

Uwe Böschmeyer
Unsere Tiefe ist hell

Uwe Böschmeyer

Unsere Tiefe ist hell

Wertimagination – ein Schlüssel
zur inneren Welt

Kösel

© 2005 by Kösel-Verlag GmbH & Co., München
Printed in Germany. Alle Rechte vorbehalten
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Umschlag: Elisabeth Petersen, München
Umschlagfoto: Photonica, Hamburg; Fotograf: Jeff Rotmann
ISBN 3-466-36689-5

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Werkdruckpapier
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

*Wir träumen von Reisen ins Weltall.
Ist denn das Weltall nicht in uns?
Die Tiefen unseres Geistes kennen wir nicht.
Nach innen geht der geheimnisvolle Weg.
In uns oder nirgends ist die Ewigkeit mit ihren Welten,
die Vergangenheit und die Zukunft.*

NOVALIS

*»Was ist die Ursache des Bösen?«
»Unwissenheit«, sagte der Meister.
»Und wie beseitigt man sie?«
»Nicht durch Anstrengung, sondern durch Licht;
durch Verstehen, nicht durch Handeln.«*

DE MELLO

*Sag es mir, und ich werde es vergessen.
Zeig es mir, und ich werde mich daran erinnern.
Beteilige mich, und ich werde es verstehen.*

LAO TSE

Inhalt

Vorwort	11
19 Von der Bedeutung innerer Bilder	
Innere Bilder als Mittler zwischen Bewusstem und Unbewusstem	19
Wovon innere Bilder handeln	23
Das Erleben innerer Bilder	23
Der therapeutische Einsatz von Imaginationen	24
Gefahren im Umgang mit Imaginationen	34
Alles Menschliche bildet sich im Unbewussten ab . .	36
37 Anthropologische Voraussetzungen der Wertimagination	
Die Entwicklungsgeschichte im Überblick	37
Das zugrunde liegende Menschenbild	40
Die charakteristischen Merkmale der Wertimagination	45

Die Wertgestalten als Zentrum der Wertimagination	49
Innerer Verbündeter und Innerer Gegenspieler	51
Der Ausgleich der Gegensätze	58

65 Die Methodik der Wertimagination

Der Einstieg	66
<i>Einführung</i>	66
<i>Zielorientierung</i>	67
<i>Die Leerung des Kopfes</i>	69
<i>Einstiegssymbole</i>	70
<i>Schwierigkeiten und Hilfen beim Einstieg</i>	71
Die Wertgestalten als Primärhilfen	73
Konkrete Hilfen	79
<i>Bei den Symbolen verweilen</i>	79
<i>Erleben ohne zu handeln</i>	79
<i>Den Blick weiten</i>	80
<i>In die Mitte sehen</i>	81
<i>Auffallendes betrachten</i>	81
<i>Das Symbol befragen</i>	82
<i>Die Beziehung zu den Bildern verdichten</i>	83
<i>Sich den Herausforderungen stellen</i>	87
<i>Durch die Dunkelheit hindurchgehen</i>	89
<i>Mit anderen Augen sehen</i>	90
Angst auslösende Symbole	91
Erfahrungen am Ziel der Wertimagination	95
Die Übersetzung der Bilder ins konkrete Leben	97
Wertimaginationen in der Gruppe	102
Die Begleitung von Wertimaginationen	104

107 Ausgewählte Anwendungsgebiete	
Wertorientierte Persönlichkeitsbildung	108
Exkurs 1: Versöhnung mit der Vergangenheit	115
Exkurs 2: Die Triasimagination	119
Wertimaginationen bei seelischen Störungen	123
<i>Angst</i>	124
<i>Depression</i>	126
<i>Zwangsstörungen</i>	128
<i>Psychosomatische Störungen</i>	130
<i>Sucht</i>	136
Wertimaginationen bei Paarproblemen	139
Wertimaginationen bei irreversiblen Schicksal	142
Wertimaginationen zur »Dimension der Tiefe«	144

151 Von der Weisheit des unbewussten Geistes
Eine kleine Wertphilosophie

Ruhen	152
Hinsehen	153
Mit allen Sinnen Sinn finden	154
In die Mitte der Dinge sehen und gehen	155
Mit Geist, Seele und Leib das Ziel suchen	156
Mein ursprüngliches Bild entdecken	158
Selbst entscheiden und handeln	159
Vertrauen wagen	160
Auf den unbewussten Geist hören	162
Für das Offene offen sein	163
In der Zeit Aufgaben erfüllen	164
Warten können	165

Einfach leben	167
Mit dem Feind freundlich umgehen	168
Mein Grundproblem kennen und überwinden	170
Scheitern anerkennen	171
Alles Leben ist beseelt	173
Das Licht ist stärker als die Dunkelheit	174
Lieben	176
Geliebt werden	177

179 Einschätzung der Wertimagination durch Imaginanden

Nachwort	187
Anmerkungen	189
Literatur	192
Informationen zum Autor	197

Vorwort

Wenn Sie aufs Meer schauen, sehen Sie nur die tobenden oder spielenden Wellen an der Oberfläche, nicht aber die darunter liegenden gewaltigen Wassermassen. Doch die Wellen gibt es nur, weil es die Tiefe des Meeres gibt. Auch Bewusstsein und Unbewusstes gehören zusammen wie die Wellen des Meeres und dessen Tiefe. Und nur, wenn wir zu beiden Bereichen eine gute Beziehung entwickeln, leben wir ganz und schaffen die Voraussetzungen für ein gelingendes Leben.

Was geschieht, wenn Menschen keine oder eine nur ungenügende Beziehung zu ihrer »Tiefe« finden? Dann werden sie zu Menschen, so Markus Treichler, »die nicht wissen, ob und was sie fühlen, die nicht fühlen, was sie wollen und tun, die nicht tun, was sie wissen«¹. Doch wer so lebt, lebt gespalten. Wer gespalten ist, kommt seiner Mitte nicht nahe. Wer seiner Mitte nicht nahe kommt, ist nicht bei sich selbst. Wer nicht bei sich selbst ist, ist bei sich nicht zu Hause und weiß nicht, was für ihn wert- und sinnvoll ist. Wer das nicht (mehr) weiß, ist existenziell frustriert². Er verliert die Orientierung. Er findet kaum oder keinen Halt mehr im Leben.

Wie Treichler sieht auch Norbert Elias in der Entwicklung unserer Zivilisation eine »allmähliche Veränderung des inne-

ren Menschen: seines Empfindens und Verhaltens in einer ganz bestimmten Richtung«³, nämlich einer Verkümmerng des Gefühlslebens, die die Isolierung von Erkennen, Fühlen und Handeln zur Folge habe. Die Gründe für diese Entwicklung sieht Elias in der Dominanz der Rationalität, der übertriebenen Verstandestätigkeit, im, wie Paul Tillich es formulierte, Verlust der Beziehung zur »Dimension der Tiefe«. Und ich vermute, dass diese Entwicklung keineswegs nur Auswirkungen auf den individuellen Bereich hat, sondern darüber hinausgeht: dass vielmehr die Natur- und Umweltkrisen die Krise der Menschen und deren Bewusstsein vom Leben widerspiegeln.

In diesem Buch liegt mir vor allem daran, einen Weg zu zeigen, der in die »Tiefe« führt und die Möglichkeit zeigt, Bewusstes und Unbewusstes mehr als bisher in Einklang zu bringen. Menschen, die ihn gegangen sind, haben erfahren, dass dieser Weg mehr ist als eine Technik, mehr auch als eine psychotherapeutische Methode. Er ist ein jedem Menschen möglicher Zugang zur geistigen Basis seines Lebens und daher ein Weg, der in der »Tiefe« die Persönlichkeit bildet. Ich spreche von der Wertimagination.

Manche Besucher unseres Hauses, die in den ersten zwei bis drei Sitzungen mit ihr in Berührung kommen, sind zunächst skeptisch oder besorgt wie viele Zeitgenossen, wenn sie vom »Unbewussten« hören. Doch kaum jemand verweigert auf Dauer die Begegnung mit seiner inneren Welt, im Gegenteil: Die Begeisterung an dieser Form der Selbstbegegnung ergreift jeden, der es wagt, nicht von der Empore des Bewusstseins aus auf diese Welt zu sehen, sondern in sie hineinzugehen, sich also »vor Ort« auf sie einzulassen. Es ist eben ein Unterschied, ob man ein Konzert vor oder im Konzertsaal hört. Es ein Unterschied, ob man über Traumdeutung Bücher

liest oder sie an sich selbst erfährt. Und ebenso ist es ein Unterschied, ob man über Wanderungen durch die innere Welt liest oder sie erlebt. Deshalb wird Ihnen, verehrte Leserinnen und Leser, die Sie bislang keine Gelegenheit fanden Imaginationen zu erleben, manches, was Sie auf den folgenden Seiten lesen werden, zunächst merkwürdig erscheinen. Ich hoffe aber, dass Sie trotzdem einen Zugang zu den Merkwürdigkeiten finden werden und sehen, welche Kräfte ein Mensch entbinden kann, der Zugang zu den inneren Bildern findet.

Die Bilder der inneren Welt, die Symbole, sind die »Muttersprache der Seele« (Erich Fromm). Sie sind das Medium, durch das sie sich dem Menschen mitteilt. In dem Maße, in dem er Zugang zu ihnen findet, hat er Verbindung zu seinen seelisch-geistigen Kräften, von denen sein Bewusstsein nichts weiß. In dem Maße aber, in dem ihm der Zugang zu ihnen verschlossen bleibt, bleibt ihm auch die tiefere Einsicht in sich selbst verschlossen – in das, was ihn bedroht, und das, was seine Größe ausmacht. Und da aus Selbstsicht Weltsicht wird, bleibt auch ihm die tiefere Einsicht in die tatsächlichen Gefährdungen der Welt ebenso wie in die Fülle ihrer Grandiositäten verschlossen. »Wenn wir die Symbole verlieren«, sagt Jörg Zink in seinem grandiosen Buch »Die Urkraft des Heiligen«, »wenn sie uns nichts mehr sagen, beweisen wir nicht, dass wir über eine primitive mythische Welt hinausgekommen sind, sondern im Gegenteil, dass wir in eine archaische Welt zurückgefallen sind, in der die Menschen noch nicht deuten konnten, was ihnen draußen in der Welt oder drinnen in ihrer Seele begegnete. Symbole sind nicht Merkmale eines noch schlafenden Bewusstseins, sondern im Gegenteil Zeichen eines Geistes, der aus seinen Träumen erwacht ist«⁴.

Ich möchte in diesem Buch also zeigen, dass und wie es möglich ist, die Brücke zwischen Bewusstsein und Unbewusstem (ich spreche lieber von der »inneren Welt«) zu erweitern. Weiter möchte ich die Lebendigkeit des »unbewussten Geistes« (Viktor E. Frankl) und seine Auswirkungen auf den ganzen Menschen veranschaulichen. Dabei wird sich herausstellen, dass bereits das Erleben der inneren Welt das Sinngedühl wecken oder erfrischen kann. Denn der unerwartete Reichtum der Bilder bringt den, der sie sieht, ins Staunen – über sich selbst, über die Tiefe und Weite des inneren Lebens. Darüber hinaus bahnt dieses Erleben zugleich eine (neue) Liebe zum Leben an. Schließlich ist mir auch und im Besonderen daran gelegen, wenn schon nicht den Beweis, so doch den Erweis zu erbringen, dass der tragende Grund des Lebens erfahrbar ist, jedenfalls dann, wenn sich ein Mensch dem unbewussten Geist anvertraut.

Am Ende des Buches möchte ich eine kleine »Wertphilosophie des Unbewussten« vorstellen. Gemeint sind Leitlinien für Sinnfindung, die sich in vieljähriger Arbeit mit Wertimaginationen deutlich herauskristallisiert haben. Zum Teil bestätigen sie Erfahrungen aus angewandter Philosophie und Psychotherapie, zum Teil weisen sie auf Werte hin, die in den genannten Disziplinen kaum oder wenig Beachtung fanden.

Ich hatte vor, ein wissenschaftliches Fachbuch zu schreiben, das allen Ansprüchen gerecht werden sollte. Ich fürchte jedoch, dass daraus nichts geworden ist. Der Grund: Je vertrauter mir die innere Welt wird, desto mehr geht mir auf, dass ihre tiefer gelegenen Bereiche sich den Forderungen des Verstandes nach beschreibbarer Transparenz entziehen. Zwar hat die Seele einen Grund, aber keine Grenze, denn sie ist unbegrenzt wie der Kosmos. Wer also wollte sich erdreisten, diesen grenzenlosen »Raum« mit den sparsamen Mitteln, die

unserem Verstand zur Verfügung stehen, einzufangen? Gleichwohl hoffe ich, dass das vorliegende Buch sowohl einen guten Einblick in die anthropologischen Voraussetzungen als auch in die Methodik der Wertimagination gibt und als subjektive Empirie geschätzt wird. Ebenso hoffe ich, dass die erzählten Geschichten der inneren Welt – ich habe keineswegs nur die »besten« dargestellt – nicht nur Staunen auslösen, sondern auch dazu motivieren, diese Welt persönlich kennen zu lernen.

Nur an wenigen Stellen habe ich den Erzählungen Deutungen eingefügt. Ich habe darauf verzichtet, weil ich darauf vertraue, dass Sie, verehrte Leserinnen und Leser, deren Sinn und Zusammenhänge weithin selbst erkennen werden. Und wenn Sie sie lesen, ohne von meiner Deutung befrachtet zu werden, werden Sie darüber hinaus erfahren, was die Geschichten der »Tiefe« nicht nur dem Imaginanden, sondern auch Ihnen sagen.

Lassen Sie sich beim Lesen der Wertimaginationen nicht von den starken Gefühlen irritieren, die manche Imaginanden äußern. Staunen Sie mit mir darüber, zu welcher Gefühlsdichte »normale« Menschen wie Sie und ich fähig sind, wenn sie den Quellen des Lebens nahe kommen. Lassen Sie sich Zeit beim Lesen, denn sie erschließen sich nur dem, der sich Zeit für sie nimmt. Lassen Sie sich auch davon nicht irritieren, dass – wie in Märchen – in Imaginationen weder physikalisch noch in Raum und Zeit gedacht wird. Das Unbewusste unterliegt eben anderen Gesetzmäßigkeiten als das Bewusstsein, ist aber deshalb nicht weniger real.

Warum habe ich das Buch geschrieben? Ich habe es geschrieben,

- weil ich den Kolleginnen und Kollegen, die ich in Wertimagination ausbilde, eine systematische Zusammenfassung dieser Arbeit an die Hand geben will,
- weil ich Klienten, die nach dem theoretischen Hintergrund dieser Imaginationsform fragen, Auskunft geben möchte, und deshalb, weil sie durch die Lektüre manches, was sie erlebt haben, noch tiefer verstehen werden,
- weil ich Fachkollegen für die Wertimagination interessieren will und schließlich und vor allem
- weil mir daran liegt, dass Menschen erfahren, welche Kräfte in der Seele darauf warten, endlich ausgelebt zu werden.

Nicht habe ich das Buch für Kollegen und Klienten geschrieben, die meinen, nur aufgrund der Lektüre dieses Buches die Wertimagination praktizieren zu können.

Das vorliegende Buch basiert auf zwei Büchern, die ich vor Jahren veröffentlicht habe. 1996 erschien im Herder-Verlag »Dein Unbewusstes weiß mehr, als du denkst – Imagination als Weg zum Sinn«. Es hatte eher erzählenden Charakter. (Ich ließ es 1999 bei Books on Demand nachdrucken.) Im Jahr 2000 erschien im selben Verlag »Wertorientierte Imagination. Theorie und Praxis«, der erste Versuch einer Systematisierung. Das hier vorliegende Buch stellt eine wesentliche Vertiefung und Erweiterung der bisherigen Erkenntnisse und Erfahrungen dar.

Zum Schluss: Auf vielen Seiten ist von »er« und »ihm« die Rede. Natürlich meine ich damit den Menschen, die Frau und den Mann.

Mein Dank gilt den Imaginanden, die mir die Niederschriften ihrer Wertimaginationen zur Verfügung stellten, und jenen, die mit großer Begeisterung und kritischem Geist die Entwicklung meiner Arbeit begleiteten.

Uwe Böschmeyer

Von der Bedeutung innerer Bilder

Innere Bilder als Mittler zwischen Bewusstem und Unbewusstem

Das Unbewusste ist der seelische Bereich in uns, zu dem unser Bewusstsein keinen unmittelbaren Zugang hat. Es ist jene Welt, die der Verstand nicht ergreifen, geschweige denn begreifen kann, weil sie sich rationaler Logik entzieht. Man kann sie weder messen noch erklären, man kann sie allenfalls – und das nur nach reichlicher Selbsterfahrung – zu verstehen beginnen.

Jedes Land hat seine eigene Sprache. Das gilt auch für das uns unbewusste Land. Wer es näher kennen lernen möchte, sollte sich deshalb so weit wie möglich mit seiner Sprache vertraut machen. Von der Bewusstseinsprache hat Bachofen gesagt: »Zu arm ist die menschliche Sprache, um die Fülle der Ahnungen, welche der Wechsel zwischen Leben und Tod wachruft, und jenen höheren Hoffnungen, die der Eingeweihte besitzt, zu kleiden. Nur das Symbol und der sich ihm anschließende Mythos können diesen edleren Bedürfnissen genügen. Das Symbol weckt Ahnungen, die Sprache kann nur erklären. Das Symbol schlägt alle Saiten des menschlichen Geistes zugleich an, die Sprache ist genötigt, sich im-

mer nur einem einzigen Gedanken hinzugeben. Bis in die geheimsten Tiefen der Seele treibt das Symbol seine Wurzel, die Sprache hingegen berührt wie ein leichter Windhauch die Oberfläche des Verständnisses. Nur dem Symbol gelingt es, das Verschiedene zu einem einheitlichen Gesamteindruck zu verbinden. Die Sprache reiht Einzelnes aneinander und bringt immer nur stückweise zu Bewusstsein, was ... notwendig mit einem Blicke der Seele vorgeführt werden muss ...«⁵

Das Unbewusste ist das, was unserem Bewusstsein z.B. in Gedankenblitzen und Einfällen, Ahnungen und Visionen, Stimmungen und inneren Schmerzen, was uns über Erinnerungen, Träume und innere Wanderungen nahe kommt. Es ist die uns nicht bewusste Welt der Seele, deren Mitte der Geist und in dem die »Logik des Herzens« (Blaise Pascal) zu Hause ist.

Das Unbewusste ist ein unermesslich großer »Speicher« von Bildern, Farben und Gestalten, eine Welt der Gefühle, Ahnungen und Ideen. Es zeigt uns, was in Wahrheit sinnvoll ist und was nicht, welche Wege wir gehen sollten und welche nicht. Und nicht zuletzt ist die innere Welt der »Ort«, von dem aus die Brücke beginnt zu jener anderen, von Menschen unterschiedlich benannten Welt: zur Tiefe des Seins, zum Lebens-Grund, zu Gott.

Die Bilder des Unbewussten sind Ausdruck unbewusster Vorgänge. Sie sind die »Gesichter« unserer Gefühle und Gefühlskräfte. Sie bilden die Brücke zwischen der unbewussten und der bewussten Welt. Sie haben daher Mittlerfunktion zwischen beiden Welten. Und das bedeutet, dass die viel ersehnte Ganzheit des Menschen nur dann Wirklichkeit zu werden beginnt, wenn er diese Bilder zu verstehen und sich mit ihnen auseinander zu setzen beginnt.

Jeder Mensch hat innere Bilder, jeder kennt sie zum Beispiel aus den Träumen der Nacht. Jede menschliche Seele hat die Tendenz, das, was in ihr vorgeht, also Ahnungen, Gedanken und Gefühle, in anschauliche Bilder zu übersetzen, sodass sich der Imaginand z.B. Landschaften und Gestalten gegenüber sieht und in Geschichten oder gar Dramen verwickelt wird. So entstanden Mythen und Märchen, so entstehen Träume und Imaginationen. Im Gegensatz zu den Träumen jedoch ist sich der Imaginand seiner selbst und dessen bewusst, was er erlebt. Er hat deshalb die Möglichkeit, auf das, was ihm begegnet, bewusst Einfluss zu nehmen und sich damit auseinander zu setzen. Daher ist die Wirkung imaginativer Arbeit ungleich stärker als die der Traumanalyse.

Imaginationen basieren »auf der assoziativen, sprachlich-dialogischen Tätigkeit unseres Denkens, die ständig in uns abläuft«. ⁶ Im Unbewussten findet also ein ständiges Gespräch statt, doch kein abstraktes, sondern ein bildhaftes. Nähern wir uns den inneren Bildern, dann nehmen wir diesen Prozess wahr. Gerade diese Wahrnehmung und Begegnung aber verschafft uns die Möglichkeit, auf die Bilder in einer Weise Einfluss zu nehmen, wie es über ein Gespräch auf der Bewusstseins Ebene nicht möglich wäre. Denn wenn wir auf sie Einfluss nehmen, nehmen wir auf die Gefühle und Gefühlskräfte Einfluss, die durch die Bilder symbolisiert werden.

Die Bilder lassen sich in zwei Gruppen einordnen: Die erste Gruppe beinhaltet Erinnerungen an das gelebte Leben, die »negativen« ebenso wie die »positiven«. Manche dieser Bilder sind reale Erinnerungen, die ins »persönliche Unbewusste« (C.G. Jung) hinabgesunken sind. Andere spiegeln in Symbolen Aspekte des vergangenen Lebens wider. Dazu ein Beispiel:

Ein Mann, der in seiner Kindheit extrem einsam war, sieht in einer Imagination einen riesigen, aber leeren Platz, in dessen Mitte ein kleines Kind still an einem Pfuhl sitzt. Dieses Kind ist er selbst.

In der zweiten Gruppe finden wir – denken Sie an Märchen und Träume – eine Fülle überpersönlicher Bilder, die »Urbilder« der Seele, die zum Allgemeingut der Menschheit gehören. Sie können sowohl »negativer« wie auch »positiver« Art sein. Dazu gehören zum Beispiel die Berge und Meere, der Mond und die Sonne, die Drachen und die Engel, die Monster und die alten Weisen.

Sofern die Bilder nicht reale Erinnerungen darstellen, nennen wir sie »Symbole«. (Das Wort Symbol, das sich vom griechischen *syμβallein* ableitet, bedeutet laut Duden zusammenfallen, zusammenfügen von Bruchstücken, die gemeinsam ein Ganzes ergeben). Symbole sind Sinn-Bilder, die in komplexer Weise äußere und innere Wirklichkeiten zusammenfassen. Daher ist es unmöglich, sie nur mit dem Verstand erfassen zu wollen. Weil sie unterschiedliche Bedeutungen in sich vereinen, passen sie nicht in ein rational-logisches Konzept.



Uwe Böschmeyer

Unsere Tiefe ist hell

Wertimagination - ein Schlüssel zur inneren Welt

Gebundenes Buch, Pappband, 200 Seiten, 13,5 x 21,0 cm
ISBN: 978-3-466-36689-7

Kösel

Erscheinungstermin: Juli 2005

In der Tiefe jedes Menschen liegt ein Schatz verborgen. Wertimagination ist ein Weg, diesen Schatz zu bergen. Innere Entdeckungsreisen führen zu den Quellen der Wertgefühle: zu Mut, Freiheit, Vertrauen, zu einer neuen Liebe zum Leben. Dieses Praxisbuch zeigt eindrucksvoll, wie das Erleben der inneren Welt das Sinngefühl weckt. Der unerwartete Reichtum persönlicher Bilder und Symbole bringt jeden, der sie sieht, ins Staunen: über sich selbst, über die Tiefe und Weite des inneren Lebens. Entdecken Sie 20 Leitlinien für die Sinnfindung im Alltag – für alle zutreffend, in Tausenden von Wertimaginationen überprüft. Eine Vielzahl an »Reiseberichten« und praktischen Hinweisen bieten eine fundierte Grundlage zum Erlernen dieser Methode. Ein Beitrag zur Wertediskussion, der menschliche Erfahrung wirklich aufgreift.

 [Der Titel im Katalog](#)