

# Das existentielle Bilderleben

## Eine existenzanalytisch-imaginative Selbsterfahrungsmethode\*

Wilhelmine Popa

### Einführung

Die EXISTENZANALYSE (EA), die oft als humanistische Psychotherapieform bezeichnet wird, gründet, wie es schon im Namen anklingt, auf der menschlichen Möglichkeit, existentiell, d.h. dialogisch zu leben.

Erfüllendes, weil dialogisches Sein, wird nur von einem authentischen Da-Sein-Können gewährleistet und bedeutet dem eigentlichen WESEN des Menschen entsprechend leben zu können, indem er sein persönliches JA zum eigenen Menschsein immer wieder neu lebt und bekräftigt. Das menschliche DA-SEIN erfährt dabei einen sinnvollen und sinnspendenden Einklang mit sich selbst und mit seiner Welt.

Da diese Möglichkeit im Laufe des Lebens immer wieder Einschränkungen und Rückschläge erfährt und der Mensch in „prä-existentielle“ oder „para-existentielle“ Seinsweisen abgeleitet, - d.h. sich selbst blockiert oder zulässt, von anderen blockiert zu werden, - ist in solchen Situationen eine Klärung der aktuellen Umstände und Bedingungen notwendig. Diese fordert ihn in seinem geistig-existentialen Zentrum, welches von Frankl, in Anlehnung an Max Scheler, auch als das „Akt-Zentrum“, als der Kern oder die Achse der Person bezeichnet wird. Die Definition der Person begreift Frankl wie M. Scheler „als den Träger, aber auch als ein ‚Zentrum‘ geistiger Akte“ (Frankl 1979, 20). So ist der Zugang zum Eigentlichen, zum Wesentlichen des Menschen gewährleistet, denn wie Frankl postuliert: „Eine noch so innige psycho-somatische Einheit macht noch nicht seine Ganzheit aus, zu letzterer gehört vielmehr das Noetische, das Geistige [wesentlich

dazu, denn] die geistige Dimension ist für ihn insofern konstitutiv, als sie die eigentliche Dimension seiner Existenz repräsentiert“ (Frankl 1987, 64).

Nur die Person in ihrer Integrität, in ihrer Leib-Seele-Geist-Ganzheit, ist in der Lage, die Blockaden und Einschränkungen ihrer Lebenssituation durch Einsicht, Verständnis und Annahme dessen, was *wirklich IST*, zu ändern.

Die notwendige Änderung der lebensverhindernden Einstellungen und Ausrichtungen der Person können dank der Einsicht in die eigenen Beweg-Gründe, in die persönlichen *Grundmotivationen* ermöglicht werden. Die behutsame, empathische Hinführung durch den Therapeuten zur phänomenologischen Sichtweise des eigenen Erlebens kann zur Einsicht führen, die Erkenntnis, Stellungnahme und Handlungsfähigkeit fördert. Das ERLEBEN ist der zentrale Dreh- und Angelpunkt in der EA. Das unvoreingenommene, urteilsfreie Erschauen der eigenen Erlebnisweise bewirkt eine neue Einstellung durch Bewusstwerdung und Selbstakzeptanz, welche zur Reifung und Wandlung der Person hinführt und so eine weiterführende Bejahung der eigenen Existenz ermöglicht.

Diese Möglichkeit steht dem Hilfesuchenden in der EA als *dialogische Methode* im Rahmen der *Personalen Existenzanalyse* (Längle 1993, 9) zur Verfügung, die Licht („dia-“) in die verworrenen faktischen Zusammenhänge bringt und anhand der An- und Aussprache („logos“) eine heilsame Distanz zum krankmachenden Geschehen aufbauen hilft und zugleich den schützenden Rahmen bietet, um effektive, authentische Änderung zu ermöglichen.

Für Menschen, die durch ihre eingeengte

Wahrnehmungsfähigkeit, unzugängliche Emotionalität oder mangelnde Abgrenzung im Lebensvollzug behindert sind, kann die imaginative Zugangsweise eine willkommene Alternative sein. Mögliche Formen dieses Zugangs sind die Aufarbeitung der Nacht- oder Tagträume, das Katathyme Bilderleben (KB) und das aus dem KB abgeleitete Existentielle Bilderleben (EB).

### Entstehungsgeschichte des Existentialen Bilderlebens

Die besondere Offenheit und Zugänglichkeit des Menschen, die er durch das Erleben seiner Bilderwelt und seiner Vorstellungen erfährt, war von jeher Anlass zur Einbeziehung in die Psychotherapie, dieses ganz anderen Zugangs zu den ihn bewegenden, aber unbewusst bzw. ungehoben gebliebenen Lebens-Gründen.

Schon Breuer und Freud berichten Ende des 19. Jahrhunderts über den Umgang und die Bedeutung der Bilder des Unbewussten. Im nachfolgenden 20. Jahrhundert waren es dann unter anderem C. Kretschmer, C.G. Jung, M. Eliade, F. Perls, A. Faraday, E. Hartmann, J.L. Moreno, M. Boss, V. Kast, A. Lazarus, C. Happich, H.-K. Leuner, die sich intensiv mit den Gesetzmäßigkeiten und Wirkungen des Unbewussten anhand der bildhaften Darstellung von Welt und Mensch, auseinandersetzten. Alle Bestrebungen dieser verschiedenen therapeutischen Schulen zielten vorwiegend auf die Bewusstmachung und Änderung der behindernden, angstauslösenden, verunsichernden und leid-schaffenden Prozesse, also um den bewussten Umgang und die Beeinfluss-

\* Der Workshop von W. Popa beim Kongreß mußte aus gesundheitlichen Gründen leider entfallen

sung der lebensverhindernden *Psychodynamik*.

Ziel der Psychotherapie war und ist die Bewusstwerdung der psychischen Reaktionsweisen, um so weitgehend wie möglich einen personalen, authentischen, eigenverantwortlichen Umgang des Menschen mit seiner Situation, mit sich und seiner psychischen Verfasstheit zu ermöglichen, die dann eine Besserung des Befindens und der Lebensqualität bewirken kann und soll.

Eine der EA angemessene imaginative Methode zu erarbeiten, die besonderes Augenmerk auf die spezifische Wesensart des Menschen, seine Dreidimensionalität, legt, also neben seiner psychischen Befindlichkeit auch seine geistige Dimension anspricht, stand Ende der achtziger Jahre für existenzanalytisch orientierte Psychotherapeuten und Logotherapeuten an.

Wie jedes neue Pflänzchen aus einem im humusreichen Erdreich aufgegangenen Samen wächst, welcher potentiell reichlich Frucht bringen kann, entwickelte sich das „Existenzielle Bilderleben“ auch aus dem von H.K. Leuner schon in den fünfziger Jahren systematisch strukturierten, übersichtlich aufgebautem und gut dokumentierten „Katathymen Bilderleben“ oder „Symbol drama“. Nach anfänglicher Übernahme der Methodik des Freud'schen Symbolverständnisses und der Bearbeitungsschemata in der Traumdeutung mit den sechs klassischen Schritten der Assoziation, Amplifikation, Identifikation, Gestaltung, Übersetzung und Deutung - welche ja auch schon bei Frankl selbst in klassischer Form Anwendung finden - entwickelte sich das EB immer weiter weg von dem Symbolverständnis der Tiefenpsychologie und der Psychoanalytischen Traumdeutung hin zur *phänomenologischen Sichtweise*. Diese erlaubt grundsätzlich keine von außen kommende, noch so inspirierte Deutung, sondern lässt die erlebten Bildinhalte als persönlich authentische Aussage gelten, die in ihrer Gestaltgebung von der geistigen Person des Imaginierenden durchdrungen ist.

Über Frankls Umgang mit Träumen berichtet sein Kommentar im Kapitel der

existenzanalytischen Traumdeutung: „*Seit der klassischen Traumdeutung aufgrund jener Methode freier Assoziationen, wie sie Freud in die Wissenschaft eingeführt hat, sind wir instand gesetzt, diese Möglichkeit zu nützen.*“ (Frankl 1979, 34-44)

Auch war die Existenzanalyse und Logotherapie seiner Auffassung gemäß als eine Ergänzung der vorangegangenen Therapiemethoden anzusehen, indem sie einen zusätzlichen Ansatz, nämlich den der geistigen Dimension des Menschen, explizit mit in die Therapie einbringt.

Die **Gemeinsamkeiten** des EB mit dem KB beziehen sich vor allem auf die Einsichten in die individuelle *Psychodynamik*. Der so wichtige Zugang zur psychischen Befindlichkeit des Klienten ist für Existenzanalytiker und Logotherapeuten der zweiten Generation, im Gegensatz zu Frankl, eine Selbstverständlichkeit geworden und findet im EB seine volle Berücksichtigung und Berechtigung. Was bliebe denn ohne Kenntnis der jeweiligen Psychodynamik von der ganzheitlichen Erfassung der Person übrig?

Der *phänomenologische Umgang*, die unbedingte Unvoreingenommenheit, die offenschauende und behutsam-umsichtige Vorgehensweise mit dem angebotenen Bilder-Material des Klienten, ist eine weitere Gemeinsamkeit des EB und des KB. Auch die Absage an die, in anderen Methoden gängige *Deutung* der Inhalte von Seiten des Therapeuten, stimmt mit der zulassenden, nicht wertenden, unterstützenden, persönliche Freiheit und Verantwortung anpeilenden Haltung der Existenzanalyse überein.

Der **Unterschied** zum KB besteht beim EB zum einen im Versuch, den Menschen *explizit* in seiner *Ganzheitlichkeit* anzusprechen, eben neben seiner psychophysischen auch in seiner *geistigen Dimension*. Es wird neben seiner aktuellen, psychischen Grundbefindlichkeit auch seine tieferliegende, unbewusste *Werteskala und Sinnorientierung*, sein *Welt- und Menschenbild* angepeilt. Er sollte Gelegenheit bekommen auch hierzu Stellung zu beziehen, denn das Erkennen *nur* seiner unbewussten Psychodynamik befähigt ihn nicht im-

mer und auch nicht immer nachhaltig genug, eine wesentliche Änderung herbeizuführen.

Frankl sieht sich genötigt, eine Klarstellung des Begriffs „Unbewusstes“ vorzunehmen, indem er festhält: „*Das Unbewusste enthält nicht nur Triebhaftes, sondern auch Geistiges; der Inhalt des Unbewussten erscheint damit wesentlich erweitert und das Unbewusste selbst aufgegliedert in unbewusste Triebhaftigkeit und unbewusste Geistigkeit ...*“ (Frankl 1979, 16)

Wie viele Menschen wissen z.B., dass sie sich eigentlich keinem Dis-Stress aussetzen möchten, auch kennen sie die Ursachen, weswegen sie immer wieder in dieselbe Falle laufen, trotzdem schafft das Erkennen der psychischen Ursachen noch lange nicht die Voraussetzung, den persönlich wahren GRUND zu erkennen, so dass eine Verhaltensänderung möglich wäre.

Ein diesbezügliches Beispiel ist klar und eindeutig im Rahmen des folgenden EBs zu erkennen:

Es handelt sich um einen stressgeplagten, selbständigen 47-jährigen Elektroinstallateur, Vater von drei studierenden Söhnen, der über anfallsartige Kopfschmerzen und Depressionen klagt. In seinem Bild erlebt er den hektischen Flug eines kräftigen Falken, der Beutetiere, die sein eigenes Körpergewicht weit übertreffen, zum Nest bringt, in dem eine große Anzahl von Jung- und Altvögeln mit weit aufgesperrten Schnäbeln ein großes Gekreische veranstalten. Blindlings, noch aus dem Flug die Beute abwerfend, wendet er sich erneut der Futtersuche zu ... unentwegt, ohne Ende ... Erstaunlicherweise befinden sich am Übergang von den Wurzeln zum Stamm des massiven Baumes viele glänzend schöne Körner und Samen.

Dass der aufreibende Alltag, die Ansprüche der fast erwachsenen Söhne, der Ehefrau und auch die stets größer werdende Bedürftigkeit der eigenen Eltern die Ursache für seine stressbedingten Kopfschmerzen seien, ist ihm schon irgendwie klar, dennoch meint er, sei die „Pflichterfüllung an der Großfamilie“ sein Los, und dem sei nicht auszuweichen ...

So aber erkennt er nur einen Teil seiner persönlichen Wahrheit, denn er sieht noch nicht, dass es z.B. seine persönliche Orientierung sein könnte, die seine *aktuelle Wertskala* hauptsächlich bestimmt, die besagt: „Ich bin das für alles und jedes zuständige Oberhaupt der Großfamilie“, wobei das Sich-stressen-Lassen wie selbstverständlich dazugehört.

In der phänomenologischen Schau des Erlebten gelingt es ihm zu erkennen, dass es für die sehr kräftigen Nestinsassen eigentlich gar keinen Anlass und keine Gelegenheit zum Erproben der eigenen Kräfte und Geschicklichkeit gibt, da sie ja unentwegt mit dem Futter „zu-bombardiert“ werden.

Das eigene Nützlichkeits- und Anerkennungsbedürfnis als Familienoberhaupt haben ihn für die Realität der Heranwachsenden blind werden lassen. Auch schwelte in ihm eine unergründliche Angst und tiefe Traurigkeit bei dem Gedanken, seine Söhne zu verlieren, seine Familie auseinanderbrechen zu sehen, wenn er sich nicht mehr wie eh und je um sie sorgen würde.

Sein existentielles Motiv, eine „absolut sichere Gemeinschaft“ auch über die dafür notwendige Zeit hinaus zu erhalten, führte ihn in die Sackgasse. Erst die Einsicht seiner persönlichen Gründe, die ihn einerseits zu diesem krankmachenden Verhalten und andererseits zu dem Anspruchsverhalten seiner Söhne führten, bewirkten das Aha-Erlebnis. Im sich selbst Übersteigen und Relativieren zu Gunsten der eigenständigen Entwicklung der Söhne fand durch das Zulassen des Trennungsschmerzes, der damit verbundenen Selbstunsicherheit, des Abschiednehmens von den eingefahrenen Mustern und der damit verbundenen Trauer eine neue Positionierung statt.

Eine lebensförderliche Hilfe kann der Mensch erfahren, indem er als ganzheitliches Wesen, als Person, angesprochen wird. Eigentlich sprechen ja alle psychotherapeutischen Verfahren - wenn auch nicht explizit - unterschwellig immer die geistige Verfassung mit an, doch meistens wird danach nicht *ausdrücklich gefahndet*. Das durch die Bilder gleichzeitige Angesprochensein der *psychischen, wie auch der geistigen Dimen-*

*sion*, kann selbst ohne anschließende Nachbearbeitung tiefgehende Wirkungen des in der Imagination Erlebten erzielen.

Selbstverständlich erbringt die anschließende Besprechung der Bildinhalte dann einen besseren kognitiven Zugang, aber es kann auch schon das „einfache Erleben“ der Bilder, wie H.K. Leuner ebenfalls bestätigt, ohne jegliche Nachbearbeitungen tiefe Wirkungen erzielen. Dies geschieht unseres Erachtens vom existenzanalytischen Verständnis der Person her eben durch das Angesprochensein, das Berührtwerden der geistigen Tiefenperson in ihrer Vollzugswirklichkeit.

Hierzu erläutert Frankl: „...*die wahre Tiefenperson, ... nämlich das Geistig-existentielle in seiner Tiefe (ist) - allemal unbewusst: Die Tiefenperson ist also nicht etwa bloß fakultativ, sondern obligat unbewusst.*“ Und: „*Existenz selbst bleibt ein unanalysierbares, unreduzierbares Urphänomen, (...) an sich unreflektierbar und daher überhaupt nur vollziehbar, nur in seinen Vollzügen, nur als Vollzugswirklichkeit ‚existent‘.*“ (Frankl: 1979, 22,23)

Im Existentiellen Bilderleben geht es gerade um das zulassende Schauen dieser *Vollzüge der geistigen Tiefenperson*. Um diesen *expliziten* Zugang zur geistigen Dimension im EB zu verdeutlichen, möchte ich ein Beispiel anführen:

### **Eine Fallstudie zum Existentiellen Bilderleben**

Ellinor, eine 45-jährige selbständige, ganztags beschäftigte Kauffrau, Mutter zweier erwachsener, außer Haus lebender Söhne, stellt sich wegen verschiedener psychosomatischer Beschwerden, wie rezidivierende Migräne, Kreuz- und Rückenschmerzen, häufige Ischiasanfalle, morgendliche Kreislaufstörungen und Schwindelanfälle vor. Sämtliche ärztliche Untersuchungen attestierten ihr einen „einwandfreien“ Gesundheitszustand, was sie eher verunsicherte als beruhigte, da ihr auch obendrein von einigen Fachärzten eine Psychotherapie vorgeschlagen wurde.

Sie hat ihr Leben und das ihrer Familie „gut im Griff“, ist voll ausgelastet, zu-

frieden mit dem, was sie durch harte Arbeit erreicht hat, die ihr auch heute noch „fast“ dieselbe Freude bereitet wie schon in früheren Jahren, als sie mit dem Aufbau des „Imperiums“ begonnen hatte. Unter ihren Kunden, in ihrem Freundes- und Bekanntenkreis, wie auch in ihrer Großfamilie, genießt sie hohes Ansehen und Wertschätzung, was ihr eine innere Stabilität, steigendes Selbstbewusstsein und eine gute, stets zielsichere Orientierung ermöglicht. Sie weiß immer, „wie und wo es weitergeht“, hinderlich bei diesem ihrem Vorankommen aber sind die immer häufiger wiederkehrenden Schmerzen. Immer öfter empfindet sie das unwiderstehliche Bedürfnis sich „einfach hinzulegen und ausruhen“.

Sie empfindet es als sehr befremdlich, dass sie so „überempfindlich“ geworden ist, denn sie hatte es sich nie erlaubt zu klagen, weichlich und weinerlich zu sein, sondern hat sich immer das Menschenmögliche abgerungen. Schon als 16-jährige Halbwaive, musste sie ihrer kränklichen Mutter im elterlichen Geschäft zur Seite stehen und hat dabei gelernt, alles Wichtige kompetent und effizient zu erledigen, indem sie sich auf sich selbst verließ und keinen um Hilfe bitten musste. Ihrer Meinung nach ist ja auch dies der Grund, weswegen sie es so weit gebracht hat, denn all das, was sie schon immer erreichen wollte, wie Sicherheit, Selbständigkeit, Unabhängigkeit, hat sie geschafft. Sie liebt ihre Freiheit, lebt selbstbewusst ihre Verantwortung und lehnt jede Art von „Abhängigkeit“ ab.

Bei der einseitigen Wahrnehmung und Überbewertung ihrer Leistungsfähigkeit, wie auch der gänzlich unbewussten Verdrängung ihrer Empfindungen, der unterdrückten Emotionalität und dem impulsiven Temperament, bot sich als Einstieg in die Therapie das Existentielle Bilderleben an. Den Anstoß hierzu gab die Patientin selbst durch ihre persönliche Aussage in Bezug auf ihren „beschwerlichen Weg“. Auf die Nachfrage, wie sie diesen „Weg“ denn eigentlich Tag für Tag erlebe, zuckte die Patientin nur mit den Achseln. Das Angebot, sich diesen ihren Weg nun in aller Aufmerksamkeit auch anzusehen, griff sie bereit auf. Nach einer relativ kurzen

Entspannung erlebt die Patientin folgende Szenen:

„Ich befinde mich auf der mittleren, breiten, sehr belebten, aber auch sehr staubigen Hauptstraße eines großen Jahrmarktes. Unzählige, sich drängelnde Menschen, stickige Luft, Lärm, bunte Kaufstände mit allerlei Kleinkram, in Käfigen eingesperrte Haus- und Nutztiere, wiehernde, dampfende Pferde in kargen Einzäunungen, Zuckerwattverkäufer, Marktschreier, Zauberkünstler, ... Ich suche nach *Etwas*, aber wonach ich genau suche, weiß ich nicht. Ich könnte es nicht sagen. Ich bleibe bei den unterschiedlichsten Kaufständen stehen und halte Ausschau, um das zu finden, was mich *anspricht*.

Zwischen zwei Kaufständen tut sich ein sehr schmaler Pfad auf, der vom Jahrmarkt wegführt. Er führt auf einen wunderschönen, geräumigen, mit blühenden, duftenden Apfelsinenbäumen bestandenen und eine unvorstellbare Ruhe ausstrahlenden Platz, in dessen Mitte auf einer Anhöhe ein strahlend weißer griechischer Tempel steht. Eine überwältigende, atemberaubende Pracht! Der eindrucksvolle Giebel wird von zwölf massiven korinthischen Marmorsäulen getragen. Breite Treppen führen auf allen sichtbaren Seiten zu den das Hauptgebäude umringenden Galerien. Auf der Vorderfront drei schwere, holzgeschnitzte, weit offenstehende Portale. Das Ganze strahlt eine tiefe, harmonische Stille aus. Ich bin unglaublich ergriffen, bin sprachlos, bleibe wie angewurzelt stehen. Ein mir fast unbekanntes Gefühl der Ehrfurcht und des fassungslosen Staunens, tiefe Stille und ein unaussprechliches Gefühl von *Dazugehören* überkommen mich. Ich könnte weinen ... vor Freude!“

Bei der anschließenden Beschreibung ihrer *Grundbefindlichkeit* während der Imagination, fällt ihr als erstes der Kontrast zwischen der getriebenen, suchenden Unruhe auf dem Jahrmarkt und der ihr eher abhanden gekommenen *Verfassung* der beglückenden Stille auf dem Tempelplatz auf - ein ihr zwar möglicher, aber längst verschollener Zustand. Besonders die Gleichzeitigkeit, das Nebeneinander der beiden so kontrastreichen Erlebnisebenen, wie auch ihre Zu-

gehörigkeit zu diesen beiden „Welten“, versetzt sie in nachdenkliches Staunen und tiefe Ergriffenheit.

Bei der existenzanalytischen Nachbearbeitung des Erlebten fällt ihr spontan ihr längst vergessener, kindlicher Gemütszustand ein, der sie immer zur Zeit des geheimnisumwitterten, feierlichen Beschenktwerdens an ihrem Geburtstag, der mit dem Weihnachtsabend zusammenfiel, erfasste.

Aus *psychodynamischer* Sicht ist dieser Gegensatz der Grundbefindlichkeiten im Bilderleben als ein entsprechendes Angebot der kreativen Tiefenperson anzusehen, die eine Co-Existenz verschiedener Erlebnisse anbietet als eine eigene Lösungsmöglichkeit für die aktuelle Überforderung und der daraus resultierten Bedürfnisse. Zum Bereich der Psychodynamik gehören auch noch die Bereitschaft des Sich-beschenken-lassen-Könnens, des Annehmen-Könnens.

Aus *existenzanalytischer* Sicht geht das ganzheitliche Verständnis des Erlebten aber noch einen kleinen, aber *wesentlichen* Schritt weiter, indem das Verweilen bei den einschlägigen Bildinhalten und dem eigenen Lösungsangebot neue Aspekte des Selbstverständnisses an den Tag fördern:

Zur Ruhe, zum inneren Frieden und zur *eigenen Mitte* zu kommen, bedeutet für die Patientin einen neuen Zugang zu einer „ganz anderen Welt“, der Welt der Schönheit, der Harmonie, der Ausgeglichenheit zu finden. Es sind dies die ganz anderen *Werte*, die sie ansprechen, „das Nutzfreie, das Nutzlose“, das „sich selbst Genügende“, die einfach da sind, keine Leistung und keinen Verdienst einfordern, beschenken, indem sie sich selbst verschenken. Die im doppelten Sinne zu verstehende Besenkung zum Geheimnis umwitterten Weihnachts- und eigenen Geburtstagsfest, lässt eine bis dahin ungeahnte Verbindung aufkommen und zwar die intuitiv erfasste „Botschaft“, die sich in folgendem Ausschnitt der Aufarbeitung andeutet:

Pat: Unvorstellbar! Unbegreiflich!

Th: Was genau ist das Unvorstellbare, das Unbegreifliche?

Pat: Dass das Eigentliche, das Echte, das wahrhaftige Leben ... ein Geschenk ist! Nichts anderes!

Th: Mhm ... Ja, das ist schon so!

Pat: Es ist, als ob ich von Neuem geboren wäre ... (*nachdenklich nach einer Weile*) Es ist das Allergrößte, DAS Wichtigste, DAS Geschenk.

Th: Was ist es, das für Sie DAS Wichtigste ist?

Pat: Dass ich LEBE, dass ich leben darf, dass ich *grundsätzlich leben kann*, ohne immer dafür irgend etwas tun zu müssen.

Dieser neue Zugang zum Wert des eigenen Lebens, zum eigenen Lebensgefühl und Verständnis, zur eigenen Lebensberechtigung, ermöglicht ihr eine zusammenfassende Erkenntnis:

- Sinnhaftes Leben ist, neben dem zweckgebundenen, ein *unbedingtes Dasein-Können* und Dasein-Dürfen.
- Beides ist, wie es die Bildszenen verdeutlichen, *neben- und miteinander möglich ...*

Das hiermit verbundene Aha-Erlebnis bereichert die Patientin mit einer bis dahin unvorstellbaren Erleichterung und der Gewissheit, sein zu dürfen, das Leben als Geschenk annehmen zu dürfen, auch ohne es sich vorerst verdient haben zu müssen. Das freudig schmetternde *JA zum Leben* erfüllt sie so intensiv, dass sie vor Freude weint.

Dies bedeutet für sie eine wesentliche Erweiterung der eigenen Daseinsperspektive, wozu sie meint: „Wie konnte ich nur all die Jahre annehmen, dass dieses mein Funktionieren das Selbstverständlichste von der Welt wäre?“ Tiefe Dankbarkeit und Verbundenheit mit dem Leben dämmern in ihr auf. Die so neu gewonnene Einsicht und ihr neues Selbstverständnis gewähren ihr ganz andere Freiräume, die sie zu aktiven Entscheidungen herausfordern, um in Zukunft eine verantwortungsbewusste neue Lebensweise sich selbst und ihrer Welt gegenüber anpeilen zu können.

Die empathisch-zulassende, abwartende, kommen-lassende Haltung von Seiten des Therapeuten fördert die Verbalisierung der oft schwer auszusprechenden Inhalte und Ahnungen, die den Hinweis auf den neu entdeckten Zugang zur geistigen Dimension signalisieren. Deutende Bewusstmachung kann für die Selbsterkenntnis des Patienten, da ver-

früht und dem jeweiligen Zeitpunkt der Begegnung nicht angemessen, statt förderlich eher hinderlich und eine Zumutung sein. Leuner spricht z.B. in Bezug auf die forcierte Bewusstmachung der Psychodynamik von Seiten des Therapeuten von deren „ertötender“ Wirkung. *„Pauschale Deutungsversuche ,ertöten‘ die freien emotionalen Schwingungen, die für den fortschreitenden therapeutischen Prozess gerade im KB außerordentlich wichtig sind und bleiben müssen.“* (Leuner 1989, 42)

## Motive und Themen im Existentiellen Bilderleben

Eine weitere Unterscheidung in der Vorgehensweise des EB zum KB ist die Vorgabe des einzustellenden *Motivs*. Die in der Grundstufe des KB in einer gewissen Reihenfolge angegebenen Standardmotive (Wiese, Waldrand, Bachlauf etc.), finde ich persönlich bei der Gruppenarbeit als sehr hilfreich, ziehe jedoch beim einzelnen Patienten das Motiv (das Thema) des WEGES vor. Da die Verfassung des jeweiligen Klienten zur Therapiestunde sehr unterschiedlich sein kann und seine Ansprechbarkeit zum vorgegebenem Motiv nur begrenzt vorhanden ist, erreiche ich nach der, wie im KB kurz eingeleiteten Entspannung, eine gute Bereitschaft, „sich auf den eigenen Weg, der sich langsam aber sicher zeigt“ einzulassen.

Das Thema des Weges ist mir umso wichtiger, als es eine Möglichkeit der gleichzeitigen Ansprache des sowohl rein äußeren, als aber auch des inneren Weges anbietet. Da es keinen Menschen gibt der sich innerlich und äußerlich nicht irgendwie „unterwegs“ befände, ob nun im flotten, rhythmischen Gehen, im mäßigen Schreiten, im Stehenbleiben, im Warten oder Sitzen, im Nichtvorankommen und auf der Stelle treten, im Schleppen, Ziehen oder Gezogenwerden, im Darniederliegen oder im Gefallensein, finde ich im allgemeinen eine bereitwillige Offenheit von Seiten des Klienten, sich auf dieses Thema einzulassen.

Die Ausgestaltung dieses „eigenen Weges“ geschieht dann in der Imagination, mit allen - zur gegebenen Zeit relevanten - Einzelheiten. Alle Standardmotive des KB können der Reihe nach oder aber

auch einzeln *wegbegleitend* aufscheinen und wie selbstverständlich mit all ihren signifikanten Stimmungsmomenten und gleichnishaften Inhalten einbezogen werden. Je nach aktueller Verfassung des Imaginierenden erlebte ich schon mal eine unbewusste Ablehnung des vorgegebenen Standardmotivs, welches zwar angenommen, aber letztendlich dann doch über Umwege zum eigenen Thema führte.

So ergeben sich alle möglichen *bildhaften Angebote des Wegaspektes* von Seiten des Klienten, die von dem Therapeuten aufgegriffen werden können und zum Mitgehen auffordern:

Auf- und Abstiege in mühsamem oder lieblichem Gelände, erholsame Bach- und Flusslandschaften, Wald-, Steppen- und Wüstengänge, Verirrungen oder ziel-suchende Erkundungen von Berg- und Höhlengenden, Haus- und Kirchenbesuche, stille oder stürmische Meeresufer, feuerspeiende Vulkanlandschaften, aber auch Auto- und Eisenbahnfahrten, Schiff- und Flugzeugreisen, überfüllte oder menschenleere Straßen, öde oder lärmende Fabrikgelände etc. All das schöpft der Betreffende aus dem für ihn zur Zeit aktuellen Welt- und Menschenbild, das er kreativ gestaltet. So vermittelt es mir den Eindruck, dass der Zugang zum Patienten direkt ist, da das Angebot aus dem Fluss des Gespräches auftaucht und aus dem eigenen bildhaften Erleben des Patienten stammt. So holt der Therapeut den Patienten da ab, wo er sich gerade befindet und steht weniger in der Gefahr allgemein gehaltene Themen ins Gespräch zu bringen, die den Patienten von seinem Erleben ablenken können.

Die *begleitende Gegenwart des Therapeuten* unterscheidet sich beim EB zum KB insofern, als es dem Klienten überlassen bleibt, ob er sich schon während der Imagination für einen ständigen Ansprechpartner entscheidet, oder ob er es vorzieht, diesen nur als „stillen Weggefährten“ dabei zu wissen und erst anschließend im Berichten und Wiedererleben der Imagination als mitgehendes Gegenüber anzusprechen.

Bei der Gruppenarbeit ist die „stille Wegbegleitung“ diejenige, die es allen Gruppenmitgliedern zugleich ermöglicht, mit ihrem eigenen „Existentiellen

Bilderleben“ dabei zu sein und einen „inneren“ statt einen äußeren Dialog zuzulassen. Die erlebten Inhalte werden dann zuerst in der Zweier-Kleingruppe, anschließend in der Gesamtgruppe, mit Hilfe der phänomenologischen Zugangsweise, aufgearbeitet.

Aus dem bisher Dargelegten ergeben sich folgende grundsätzlichen Strukturen:

## Grundlagen des Existentiellen Bilderlebens

1. *Das Grundprinzip: Kreativ - imaginative Darstellung authentischer Existenz*

- Wie bei allen imaginativen Verfahren gründet die Arbeit mit dem EB auf der menschlichen Vorstellungskraft, die hier, bevorzugterweise die Bilder des Patienten selbst übernehmend, aus dem aktuellen So-Sein schöpft und somit zu einer sehr persönlichen Darstellung seiner selbst gelangt, mit allen Aspekten erfüllten oder unerfüllten Seins.
- Der Patient erlebt sich in der Doppelrolle des sowohl aktiv Schauenden, als auch des passiv Angeschauten.
- Das ganzheitliche Erleben seiner Selbst in der jeweiligen Situation mit all den dazugehörigen Sinneseindrücken (Gesicht, Gehör, Geschmack, Geruch, Gefühl, Gespür) vermittelt die Gewissheit des eigenen authentischen Da-Seins als Gegebenheit, als ein sich von selbst in der *punktuellen Gegenwart* vollziehendes Geschehnis im Hier und Jetzt.

2. *Die phänomenologische Sichtweise des persönlichen IST-Zustandes*

Die Grundbedingung für den erkenntnisfördernden, personalen Zugang zum Erlebten ist das GESCHEHEN-LASSEN-KÖNNEN und das ZUSCHAUEN-KÖNNEN, welches durch das

- *aktiv-aufnehmende Beteiligt-Sein* sowohl von Seiten des Patienten als auch des Therapeuten
- *bei passiv-zulassender, nicht-interventionistischer Haltung* beider Beteiligten möglich wird.

Es ist etwas *Wesentliches* der Person, das in kreativer Weise sichtbar gemacht

wird. Es darf und kann aus ihren Tiefen aufsteigen als höchst authentische, aber chiffrierte Botschaft und *kommentarlos sein - gelassen und angenommen werden* als der persönliche **IST-Zustand**.

### 3. Personale Begegnung als Zugang zur geistigen Dimension

Als dialogische Methode bietet das EB die Möglichkeit einer personalen Begegnung im doppelten Sinne und zwar sowohl mit dem eigenen Selbst, was üblicherweise als besonders überraschend und bereichernd erlebt wird, als auch mit der authentisch da-seienden Person des Therapeuten.

Diese zu-schauend-gewährende, nicht wertende und bedingungslosen Respekt zollende Präsenz des Therapeuten wird vom Klienten auf dem Weg zur eigenen Authentizität als hilfreich-unterstützende und begleitend-ermutigende Instanz empfunden.

Erst der *bewusst werdende Zugang* zur geistigen Dimension in Form von eigener Stellungnahme - oder auch deren *teilbewusste Ahnung* - bewirkt eine mögliche Wende durch das Ergreifen der nötigen Freiheit von und zu den gegebenen Bedingungen. Dieser Prozess der ganzheitlichen Selbsterkenntnis bewirkt persönliche Reifung und ist Voraussetzung für gelebte personale Freiheit und Verantwortung, welches sich im JA zum eigenen Leben ausformt.

### 4. Das JA zum Leben, angesichts der aktuellen persönlichen Realität

Im schrittweisen Vollzug des persönlichen **Ja** zum Sein, **Ja** zum Leben, **Ja** zum Eigenen und **Ja** zum Sinn (siehe Längle 1999) in den aktuellen Gegebenheiten, mit all seinen Möglichkeiten und Begrenzungen, erschließt sich dem Imaginierenden neben dem Zugang zu seiner psycho-physischen Verfasstheit auch derjenigen seines fundamental geistigen Seins. All diese seine ihm oft unbewusst gelebten Zustimmungen wie auch seine Verweigerungen leuchten im EB auf.

## Methodik

Um ein optimales Mitgehen des Klienten oder der Gruppenteilnehmer zu bewirken, ist es sinnvoll, vorerst einige

einleitende Hinweise zu den methodischen Schritten zu geben. Bewährt haben sich folgende Vorgehensweisen:

- Als *Einstieg* in das ungewöhnliche, nicht selten angstmachende Geschehen wird in entspannter, ruhiger, ermunternder und Zuversicht weckender Atmosphäre eine *Kindheitserinnerung* abgerufen. Es können dies Themenbereiche sein, die zu dem situationsbedingten Angebot des Klientenberichtes am besten passen, wie z.B. Lieblingsspiele, Orte, Erlebnisse mit verschiedenen Bezugspersonen, Tiere, Feste, Sportereignisse usw., die sich dem Klienten in der jeweiligen Situation anbieten. Diese Vorgehensweise verschafft durch das Heraustreten aus der unmittelbaren Alltagssituation eine Öffnung der Person, die ihr schon „Selbsterlebtes“ als eine alternative Da-seins-Möglichkeit vor Augen führt. Die in ihrer Andersartigkeit wieder erlebte Sequenz der eigenen Lebensgeschichte erbringt durch die spontan eingetretene Selbstdistanzierung zum Jetzt (aber zugleich auch des in der Vergangenheit Bei-sich-selbst-sein-Könnens) eine neue Bereitschaft, sich mit dem Hier und Jetzt auseinanderzusetzen, so wie es in früheren Zeiten das Kind auch immer wieder getan hat, indem es übte sich auf das Unbekannte, das Neue einzulassen. Dieser Einstieg zielt auf das Ansprechen des oft verdrängten oder verschollenen Kindes im Erwachsenen wie auch der eigenen, wieder zu entdeckenden und zu erlebenden Vitalität.

- Bei Klienten, die über Vorerfahrung mit *entspannenden Suggestionen* (Autogenes Training, Muskelrelaxation nach Jacobson) verfügen, gestattet sich der Patient einen „Rückzug“ in die ganz andere Welt seiner eigenen Tiefen, die Welt seiner Bilder, die Welt seiner Intuition, seiner Kunst, mit dem was für ihn im Moment wichtig ist, kreativ gestaltend umzugehen.

Oft reicht die einfache Aufforderung an den Patienten, sich in den Sessel bequem hineinzusetzen, sich Zeit und Ruhe zu gönnen ... sich bei verschlossenen oder auch leicht geöffneten Augen zu entspannen und das sich zeigende Bild kommen zu lassen.

- Dieses Los-Lassen, dieses sich seinem eigenen Selbst überlassen, ist der wichtigste Moment des Übergangs zum Un-

bekanntem im Eigenen. Ganz nebenbei kommt dabei ein tragendes, bestärkendes Gefühl des „Bei-sich-selbst-Seins“ auf. Dieses Erlebnis vermittelt zugleich den Grund für die aufkommende Zuversicht zum eigenen Bei-sich-selbst-Sein-Können.

- Das begleitende *Motto*: Hilfreich für den Imaginierenden ist das bei Beginn mitgegebene Motto: „Alles was immer sich zeigt ist willkommen, es kommt aus der eigenen Tiefe und es DARF SEIN.“

- Als *Vorinformation* ist es für den Klienten wichtig zu wissen, dass sich beim Beginn der Imagination nicht sofort klare Konturen zeigen müssen, oft sind es nur unscharfe Umrisse, Farben, Lichtblitze, tiefes Dunkel oder auch sonstige Sinneseindrücke (Gerüche, Haut und Körperempfindungen etc.) Nicht immer sind es ganze Szenenreihen, die sich vor dem inneren Auge abspielen, oft kann es nur ein Segment, der Teil eines Ganzen sein: ein einzelnes Wagenrad, ein Auge, ein Tierkopf, ein Wanderschuh, eine freischwebende, offenstehende Tür usw. Diese oft sehr aussagekräftigen Botschaften werden nicht selten als unwichtig abgetan, da sie „nur“ Fragmentarisches aufzeigen und so die Erwartungen des *wertenden* und *urteilenden* Imaginierenden „ent-täuschen“.

Diese „allereinfachsten“, jedoch hochkomprimierten Bilder achtlos beiseite zu schieben, wäre allerdings ein großer Verlust, denn sie beschreiben in aller einmaligen Dichte die jeweilige Situation des Betreffenden und bieten so die Erkenntnismöglichkeit des aktuellen Ist-Zustandes, wiewohl auch den möglichen Ausgangspunkt zu einer persönlichen Stellungnahme. Was für ein auch noch so dicht komprimiertes existentielles Bilderleben, ausschlaggebend ist, ist das Abwarten-Können, das Ausharren, das *geduldige Kommen-Lassen*, das sich seinem höheren Selbst wirklich Anvertrauen.

- Da das EB keine wahllose Abfolge von Bilderserien, sondern ein vielseitiges, Rundum-Erleben ist, soll außer den optischen, *allen Sinneseindrücken aufmerksame Beachtung* geschenkt werden, besonders Düften, wie auch Geräuschen, Stimmen, Geschmacksempfindungen usw.

- Der Therapeut kann seine *begleitende*

*Anwesenheit* als stets ansprechbarer Weggefährte, wiewohl aber auch als schweigend Mitgehender, anbieten. So bleibt es dem Imaginierenden überlassen, ob er schon während der Imagination dialogisch den steten Austausch sucht und eventuelle Hilfestellung anpeilt, oder aber allein bei sich selbst bleiben und erst im Nachhinein das Erlebte an- und aussprechen möchte.

## Das Erleben im Existentiellen Bilderleben

Bei der während der Imagination fortlaufenden oder der ihr anschließenden Bearbeitung kommt es nicht so sehr auf die Vielgestaltigkeit des Szenarios an, als auf die *begleitende Grundbefindlichkeit und die wesensmäßige Verfassung des Imaginierenden während des Erlebens*.

- Die *Grundbefindlichkeit* entsteht und verändert sich im Laufe der Imagination durch die vielschichtige emotionale Beteiligung der Person. Etwas ERLEBEN heißt Mitschwingen, in Resonanz gehen, sich Berühren-Lassen, sich Aussetzen, heißt ganzheitliches Da-bei-Sein. Im phänomenologischen Hinschauen und im Erschauen der erlebten Bildinhalte, die Unbekanntes, Unverständliches, Widersprüchliches zu Bekanntem, Akzeptablen, Anerkannten dazufügen, ergibt sich der lebensnahe Zugang zur eigenen Situation, dem aktuellen seelischen Befinden und der *grund-sätzlichen Verfassung* der geistigen Person.

Z.B. fühlt sich der Imaginierende am Anfang seiner Wanderung durch einen von der Sonne beschienen Laubwald sehr wohl, doch verändert sich sein Zustand massiv ins Gegenteil durch das plötzliche Auftreten eines kalten Platzregens. Eine erneute Erleichterung kann dann das unerwartete Auftauchen einer stillen Waldlichtung bringen.

- Die *Grunderfahrung*, die dem Menschen durch das EB zuteil wird ist, dass er trotz aller überraschender und ungewöhnlicher Erlebnisse ganz unbeschadet BEI-SICH-SELBST-SEIN kann, zu sich selbst stehen kann. Dies vermittelt ihm Zuversicht und inneren Halt. Er erlebt seinen *inneren Freiraum*, er behauptet ihn nicht nur. Dank der neuen Wahrnehmung seiner Selbst im EB, der Entdeckung seiner eigenen Handlungsfähig-

keit, seiner sich ihm neu auftuenden Freiräume, wird für ihn eine notwendige Änderung erst zu einem möglichen Thema.

Z.B. die Imaginierende sieht sich selbst in einem Boot auf dem Meer weit weg vom Ufer, zugleich aber staunt sie darüber, dass sie so angstfrei paddelt, wo sie doch weiß, dass sie äußerst wasserscheu ist. Auch ist es ihr ganz klar, dass sie noch eine lange Strecke bis zu ihrem Ziel vor sich hätte ... was sie aber überhaupt nicht beunruhigt. Selbst das Kentern veranlasst sie zu keinem Zaudern oder Zögern, sondern ausschließlich zu einer aktiven Bemühung, wieder mit dem Boot ins Gleichgewicht zu kommen ...

- Die *Distanzierung* von dem selbst oder fremd bestimmten Idealbild ermöglicht eine realistischere Selbsteinschätzung und führt zu einer neuen und authentischeren Stellungnahme.

Z.B. erlebt ein korrekter Bankangestellter großes Staunen während seines Bilderlebens über seinen kasperleartigen Anzug, der auf der rechten Seite tief dunkelblau ist und durch seinen klassischen Schnitt imponiert, während auf seiner linken Seite das kunterbunte Outfit eher belustigend wirkt ... Dies veranlasst ihn prompt, die „Uniform“ als den Kampfanzug zu bezeichnen und das Clown-Kostüm als das besser zu ihm passende Kleidungsstück. Die besondere Einsicht an dieser Maskerade aber ist, dass er selbst herausfindet: „Nichts sollte eigentlich so steif und formell sein, als dass man dabei nicht auch ein bisschen schmunzeln könnte.“

## Aufarbeitung und Übersetzung der verschlüsselten Botschaften

Um die verschlüsselten Botschaften des in der Imagination Erlebten zu verstehen und so zum besseren Selbst- und Weltverständnis einsetzen zu können, bedarf es der schrittweisen *Übersetzung* (nicht Deutung) der im EB enthaltenen Angebote. Das Verständnis der eigenen Bildersprache, mit ihren Gleichnisse schaffenden Kreationen, die nicht selten mit einer Fremdsprache gleichgesetzt werden können, ist für den Anfang erstaunlich, verblüffend und verwirrend. Der rote Faden bei der Ent-

schlüsselung der im EB angebotenen, oft unverständlichen Bildinhalte, ist und bleibt vor allem die genau zu erfassende *Grundbefindlichkeit und Grunderfahrung*, wie auch die Wahrnehmung aller erlebten *Details*, die darin aufgekommen sind.

Das Voranbringende in diesem Bestreben ist die *phänomenologische Sichtung* des gefühlsmäßig Erlebten, also das *Zulassende, nicht Wertende, nicht Interpretierende*:

**1. Schritt:** *Das AN- und HINSCHAUEN*, das durch die Offenheit für das, was IST, den Weg zur Erkenntnis bereitet und den Imaginierenden seinem psychisch und geistig Unbewussten, also auch der eigenen verschlüsselten Wahrheit, dem *Eigentlichen* und dem *Wesentlichen* näherbringt.

Es geht hierbei um die Klärung des *WER? WAS? WO?*

Z.B. der schmale Steg, der zur *Mitte* eines stillen, tief dunklen Sees führt, der am Fuß einer ins Abendlicht getauchten Bergkette, weitab von menschlichen Siedlungen liegt, vermittelt der Erlebenden den Gegensatz zu ihrem Alltag. Seit geraumer Zeit sind ihr Ruhe und Besinnungsmöglichkeit abhanden gekommen.

Dieses eindrucksvolle Bild verschafft ihr den Zugang zu den eigenen Tiefen, die ihr, als der am Ufer des Gewässers Sitzenden, veranschaulicht und erlebbar gemacht werden ...

**2. Schritt:** *Das ANNEHMEN*, durch das bedingungslose *Wahrnehmen* und *Anerkennen* des noch so Ungewöhnlichen, das Zulassen des „Unmöglichen“, erbringt dann die Annäherung an das Ein- und Aufleuchtende in Bezug auf die eigene Situation. So unverständlich es auch klingen mag, durch das zulassende weitere Gelten-Lassen dessen, was IST und was sich zeigt, wandelt sich die anfängliche Verunsicherung in eine *stabile Basis*, die Halt und Sicherheit in der neuen Situation gibt.

Es geht hierbei um das *WIE* des Erlebten.

Z.B. *Details*, die noch so ungewöhnlich sein mögen und anfangs irritieren können, entpuppen sich durch das bedingungslose, offene Wahrnehmen als sehr

gute Darstellungen der eigenen Situation und werden dadurch annehmbar. So z.B. erschrak eine Imaginierende heftig, als sie einen schwarzen Kampfhund erschaute, der auf ihrer linken Schulter saß und bedrohlich knurrte. Die anfängliche Verwirrung schwand nach ausdauerndem und genauem Hinsehen, so dass sie nach einer Weile Zuneigung und Vertrauen zu diesem Tier verspürte. Erleichtert konnte sie sogar ausrufen: „Ja, der sollte doch endlich losbellen!“

**3. Schritt:** Die *IDENTIFIKATION* mit den unverständlichen Bildanteilen. Unter Anleitung des Therapeuten bringt die Identifikation mit den verschiedenen unverständlichen Details eine ganz andere neue Positionierung des Betrachters und die reelle Möglichkeit zur persönlichen Wende. Indem sich der Erlebende durch die Identifikation ganz anderen, neuen Ausblicken stellt, erschließen sich ihm ganz andere neue Perspektiven. Er kann sich von seiner einseitigen, oft festgefahrenen, Leid verursachenden Sicht lösen, und es gelingt ihm, die ersehnte Erleichterung zu erfahren, eben indem er sich dem Unvorstellbaren stellt. Die so vollzogene *Selbstdistanzierung und Selbstannahme* ergibt „wie von selbst“ die Möglichkeit einer persönlich neuen Stellungnahme.

Es geht hierbei um *DAS NEUE*, das Andere, *DIE WENDE*

Z.B. fällt besonders die Identifikation mit dem Gefürchteten, Geächteten oder Abgelehnten nicht immer leicht. So fiel es einer verunsicherten und verängstigten Imaginierenden anfangs schwer, sich mit der dunklen Gestalt des Fladenbrotfeilbietenden Nomaden zu identifizieren, den sie auf ihrer Wanderung als sehr bedrohlich erlebte. Erst die allmähliche Annäherung und Aufmerksamkeit für seine Haltung, sein Auftreten und seine Verhaltensweisen, die Wahrnehmung seiner Ausstrahlung, wie auch die Erkundung seines Umfeldes, ließen es allmählich zu, dass sie sich mit seinem so ganz Anders-Sein, mit seiner Lebensweise identifizieren konnte und dadurch die eigenen Anteile in ihm erkannte.

**4. Schritt:** Die *GESTALTUNG*, wobei der Wille zur Änderung aufkommt und

sich die neue Sinn- und Wertorientierung ausformt. Hierbei kann das Umsetzen in graphische, musikalische, tänzerische oder schriftstellerische Ausdrucksformen eine hilfreiche Rolle spielen, wobei in freier, spielerischer Weise Alternativmöglichkeiten gesucht und gefunden werden können. Diese Hilfsangebote ermöglichen dann über einen unterschiedlichen Zeitraum die nötigen Schritte zur Willensentstehung und Ausformung. Im Erproben der persönlich angemessenen Möglichkeiten entfaltet sich ein neuer Zugang zu lebensförderlichen Werten, die mit Entschiedenheit angepeilt werden können.

Es geht hierbei um das *NEUE WIE*.

Z.B. für einen depressiven Patienten erschließt sich durch den gestalterischen Umgang mit dem Thema der eigenen Flexibilität und Standfestigkeit im Kunstturnen, eine ganz neue Berufsorientierung. Durch das Beachten der Schritte der Willensbildung gelingt es ihm, von einer bis dahin strapaziösen, missliebigen und überfordernden Arbeit zu einer seiner innersten Berufung angemessenen Tätigkeit zu gelangen.

Die Phase der schrittweisen Bearbeitung der unverständlichen Inhalte des EB kann oft schon während der Therapie-sitzung verstanden und die jeweilige Botschaft integriert werden, sie kann den Klienten aber auch über Tage und Wochen weiter beanspruchen und so durch das immer wieder neue Ansehen der sich in der Zeit auch „wie von selbst“ ändernden Bildinhalte zum einleuchtenden „Aha-Erlebnis“ führen.

Die wachsam-gütige und liebevoll-gelassene *Zuwendung* zu den eigenen bis dato unbekanntem und fremd anmutenden Kreationen, die die noch unbewussten Anteile der eigenen Person verdeutlichen und die in den schöpferischen Botschaften einen bildhaften Ausdruck gefunden haben, bahnt die sich stets aktualisierende Selbst- und Welterkenntnis sowie auch die Selbstakzeptanz, die Reifung und Selbstwerdung der Person an.

Es kommt nicht so sehr darauf an, sofort komplexe Übersetzungen zu finden, oder gar Deutungen zu wagen, sondern eher darum, die erfahrene *Grundbefindlichkeit* und *Grunderfahrung* im-

mer wieder aufs Neue *nachzuerleben*, ihr *nachzuspüren*, sie zu *reflektieren* und so, sich in Geduld und Zuversicht üübend, zu einem immer besseren und erweiterten Selbst- und Weltverständnis zu gelangen.

## Anwendungsbereiche

Das EB eignet sich sowohl für den Einsatz im therapeutischen wie auch im prophylaktischen Bereich. Einzelbehandlung wie auch Gruppenarbeit sind möglich. In der *Gruppenarbeit* ebenso wie bei der *Einzelbehandlung* wird die Imagination eingeleitet. Die Bearbeitung erfolgt dann anschließend, unter Wahrung der existentiell unabdingbaren Bedingungen, des unvoreingenommenen Annehmens dessen, was von den jeweilig Imaginierenden an Bildinhalten angeboten wird. Was die Teilnehmer bei einer überschaubaren Gruppenzahl von höchstens 6-8 Mitgliedern als besonders bereichernd finden, ist das Feed-back der Anderen, die *respektvolle Distanz* wahren und trotzdem *ganz anwesend* sind und so als bestärkend und ermutigend vom jeweilig Imaginierenden erfahren werden.

Wie schon erwähnt, ist bei der Gruppenarbeit nach der üblichen Entspannung ein Themenangebot möglich, da es eine innere Ausrichtung in einem doch eher heterogenen Rahmen ermöglicht, und so das Erlebnis des „sich ins Bild Setzens“ erleichtert. Es kann dies u.a. die Wiese, ein Bergaufstieg, ein Brückenübergang, eine Waldwanderung, eine Wegkreuzung, ein Brunnen, eine Quelle oder ein Lagerfeuer sein. Dasselbe Thema wird erwartungsgemäß von den verschiedenen Teilnehmern der jeweiligen Verfassung entsprechend auf die unterschiedlichsten Weisen erlebt. Eben diese Vielfalt ist es, die in der gemeinsamen Bearbeitung dann so ganz persönliche und originelle Lösungsalternativen bietet.

Bei der immer größer werdenden Gruppenmitgliederzahl beanspruchte diese Entwicklung eine für den Gruppenleiter übersichtliche Handhabung *aller* Erlebnis-inhalte der am EB teilnehmenden Personen. Dies war auch der Grund, weswegen die Teilnehmerzahl auf ein Maximum von 6-8 Personen reduziert wur-

# WORKSHOPS

---

de und die EB-Seminare in 3 Tagerhythmen angeboten wurden. Dies ermöglichte eine angemessene Bearbeitung der psychisch und existentiell relevanten Botschaften für jeden Teilnehmer, der so seiner Grundbefindlichkeit und seiner Grunderfahrung näher kam.

Rückblickend lässt sich sagen, dass anfangs mit den tiefenpsychologisch üblichen „Symbolen“ gearbeitet wurde, dass aber anschließend die eigentlich gute Resonanz und Akzeptanz des „Existentiellen Bilderlebens“ die phänomenologische Haltung und die existentielle Ausrichtung, mit der die angebotenen Bild-

inhalte angegangen wurden, ausschlaggebend war. Letztendlich ist es für alle Therapeuten ein offenes Geheimnis, dass es nicht allein die Methode, sondern die sie handhabende Person ist, die eine notwendige Änderung mit Besserung des Befindens bei seinem Klienten bewirkt.

## **Literatur:**

- Frankl VE (1979) Der unbewusste Gott. München: Kösel
- Frankl VE (1987) Logotherapie und Existenzanalyse. München: Piper
- Längle A (1993) Personale Existenzanalyse. In: Längle A. (Hrsg.) Wertbegegnung.

Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE, 133-160

Längle A (1999) Die existentielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse 16,3,18-29

Leuner H (1989) Katathym-imaginative Psychotherapie (K.I.P.) Stuttgart: Georg Thieme

*Anschrift der Verfasserin:*

*Dr. Wilhelmina Popa*

*Görlitzer Weg 1*

*40880 Ratingen*

*e-mail:*

*exist.bilderleben/popa@existenzanalyse.org*