- und Verhaltensmöglichkeiten in Verbindung mit unseren Beziehungen. C.G. Jung schreibt: *„Es übersteigt unser Vorstellungsvermögen, uns klarzumachen, was wir als Selbst sind, denn zu dieser Operation müsste der Teil das Ganze begreifen können. Es besteht auch keine Hoffnung, dass wir je auch nur eine annähernde Bewusstheit des Selbst erreichen, denn, soviel wir uns auch bewusst machen mögen, immer wird noch eine unbestimmte und unbestimmbare Menge von Unbewusstem vorhanden sein, welches mit zur Totalität des Selbst gehört. Und so wird das Selbst stets eine uns übergeordnete Größe bleiben“*.

Unser Selbst ist unsere eigentliche wahre Existenz, das unsere Lebens- und Bewusstseinsvorgänge steuert. Alle unsere Gefühle, Gedanken, Empfindungen, unsere Willenshandlungen und die Entscheidungen, die wir dauernd treffen, sind bereits vorhanden, bevor sie uns bewusst werden, schreibt Lutz Müller. Unser Selbst-System entscheidet was es in das Bewusstsein treten lässt. So schwer es auch ist, die Ganzheit unseres Wesens zu erkennen, so sind wir doch immer bestrebt, unsere unbewusste Natur kennenzulernen. Unser Selbst offenbart sich dann in den Symbolen, Phantasien, numinosen Träumen und

Visionen. Sie lassen uns spüren wie großartig und wunderbar unser innerstes Wesen ist. „Mit dem Wasser des Lebens zurückzukehren“, heißt es im Märchen, kann das Wunder nur im eigenen Selbst entdeckt und in der Entfaltung des eigenen Bewusstseins verwirklicht werden. "

Das Selbst ist immer da. Es ist jenes zentrale, archetypische Strukturelement der Psyche, das als Anordner und Lenker der seelischen Ereignisse von allem Anfang an in uns wirkt.



The total psyche: (Mantra – Jolande Jacobi “The psychology of C.G. Jung”

Das Selbst ist das Zentrum unserer Selbstregulierungs- und Zentrierungskraft, der ganzen Persönlichkeit und damit die zentrale Steuerungsinstanz. Das Ich (Ego) ist das bewusste Selbst, sein Auge, mit dessen Hilfe das Selbst sich erkennen kann.

### 3.6 Symbole im Individuationsprozess

Die Frage: „Wer bin ich?“ oder besser gesagt: „Wer bin ich außer dem, was ich bereits von mir selber weiß?“ versucht der Individuationsprozess zu beantworten. Auch in der Jung'schen Psychologie wird der Mensch in einem umfassenden Sinnzusammenhang gesehen, der auf Persönlichkeitsentwicklung und Ganzheit des Menschen angelegt ist. Diese Persönlichkeitsentwicklung (schöpferische Wandlung), auch Individuationsprozess genannt ist tief im Menschen verankert, so dass ihr Fehlen als Mangel und Erstarrung erfahren wird (Kast (1)).

Schon Pindar sagte „Werde, der du bist“ und Aristoteles betonte, dass jedes Erschaffene in sich die nur ihm eigene Gestalt habe, und dass das Leben zu dieser eigenen Gestalt hinführen soll. Das unsere eigene Lebensfülle erlebbar wird und das sichtbar wird was in uns angelegt ist. Der Mensch strebt nach Vollständigkeit.

Die Bewusstmachung der verdrängten, nichtgelebten bzw. negativen Anteile unserer Persönlichkeit und deren Integration, die Konfrontation mit unseren Schatten (also dem, was wir nicht in unserer offiziellen Person oft nicht wahrhaben können oder wollen) können durch Selbsterforschungsarbeit wieder zugänglich werden. Jung beschreibt, dass die menschliche Persönlichkeit nur durch Ergänzung aus dem Unbewussten Vollständigkeit erlangen kann. Durch die Einbeziehung dieser Anteile verschiebt sich das Zentrum vom „begrenzten Ich“ in das umfassendere „Selbst“.

So wie jeder Mensch einzigartig ist, ist es auch der Prozess der Individuation. Der Individuationsprozess geht immer einher mit der Auseinandersetzung zwischen dem Bewussten und dem Unbewussten, zwischen Außen- und Innenwelt. Wir streben dabei zu einer Übereinstimmung mit unserer vorgegebenen eigenen Gestalt, von der wir uns in der Regel durch äußere Faktoren wie z.B. Erziehung, Gesellschaft, Kultur, Arbeit entfernt haben. Vor allem in der Lebensmitte kommt es zu einer Intensivierung dieses Individuationsprozesses.

Desweiteren beschreibt Jung den lebenslangen Prozess der Individuation als sinnstiftend. „Wie der Körper nach Nahrung bedarf benötigt die Psyche den Sinn ihres Seins.“(Kast (3)). Jung verstand seelische Erkrankungen als Ausdruck von Sinn- und Selbstverlust, als ein Leiden der Seele, die ihren Sinn nicht

gefunden hat. Durch Individuation können immer mehr Aspekte der Persönlichkeit gesehen und gelebt werden, und wir werden immer echter und authentischer. Das heißt aber auch, dass wir Widersprüche in unserer Persönlichkeit besser auszuhalten vermögen, und dass wir Treue zu unseren Gefühlen und Emotionen entwickeln.

Zwei Aspekte der Individuation werden deutlich: Zum einen wissen wir zu keinem Moment unseres Lebens abschließend, wer wir sind und wer wir sein könnten, zum anderen steht das Individuationsprinzip in steter Auseinandersetzung mit dem, was man in einer bestimmten Kultur/Gesellschaft von einem Menschen erwartet. (Verena Kast (2)).

Die Symbole im Individuationsprozess entstehen in der Tiefe unseres Leibes und drücken unsere Stofflichkeit und unser wahrnehmendes Bewusstsein aus, was sich oft symbolisch in der Vereinigung von Gegensätzen zeigt. Im therapeutischen Prozess werden das Unbewusste und das Bewusste im Bereich der jeweils belebten Inhalte im Symbol mit einander verbunden. Durch diese Symbolbildung wird die schöpferische Entwicklung der Persönlichkeit möglich. Den Äußerungen des Unbewussten wird bewusst Aufmerksamkeit geschenkt indem wir uns beispielsweise mit Symbolen aus der Natur beschäftigen (auch Märchen, Träumen, Imaginationen). In Symbolen werden die jeweils anstehenden Themen an das Bewusstsein herangetragen und in der schöpferischen Auseinandersetzung mit ihnen entwickelt sich unsere Persönlichkeit. Da die Individuation ein schöpferischer Prozess ist, kann sie auch mit Methoden unterstützt werden, die das Schöpferische in uns fördern.

Beim Individuationsprozess geht es nicht nur um das Erreichen von Autonomie und damit von mehr Freiheit, sondern auch um die Entwicklung von mehr Beziehungsfähigkeit und zu mehr Authentizität. Es geht um Autonomie innerhalb von Beziehung. *„Dieser Prozess schafft nichts Geringeres als ein neues Persönlichkeitszentrum“* (Kast 2). Selbstgestaltung ist also auch Beziehungsgestaltung. Dabei wird das Erleben von Beziehungen auch immer wieder die Sicht auf unsere Symbole verändern. Beziehung und Individuation können nicht getrennt werden voneinander stattfinden.

„Wir sind aufgerufen zu immer neuer schöpferischer Wandlung und wie E. Fromm formulierte: *„Der Mensch sollte geboren werden, bevor er stirbt.“*



### 3.7 Wie Symbole unser Leben bereichern können:

- Sie können uns helfen, Unbewusstes bewusst zu machen, Konflikte zu erkennen und zu überwinden, und neue Lebensperspektiven zu erschließen. Wir entdecken unsere Schattenseiten und unsere ungelebten Fähigkeiten und Ressourcen.
- Symbole können uns inspirieren und neue Visionen schenken.
- Sie führen uns zu einem ganzheitlichen Erleben, denn sie verbinden die verschiedenen Polaritäten unseres Daseins, unsere seelischen Vorgänge und unsere Körper, unsere männlichen und weiblichen Seiten. Sie zeigen uns wie Innen- und Außenwelt unauflösbar zusammengehören.
- Die Arbeit mit Symbolen vermittelt einen Einblick in unsere sich dauernd wandelnde Seelenwelt. Sie bringt Ordnung in das Chaos und neuen Glanz in einen eintönig gewordenen Alltag.
- Symbole sind die notwendigen Begleiter auf dem Weg zur spirituellen Erfahrung. Sie können uns leiten auf dem Weg zu den verborgenen Wirklichkeiten, zum Mysterium aus dem wir kommen und zu dem wir wieder heimkehren.
- Symbole stillen eine menschliche Sehnsucht nach rituellen (symbolischen) Handlungen, die sich beispielsweise auch im Malen, Tanz und Musik ausdrücken können (nach Müller:S.11)

### 3.8 Arbeit mit Symbolen

Die Arbeit mit Symbolen lässt sich nach Brigitte Dost in fünf Phasen beschreiben:

- ***Sich einstimmen, in Gefühlskontakt treten:*** Über das Denken, Fühlen, Empfinden und Intuieren rückt das Symbol in das Zentrum unserer Aufmerksamkeit, es entsteht ein Resonanzraum, ein lebendiger Fühlkontakt.

- **Erkunden des Bedeutungsfelds:** Wir lassen den Ideenfluss zu, alle Einfälle, Assoziationen (eher persönlicher Bezug), Gefühle und Phantasien sich anzuschauen. Die Frage: „Was fällt Dir alles dazu ein?“ Die Sichtweise welche Bedeutung das Symbol in unserer Kultur, in Mythen, Märchen usw. haben könnte (Amplifizieren), verbindet uns mit dem universalen Menschen und kann uns von einer zu egozentrischen Sichtweise befreien.
- **Kreatives Erfahren und Gestalten:** Malen, Zeichnen, Beschreiben und kreatives Gestalten eines Symbolen kann eine weitere Ebene des vertiefenden Kontaktes und der Selbsterfahrung eröffnen.
- **Deuten, Einsicht, Erkenntnis:** Deuten ist eine Art Übersetzungsarbeit durch Verwendung des vorher gewonnenen Materials. Einsicht und Erkenntnis entsteht durch Aufspüren des verborgenen Sinnzusammenhangs. Wir erkennen auf was das Symbol hindeuten könnte und verbinden es mit der Begriffssprache des Bewusstseins.
- **Transfer, Alltagsbezug:** Was ist die Botschaft im Hier und Jetzt? Wozu fordert mich das Symbol auf? Was erfahre ich über mich selbst? Welche konkreten Schritte sind zu tun um das Neue in mein Leben zu bringen?

Jung empfiehlt mit sich selbst zu experimentieren, Neues auszuprobieren, aus Erstarrungen wieder in den Fluss des Lebens zu kommen und so schöpferisch die eigene Existenz zu gestalten (Dorst, Brigitte).

#### 4 Im Erfahrungsraum der Natur - Naturtherapie

*„Wo wir gemeint hatten, nach außen zu fahren, werden wir in das Zentrum unseres eigenen Daseins gelangen. Und wo wir gemeint hatten, allein zu sein, werden wir mit der ganzen Welt sein.“ (J. Campbell)*

Meine Begeisterung und Verbundenheit mit der Natur hat sich seit meiner Kindheit nicht ausgewachsen, Ich habe nach wie vor das große Bedürfnis, tief in die Natur einzutauchen. Ich erfahre dort eine tiefe Freude und Verbundenheit. Die Natur war und ist für mich ein Ort der Heilung. Dort kann ich mich ganz

sinnlich erleben, ganz unmittelbar, ganz eingebunden in die Kreisläufe des Lebens. Ich erlebe Inspiration und Sinnhaftigkeit.

Ein zentrales Element der Naturtherapie ist die unmittelbare Naturerfahrung. Im freien Erleben der Natur zeigt sich unser Innerstes, unser Selbst, unsere Seele. Die Natur wird mir zum Erlebensraum, ich erfahre mich als Teil der natürlichen Wandlungsprozesse. Achtsamkeit und Wertschätzung gegenüber allem Lebendigen können sich entfalten

In unserer Naturtherapeutischen Weiterbildung wurden wir immer wieder ermutigt, bei unseren Spaziergängen mit offener und präsenter Wahrnehmung unterwegs zu sein, uns selbst frei zu geben, uns ansprechen zu lassen und uns vom Weg finden lassen. Wenn wir so unterwegs sind entwickeln wir unsere ganz eigene Gangart, in der wir uns selbst erleben können. Hier begegnen wir unserer Intuition, der Sprache unserer Seele und unseres Herzens, die - wenn wir sie wahrnehmen und üben - uns wieder als „Spürbewusstsein“ (Sachon), als kontinuierliches Bewusstsein des eigenen Empfindens im Leben zur Verfügung stehen kann.

Unsere Selbsterfahrungs-Spaziergänge, unser Umherstreifen sind immer eingebunden in einen rituellen Rahmen. Nach einer gemeinschaftlichen Einstimmungsphase beginnt die Zeit der Trennung und jeder geht allein in die Schwellenzeit, in den Übergangsbereich, für sich hinaus in die Natur, und kehrt nach einer bestimmten Zeit zurück in die Gemeinschaft.

Bevor wir losgehen legen wir uns eine Schwelle, über die wir bewusst gehen und über die wir auch wieder zurückkehren. In dieser Phase der „Schwellenzeit“ sind wir getrennt vom Alten, Gewohnten. Wir gehen über eine Schwelle, durch ein Tor, oder ein Pforte in eine andere Welt. Diese Trennung ist Voraussetzung, um sich auf eine Wandlung einzulassen

### **Das Symbol: Tür Tor Pforte Schwelle**

Die Tür ist das Symbol einer Grenze, hinter ihr beginnt etwas Neues. So wie sie den Raum strukturiert, ihn öffnet bzw. verschließt, so kann sie auch Sinnbild sein für die Eröffnung eines neuen Zeitraums, eines neuen Lebensabschnitts. Wenn man sich von seiner gewohnten Umgebung trennt, wenn man nicht durch gewohnheitsmäßiges Handeln abgelenkt wird, entsteht Raum für neue Wahrnehmungen, für eine neue Aufmerksamkeit und neue Kraft.

Jeanne Achterberg, eine amerikanische Psychologin, beschreibt es so: „In diesen Phasen laufen grundsätzliche Heilungsprozesse ab - ganz gleich, ob man diese Rituale vier Tage in der freien Natur abhält oder in einer zwanzigminütigen Meditation durchläuft. Wichtig ist, dass es eine Phase der Trennung vom Alten, Gewohnten gibt, in der man sich möglicherweise auch räumlich von seinem Alltag isoliert. Diese Trennung ist Voraussetzung, um sich auf eine Wandlung einzulassen, die oft als beängstigend, unsicher und schwarz erlebt wird, weil man nicht weiß, was kommen wird. In der dritten Phase geht es dann darum, wieder in die Gesellschaft zurückzukehren, um dort die gewonnenen Erkenntnisse zu integrieren“ (Jeanne Achterberg: Rituale der Heilung).

**Schwellenzeit:** Mit einer offenen Haltung loszugehen, Gedanken die kommen nicht festzuhalten, sondern sie ziehen zu lassen. Aus dem Hören wird ein Lauschen, das Geräusch hinter dem Geräusch. Das Sehen wird zum Schauen, das Gehen zum Schlendern, der Schritte bewusst wahrnehmender. Gerüche begrüßen uns. Ich lasse mich von der Sinnlichkeit der Natur umgarnen. Die Zeit scheint stillzustehen, ich bin ganz im Moment. Naturbegegnung kann beruhigend auf uns wirken. Gedanken und Gefühle kommen zur Ruhe, Atmung und Herzschlag verlangsamen sich. Die Natur verlangsamt mich, draußen zu sein bring mich auf meine Natur zurück. Das Alleinsein in der Natur wird zu meinem Spiegel und meiner Lehrmeisterin.

Auch nicht gleich alles benennen und verstehen und erklären zu müssen („das ist ein Farn, und das eine Buche“) macht die Wahrnehmung frei für Neues. Neue Erfahrungen zu machen gelingt uns nur wenn wir bereits ausgetretene Pfade verlassen und die Welt der bekannten Dinge in den Hintergrund treten lassen. Es ermöglicht uns, Neues zu entdecken, die leisen Zwischentöne, die Unmittelbarkeit, das Gewahrseins des Augenblickes.

Was passiert wenn wir alles in die Schublade des Bekannten ablegen und einsortieren. Wir zerlegen unsere Mitwelt und fragmentieren sie, den Fragmenten ordne ich Begriffe zu und so werden sie zu Dingen. So kann der einzigartige Gesamteindruck eine Ansammlung bekannter Dinge werden, es findet eine Reduktion statt durch die der gesamtheitliche Aspekt und damit die Einzigartigkeit des Augenblickes verlorengehen. Das Erleben verliert seinen Zauber (Jörg Starkmuth: Die Entstehung der Realität).

***„Hätte ich keine Namen für das was ist, wäre ich umgeben von Wundern.“  
(Starkmuth, Jörg)***

Wenn ich draußen in der Natur bin erlebe ich eine tiefe Entspannung, eine Art Meditation. Durch diese Entspannung/Meditation kann es zu einer Verlangsamung der Hirnfrequenz kommen, die andere Bewusstseins-Ebenen öffnet. Bei meinen Recherchen lese ich, dass unsere Hirnwellen abhängig vom Zustand des Menschen in unterschiedlichen Frequenzen schwingen. In der Phase der Entspannung können wir in einen sogenannten Alpha Zustand kommen, der auch als Brücke zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein angesehen wird. Die Schwelle zu meinem Unbewussten wird durchlässiger. Von dort können Bilder und Symbole aufsteigen und sich in der äußeren Natur widerspiegeln.

Diese Bilder und Symbole können für uns einen Bedeutungsüberschuss bereithalten. Das heißt ich spüre, erlebe Situationen als bedeutungsvoll.

*„In der Natur begegnen wir immer uns selbst, so wie wir in die Welt blicken, so blickt sie auf uns.“ (Starkmuth, J.)*

## **Die Rückkehr und der Erfahrungsraum der Gruppe**

*„Die Individuation ist ein Einswerden mit sich selbst und zugleich mit der Menschheit, die man ja auch ist“ (C.G.Jung in Kast 2).*

Wir kommen von unserer Naturbegehung zurück, erfüllt mit vielen Eindrücken, Erfahrungen, Symbolen, Bildern und Emotionen, die wir mit der Gruppe teilen dürfen. Die Sicht und Wertschätzung der Gruppe gibt mir Energie und ein Gefühl des Getragenseins. Ich kann es wagen, mich mit meinen Gefühlen, Ängsten und Freuden zu zeigen, so wie ich bin. Ich bekomme Zeit, mein Erleben zu schildern und den Anderen zuzuhören, und ich bekomme achtsame und wertschätzende Rückmeldung. Ich spüre eine tiefe Verbundenheit mit der Gruppe. Unsere Geschichte bleibt nicht als Erlebnis stecken, sondern sie wird durch das Spiegeln und Bestätigen noch einmal erlebbar.

Unsere Sinnbilder und mitgebrachten Symbole werden betrachtet, unsere Gefühle und Emotionen werden befragt. Um mit dem Symbol tiefer in Kontakt

zu kommen wird zunächst eine aktuelle Lebenssituation betrachtet. Mit Assoziationen („was fällt mir dazu ein?“) kreisen wir um die sichtbare Wirklichkeit (siehe auch Kapitel 3.6). So können wir uns allmählich einem Bedeutungsfeld nähern.

Ich habe mehrfach erlebt, dass sich viel später durch einen Traum oder durch eine spontane Eingebung eine neue Sichtweise auf die Bedeutung eines meiner Symbole eröffnete. So bleiben die lebendigen Symbole mit Bedeutungsüberschuß, eine Zeit lang lebendig, sie haben eine Hochzeit und treten dann auch wieder in den Hintergrund. An ihnen kann man die Biographie eines Menschen erkennen.

Die Gruppe ist der Ort, an dem der Einzelne seine Individualität und seine Verbundenheit mit Anderen lebendig erfährt. Sie ist der Ort an dem wir uns den Anderen mit unseren persönlichen Besonderheiten, Stärken und Schwächen anvertrauen. Unsere Schattenseiten werden im Spiegel und Feedback der Gruppe schnell sichtbar. Sie ist das Medium und der Katalysator für unsern Individuationsprozess. Sie ist Lern- und Übungsfeld für Selbsterkenntnis. Die Gruppenmitglieder entwickeln ein hohes Maß an Vertrauen, Verbundenheit und Kooperativität (Dorst: Therapeutisches Arbeiten). Die Gruppe ist demnach mehr als die Summe ihrer Mitglieder. In der Gruppe sitzen alle im selben Boot und schnell wird deutlich, dass man mit seinen Problemen nicht allein ist, was erleichtert, verbindet und bestärkt.

Wir weben gemeinsam ein Netz des Getragenseins, das auch draußen im Alleinsein nachwirkt. So stillt die Naturtherapie auch wichtige Grundbedürfnisse wie Gemeinschaft/Verbundenheit und Individualität/Selbstständigkeit.

## **5 Meine Persönliche Symbolerfahrung**

*„Zuerst blickst Du durch ein Fenster, und dann erkennst Du plötzlich, dass du nur in einen Spiegel schaust.“ (Zitat von F. Perls, 1969).*

Die Arbeit mit Symbolen und Bildern haben mein Leben sehr bereichert. Sie verbindet mich mit einer neuen Lebenstiefe, mit meiner Phantasie und

Inspiration. Viele meiner offenen Fragen wurden durch die Naturtherapie beantwortet. Symbole kommen auf mich zu, sind lebendig. Motive, Stimmungen kamen oft zyklisch wieder und umkreisten ein Zentrum. Manchmal war es ein Traum, der erst sehr viel später auftauchte und eine neue Sichtweise eröffnete. Wie bereits im letzten Kapitel beschrieben, bleiben die Symbole ein Zeitlang lebendig, haben eine Hochzeit und treten auch wieder in den Hintergrund. Natürlich sind meine Lebensthemen damit nicht verschwunden. Nach wie vor neige ich zur Vermeidung von Konfrontationen. Neu ist für mich, dass ich mich dabei beobachte wie ich in der Situation reagiere und ein gewisses Mitgefühl für mich selbst spüren kann und bisweilen entlockt es mir ein Schmunzeln. Durch die Arbeit mit meinen Symbolen durfte ich mich einfach besser kennenlernen

## Literaturverzeichnis

Achterberg, Jeanne (1996): Rituale der Heilung

Dorst, Brigitte (2007): Therapeutisches Arbeiten mit Symbolen

Frietsch Wolfram (2010): Die Traumfahrt der Zauberflöte

Fromm, Erich (2012): Märchen, Mythen, Träume

Hüther Gerald (2004): Die Macht der inneren Bilder

Kast, Verena (2010): Die Dynamik der Symbole (1)

Kast, Verena (1997): Wir sind immer unterwegs (2)

Kast Verena : Die Tiefenpsychologie nach C.G.Jung (3)

Klemm, Ruth Ettienne (2002); Zur Entstehung innerer Bilder

Müller / Knoll (2012); Ins Innere der Dinge schauen.

Starkmuth, Jörg (2010): Die Entstehung der Realität



## Anhänge

Im Anhang habe ich weitere gesammelte Informationen zu den Kapiteln ergänzend beigefügt. Auch Gedichte und Zitate sind hier zu finden:

Zu Kapitel 1

**Die Fähigkeit zu "inneren Bildern" ist dem Menschen angeboren:** Aller Anfang ist die Erfahrung und aller Anfang sind die Bilder. Diese Erfahrungen und Bilder wollen geordnet sein. Der Mensch will seine Erfahrungen ordnen und strukturieren, um so Welterklärung zu finden und um seine Welt als einheitlich zu erleben. Ihm ist ein fundamentales Strukturierungsbedürfnis angeboren. Als zweites großes Bedürfnis ist das Beziehungsbedürfnis im Menschen angelegt, d.h. das Bedürfnis, als soziales Wesen in soziale Beziehungen eingebunden zu sein, dieses Zusammensein immer wieder erschaffen und aufrecht erhalten zu können und sich von Lebendigem umgeben zu wissen, selbst dann, wenn man konkret alleine ist. Diese beiden Bedürfnisse veranlassen bereits den Säugling, mit dem "Bildern" anzufangen – in einen inneren Dialog mit sich selbst zu treten und alle Möglichkeiten dieser spezifisch menschlichen Fähigkeit auszunützen (nach Ruth Ettienne Klemm).

Die ersten inneren Bilder sind Abbilder normaler, alltäglicher Interaktionserfahrungen. Sie haben sich — noch vor dem Spracherwerb – ins Leibgedächtnis eingraviert und sind dort gespeichert, weshalb sie so nachhaltig wirken, auch wenn wir uns dessen kaum mehr bewusst sind. Diese inneren Bilder entwickeln sich weiter mit allen neu hinzukommenden Fähigkeiten und differenzieren sich aus, sodass immer mehr ein komplexes, aufgefächertes System von inneren Bildern anwächst und den Erwachsenen im Allgemeinen auszeichnet.

**Eine angeborene Strukturierungsfähigkeit:** Strukturieren und die eigenen Erfahrungen zu ordnen (um damit Welterklärung zu finden) sind ein zentrales Bestreben bereits der ersten Tage und Wochen. Der Säugling bedient sich eines einfachen, grundlegenden und nahe liegenden Prinzips: er sucht nach dem Gleichbleibenden in seinem Erleben vor dem Hintergrund des variierenden Geschehens (der wechselnden Interaktionspartner, Handlungen und Orte). Die gleichbleibenden Strukturen, die so genannten "Invarianten", bilden die erste Ordnungsstruktur. Zu Beginn des Lebens sind dies die wiederkehrenden und deshalb wiedererkannten Körperempfindungen, das körperliche Feedback, das alles Tun und Handeln und Wollen hinterlässt, und die Vitalitätsaffekte, die Art des Fühlens und Erlebens, das Wie der Gefühle oder auch der persönliche Stil im Erleben, der zum Stabilsten im Menschen gehört und sich nach dem 2. Lebensmonat kaum mehr ändert: Weinen bleibt Weinen, Lachen bleibt Lachen, ob der Mensch nun 2 Monate oder 90 Jahre alt ist.

**Die Notwendigkeit der Dinge:** „Die Dinge zu identifizieren und zu unterscheiden, in Lebensbedrohung oder Lebenserhaltung sind für unser Überleben zwingend notwendig“, schreibt Jörg Starkmuth in seinem Buch: Die Entstehung der Realität. Weiter erläutert er: „Wir identifizieren Dinge vorrangig über die Augen, da die meisten für das Überleben

**Christiane Schanz-Heinz, 2015**

*Im Bilderreich des Selbst; Seite 23 von ..*

relevanten Dinge gegenständlicher Art sind. Schon in den Augen selbst (die eine Ausstülpung des Gehirns sind) findet eine Filterung und Vorverarbeitung des Bildes statt... Im Gehirn selbst findet eine weitere Vereinfachung statt, um die beobachteten Gegenstände mit gespeicherten Mustern zu vergleichen. Alle weiteren Sinneswahrnehmungen arbeiten grundsätzlich ähnlich. Würden wir alle Sinneseindrücke ungefiltert wahrnehmen wäre unser Organismus sehr schnell überfordert.

Wie wir die Welt wahrnehmen, wird also weitgehend von unserem Überlebensmechanismus bestimmt. Dieser greift stets auf Erfahrungen der Vergangenheit zurück und interpretiert neue Eindrücke anhand dieser gesammelten Daten. Die Welt die wir wahrnehmen entsteht erst in unserem Gehirn. Unsere Wahrnehmung entsteht somit durch die gesammelte Lebenserfahrung durch die Struktur unserer Sinnesorgane und unserer Instinkte. (aus: die Entstehung der Realität, von Jörg Starkmuth)

### **Die Entstehung innerer Bilder zusammengefasst:**

Am Anfang steht die Erfahrung. Erfahrungen hinterlassen eine körperliche und gefühlsmäßige Erinnerungsspur. Ihre Wiederholung reaktiviert die erste Erfahrung, die durch die Wiederholung bestärkt und dann neu gespeichert wird, wodurch sie sich innerlich deutlicher abbildet. Nach dem Kriterium "bekannt" bzw. "unbekannt" ordnet bereits der Säugling allmählich und systematisch seine Erfahrungen und fasst sie zusammen. Schritt für Schritt entstehen auf diese Weise invariante Konstellationen des Selbst und des Anderen und werden identifizierbar. Kristallisiert sich eine solche Selbstkonstellation als Invariante heraus, dann bedeutet dies das Auftauchen von Organisation – alltagssprachlich würden wir von einem Aha-Erlebnis reden: aha – so ist das also. Diese Erfahrung des Auftauchens von Organisation ist das eigentlich kreative Moment und der Urquell aller Subjektivität und allen schöpferischen und kreativen Erlebens. Es ist die Grundlage unserer inneren Repräsentationen bzw. unsere innere Darstellung. Daniel Stern schreibt: "Jegliches Lernen und schöpferische Tun nimmt seinen Ausgang im Bereich der auftauchenden Bezogenheit. Nur dieser Erfahrungsbe- reich hat an der Herausbildung von Organisation – dem Aha-Erlebnis und sei dies in noch so rudimentärer Form – teil. Sie bildet den Kern des Schaffens und Lernens. Sie bleibt ein Leben lang aktuell und wird bei jeder neuen Herausforderung oder (Entwicklungs-)Aufgabe wieder aktiviert (Stern, Daniel: Die Lebenserfahrung des Säuglings. Stuttgart: Klett 1994 (4. Aufl. Stern 1994, S. 103).

Eine Erfahrung bildet sich ab und besitzt nun die Möglichkeit zu ihrer Fortsetzung und Erweiterung durch Neuverknüpfung. Die Erfahrungsmatrix speichert all unsere Erfahrungen, verbindet sie und macht sie für das Verstehen und für die Welterklärung nutzbar. Sie bildet die kognitive und gefühlsmäßige Basis für unser Denken, für unsere subjektive Sicht von Welt mit unserem spezifischen individuellen Lebensgefühl.

Der innere Bildergenerator fängt ganz früh an und begleitet uns durch unser ganzes Leben hindurch. Unsere ersten inneren Bilder sind Abbilder unserer Erfahrungen und Interaktions- erfahrungen. Sie entstehen permanent als Teil des normalen menschlichen Entwicklungspro-

zesses und beruhen ebenso auf den Erfahrungen des Säuglings und des Kleinkinds als auch auf den Erfahrungen der späteren Jahre. Innere Bilder entstehen durch unsere Lebenserfahrung, unser Beziehungserleben und Interaktionserfahrung – d.h. durch unsere Erfahrungen im Alltag mit unseren Bezugspersonen und mit allem, was Leben bedeutet. Innere Bilder bedürfen deshalb der sozialen, natürlichen und virtuellen Interaktionen und Anregungen, um gefördert zu werden und um nicht zu verkümmern.

Im Laufe der Entwicklung kommen immer mehr neue und kreative eigene innere Bilder dazu – gefärbt durch unsere Anlagen wie Temperament, unsere emotionalen und kognitiven Kapazitäten, Vitalitätsaffekte etc., motiviert durch Bedürfnisse und Wünsche, materialisiert durch Förderung und Anregung und durch eine reichere oder ärmere Gelegenheit zur Interaktion mit der sozialen, natürlichen und virtuellen Umwelt.

### Kapitel 3

#### Symbole

Jung: „Ein Begriff oder ein Bild sind symbolisch, wenn sie mehr bedeuten, als sie bezeichnen oder ausdrücken. Sie haben einen umfassenden ‚unbewussten‘ Aspekt, der sich niemals exakt definieren oder erschöpfend erklären lässt.“

Verena Kast: Dieser unbewusste Aspekt, der Hintergrund, kann sehr geheimnisvoll sein: Ausdruck für das ganz Andere, auch Unauslotbare, das uns mit Neugier und Sehnsucht erfüllt, Bilder des Fremden, die uns aus dem Gewohnten herausheben, herausziehen, faszinieren und ängstigen. Im Symbol spricht die Welt, in allem, was sie schon einmal war. Symbole öffnen die persönliche Geschichte zur Menschheitsgeschichte hin.

Symbole sind überdeterminiert, stehen in einem komplexen Vernetzungszusammenhang, deshalb können wir uns immer wieder neu mit einem Symbol beschäftigen und auch neue Bedeutungen finden. Im Symbol spricht auch die Welt, wie sie sein wird.

»Da ich aber keineswegs den Anspruch erhebe, glücklicher Besitzer metaphysischer Wahrheiten zu sein, wäre es mir sehr viel lieber, wenn Sie meine Symbole als ebenso vorläufig ansehen wollten wie Ihren Erklärungsversuch. Ich habe nämlich weder in religiöser noch in anderer Hinsicht Gewissheit über meine Symbole. Morgen können sie sich ändern. Es sind nur Anspielungen, sie deuten auf etwas hin, sie stammeln, und oft gehen sie in die Irre. Sie versuchen nur, in eine bestimmte Richtung zu weisen, nämlich zu jenen dunklen Horizonten, hinter denen das Geheimnis des Seins verborgen ist. Sie sind eben gerade keine Gnosis, keine metaphysischen Behauptungen. Zum Teil sind es sogar unzulängliche und zweifelhafte Versuche, das Unaussprechliche auszudrücken. Darum ist ihre Zahl unendlich und die Gültigkeit eines jeden ungewiss. Es sind nur bescheidene Bemühungen, das nicht zu Beschreibende zu formulieren, zu definieren, zu formen. ›Wo fass' ich dich, unendliche Natur?‹ (Faust).

Sie bilden keine Lehre, sondern sind nur Ausdruck der Erfahrung eines unaussprechlichen Mysteriums und eine Antwort darauf. « C. G. Jung (1973, S. 15 f.)

Je nach dem Kontext des Symbols, verändert sich auch seine Bedeutung, scheinen neue Formen der Bedeutung auf, verändern sich aber auch die mit dem Symbol verbundenen emotionalen Zusammenhänge.

Im Traum übrigens scheint es möglich, viele verschiedene, auch einander widersprechende Verknüpfungen, miteinander zu verbinden, der Traum vernetzt besser, als wir es im Wachen vermögen.

Erinnerung und Erwartung ist im Symbol zu finden, wie in allen imaginativen Prozessen: Symbole wiederholen, was wir erlebt haben, was uns zugestoßen ist (Komplexe) gelegentlich auch, was die Menschheit erlebt und bewältigt hat und was sich in den kulturellen Erzeugnissen niederschlägt. (Archetyp) In den Symbolen zeigen sich auch unsere Möglichkeiten. Eigentlich sind Symbole Projektionen unserer imaginären Möglichkeiten im Umgang mit der Welt.

Symbole wiederholen aber nicht nur, sie verändern auch, sie verändern sich auch im Sinne eines Selbstorganisationsprozesses, lassen Sinn und Emotionen erleben und lassen so diese Erfahrungen als bedeutsam einordnen.

Konkret-rationales und symbolisches Denken: Die Menschen haben wahrscheinlich schon früh sehr deutlich empfunden, dass es zwei unterschiedliche Formen des Denkens, Sprechens und Erlebens gibt. Die eine Form ist die konkret-rationale. Sie ist besonders dafür geeignet, sich in der alltäglichen Welt mit ihren alltäglichen Aufgaben und Pflichten zurechtzufinden. Mit ihr können wir relativ klar und eindeutig miteinander kommunizieren, konkrete Probleme lösen und sinnvoll handeln. Sie bringt Ordnung, Regelmäßigkeit und Übersicht in unser Leben. Sie hat aber den Nachteil, dass sie eindimensional ist, oft irgendwie als kalt und nüchtern erlebt wird und eine Vielzahl anderer gleichzeitig vorhandener Aspekte ausklammert. In einer Welt, die allein durch die konkrete, rationale Seite unseres Wesens bestimmt würde, würden wir auf Dauer nicht leben wollen. Sie würde uns sinnlos vorkommen und wenig Spaß machen.

» **Literatur:** Müller, L., Knoll, D. (2007)

## **Das Selbst**

"Das Selbst ist immer da, es ist jenes zentrale, archetypische Strukturelement der Psyche, das als Anordner und Lenker der seelischen Ereignisse von allem Anfang an in uns wirkt. Sein a priori vorhandener Zielcharakter und der Drang, dieses Ziel zu verwirklichen, bestehen auch ohne Teilnahme des Bewußtseins" (Jacobi 1971, S. 63). Wird die Verankerung im Selbst bewußt gemacht, d. h. aus einer eventuellen Projektion auf äußere Objekte zurückgezogen, "und wird es als autonome Wirklichkeit verstanden und von den übrigen psychischen Zügen unterschieden [so daß es nicht zu der oben beschriebenen Ich-Inflation kommt], so ,weiß man, dass man sein eigenes Ja und Nein ist. Dann erscheint das Selbst als eine ‚unio oppositum‘ und bildet damit die unmittelbarste Erfahrung des Göttlichen, welche

**Christiane Schanz-Heinz, 2015**

*Im Bilderreich des Selbst; Seite 26 von ..*

psychologisch überhaupt faßbar ist', dann stellt es jene Einheit dar, in der alle Gegensätze der Psyche aufgehoben sind" (Jacobi 1971, S. 63). Symbole des Selbst als die alles vereinigende Ganzheit treten in allen Kulturen zu allen Zeiten auf: als Yin und Yang, Shiva und Shakti, Speer und Gral, Sonne und Mond, Hermaphrodit, usw., auch als Stein, Kugel, Tier, "kosmischer Mensch", Baum, vor allem aber als Mandala. Es sind also auch die Bilder, in denen sich Gott manifestiert (wie Christus, Buddha, Mohammed), weshalb man vom Selbst als einem "Archetypus des Gottesbildes" sprechen kann, als "Spiegelbild Gottes in der menschlichen Seele"

Die (koenästhetisch wahrnehmbare) Beziehung zwischen Ich und Selbst wird von Neumann als "Ich-Selbst-Achse" bezeichnet. "Zuerst, in der Kindheit, und oft lange noch, manchmal sogar bis zum Tode, ist dem Ich seine Beziehung zum Selbst unbewusst. Doch nur wenn sie ihm bewusst geworden ist und ständig lebendig erhalten wird, ist die Wechselwirkung zwischen Ich und Selbst, ist die Dynamik der ‚Achse‘ wirksam und verleiht dem Menschen innere Sicherheit und ein Gefühl der Geborgenheit innerhalb einer umfassenden Ganzheit. Es kommt dabei, zu einer quasi bewussten oder überbewussten, jedenfalls nicht mehr unbewussten Erfahrung dessen, dass Welt und Psyche, Außen und Innen, Oben und Unten nur zwei durch das Bewusstsein auseinandertretende Aspekte des Einen sind', sagt Erich Neumann".

#### Kapitel 4 :Naturtherapie

Über die Sinnlichkeit: Sinnlichkeit heißt berühren, sehen, riechen, schmecken, heißt angezogen sein, in Beziehung treten und fühlen. Sinnlichkeit liegt in der Form und Oberfläche eines Apfels, seiner Farbe, seines Geschmacks. Sinnlichkeit braucht Bewusstsein, das den sinnlichen Reiz wahrnimmt und ist damit in der ganzen Natur der energetische Ausdruck der Emotionen lebender Wesen, die miteinander in Beziehung treten. Alles in der Natur ob Mensch oder Insekt, Baum oder Bakterie, Fisch oder Vogel nimmt wahr. Sinnesorgane unter schiefflicher Form und Sensitivität nehmen Sinnesreize aus der Umwelt auf und verarbeiten sie. Die ganze Natur ist ein dynamisches lernendes Netzwerk aus Reaktionen auf Sinnesreize. Was wir "Intelligenz der Natur" nennen, wurzelt in der Sinnlichkeit der Vielfalt des Lebendigen. (Geseko von Lüpke)

Es gibt auch andere Methoden, bei denen eine einfache Verschiebung der Aufmerksamkeit ein Erleben der Einheit von Beobachter und Beobachtetem ermöglicht. Wenn wir nämlich diese Einheit zwischen Beobachter und Beobachtetem und den Prozess des Beobachtens erfahren, erleben wir, dass sie in Wirklichkeit ein einziges ist. Normalerweise ist das unmöglich, weil unsere Wahrnehmung durch Erinnerungen, Interpretationen, Klassifizierungen, Beschreibungen, Definitionen, Analysen, Evaluationen und Werturteile getrübt ist. Wir können nicht durch ´Neugeborenenäugen` sehen. In den Shiva-sutras, einer der ältesten Schriften der Welt, finden wir den Ausspruch: Schau die Welt mit frischen Augen an, schau einen gewöhnlichen Gegenstand an, als ob Du ihn zum ersten Mal sehen würdest.

Wenn wir ein Objekt wie zum ersten Mal anschauen würden, so könnten wir sehen, dass eigentlich der Beobachter beobachtet wird, dass der, der schaut, eigentlich der ist, welcher angeschaut wird. (Jörg Brokmann Wirklichkeitsentstehung aus Budistischer Sicht)

## **Gedichte, Bilder und Zitate**

Jeder Mensch ist Teil eines Ganzen, das wir Universum nennen. Jeder erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle allerdings als etwas vom Rest Abgetrenntes. Das ist eine Art optische Täuschung des Bewusstseins. Diese Sinnestäuschung ist für uns eine Art Gefängnis, das uns auf unsere persönlichen Bedürfnisse und auf die Gefühle für die wenigen uns nahe stehenden Menschen beschränkt. Unsere Aufgabe ist es, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, den Radius unseres Mitgefühls auszudehnen auf alle Lebewesen und die gesamte Natur in ihrer Schönheit. Albert Einstein

„Ein symbolischer Ausdruck ist die bestmögliche und daher zunächst gar nicht klarer oder charakteristischer darzustellende Formulierung einer relativ unbekanntem Sache.

Ob etwas ein Symbol sei oder nicht, hängt zunächst von der Einstellung des betrachtenden Bewusstseins ab, eines Verstandes zum Beispiel, der den gegebenen Tatbestand nicht bloß als solchen sondern auch als Ausdruck von Unbekanntem ansieht. Es ist daher wohl möglich, dass jemand einen Tatbestand herstellt, der seiner Betrachtung keineswegs symbolisch erscheint, wohl aber einem anderen Bewusstsein. [www.kunst-als-wissenschaft.de](http://www.kunst-als-wissenschaft.de)

„Wenn man die vorbewusste Stufe der Begriffe analysiert, findet man immer Vorstellungen, die aus `symbolischen` Bildern mit im allgemeinen starkem emotionalen Gehalt bestehen. Die Vorstufe des Denkens ist ein malendes Schauen dieser inneren Bilder, deren Ursprung nicht allgemein und nicht in erster Line auf Sinneswahrnehmungen zurückgeführt werden kann. (Wolfgang Pauli)

Das holografische Modell des Universums ist eine revolutionäre Sichtweise der Verbindung zwischen der inneren und der äußeren Welt. Nach dieser Theorie enthält jedes Stück des Universums, unabhängig davon, wie wir es zerteilen, die Intelligenz des Ganzen. Wir als individuelle Wesen sind nicht isoliert und kein Zufallsprodukt. Jeder von uns ist ein Mikrokosmos, der den Makrokosmos reflektiert und in sich enthält. -Wenn das wahr ist-, sagt der Bewusstseinsforscher Stanislaw Grof, -dann hat jeder von uns in sich das Potential der direkten und unmittelbaren Erfahrung jedes Aspektes des Universum, weit über die Wahrnehmungsmöglichkeiten hinaus.- Wir alle tragen in uns den Stempel des gesamten Universums. Deepak Chopra formuliert das so: **-Wir sind nicht in der Welt, sondern die Welt ist in jedem von uns.-** Jeder von uns besitzt jede existierende menschliche Eigenschaft. Es gibt nichts, was wir sehen oder wahrnehmen können, dass wir nicht sind, und der Zweck unserer Reise ist es diese Ganzheit wieder in uns herzustellen.

„Schelling“: Philosophische Untersuchungen über das Wesen der menschlichen Freiheit“.: Denn jedes Wesen kann nur in seinem Gegenteil offenbar werden. Liebe nur in Hass, Einheit

**Christiane Schanz-Heinz, 2015**

*Im Bilderreich des Selbst; Seite 28 von ..*

in Streit.. Wäre keine Durchtrennung der Prinzipien, so könnte die Einheit Ihre Allmacht nicht erweisen, wäre nicht Zwietracht, so könnte die Liebe nicht wirklich werden.“

~ **Sinn** ~ Die Leute sagen, dass es der Sinn des Lebens ist, wonach wir alle suchen. Ich glaube nicht, dass es dies ist, was wir wirklich suchen. Ich glaube, wonach wir suchen, ist eine Erfahrung des Lebendigseins, sodass unsere Lebenserfahrungen auf der rein physikalischen Ebene Resonanzen bildet mit unserem innersten Wesen und unserer innersten Wirklichkeit, sodass wir tatsächlich die Verzückung des Lebendigseins empfinden." (Joseph Campbell, *The Power of Myth*)

~ **Heldenreise** ~ „[...] die Helden aller Zeiten sind uns vorausgegangen. Das Labyrinth ist bestens bekannt. Wir müssen nur dem Faden des Heldenpfades folgen, und wo wir gemeint hatten, einen Greuel zu finden, werden wir einen Gott finden. Und wo wir gemeint hatten, einen anderen zu erschlagen, werden wir uns selbst erschlagen. Wo wir gemeint hatten, nach außen zu fahren, werden wir in das Zentrum unseres eigenen Daseins gelangen. Und wo wir gemeint hatten, allein zu sein, werden wir mit der ganzen Welt sein.“ (Joseph Campbell, *Der Heros in tausend Gestalten*)

~ **Traum** ~ "Träume sind selbstleuchtend: Sie scheinen aus sich selbst heraus, so wie es Götter tun. Mythen sind öffentliche Träume. Träume sind private Mythen. Indem Sie ihren eigenen Traum aufspüren und durchgehend ergründen, wird er Sie zu der Mythenwelt führen, in der Sie leben." (Joseph Campbell, *Sukhavati - Place of Bliss*)

~ **Dualismus** ~ "Die augenscheinliche Trennung in der Welt ist nebensächlich. Jenseits dieser Welt der Gegensätze existiert eine ungesehene, aber erfahrene Einheit und Identität in uns allen." (Joseph Campbell, *Reflections on the Art of Living*)

"Ich bin mehr und mehr davon überzeugt, dass es eine Bewusstseinssebene gibt, an der wir alle teilhaben, und dass das Gehirn eine separierende Maschine ist, die diesem Bewusstsein Einlass verschafft." (*Reflections on the Art of Living*)

Schläft ein Lied in allen Dingen  
die da träumen fort und fort,  
und die Welt hebt an zu singen,  
triffst du nur das Zauberwort. (Eichendorf)

Würden die Pforten der Wahrnehmung gereinigt,  
erschiene den Menschen alles, wie es ist: unendlich. William Blake (1757 - 1827) Quelle:  
»Die Hochzeit von Himmel und Hölle«



Es ist die Evokation des Bildes als Schwelle, die in neue Dimensionen der Bedeutung führt. Symbolische Bilder sind mehr als bloße Gegebenheiten, sie sind unabdingbare Samen, lebendige Träger von Möglichkeiten. ( aus Buch der Symbole, Betrachtungen zu archetypischen Bildern, Taschen Verlag)