

Die Macht der Gedanken

Mit unserer Vorstellungskraft können wir eine Menge bewirken.

Warum es sich lohnt, auf die Kraft innerer Bilder zu setzen.

Text: Petra Horat

Innere Bilder können den Horizont erweitern, gesund und stark machen. Sie können aber auch den Horizont verengen, schwach und krank machen. Es lohnt sich, die Vorstellungskraft im eigenen Kopf umsichtig zu nutzen.

«Ich habe Wimbledon schon tausend Mal in meiner Vorstellung gewonnen, bevor ich es wirklich gewonnen habe», sagte André Agassi, als er seinen ersten Wimbledon-Sieg errang. Die Worte des weltbekannten Tennisspielers drücken aus, dass ihm auf dem Weg zum Siegerpodest die Vorstellungskraft geholfen hatte. Heute gehört das Vorstellungs- oder Imaginationstraining zur Welt des Profisports wie der Rasen zu Wimbledon.

Zahlreiche Studien belegen die positiven Auswirkungen von bewusst genutzter Vorstellungskraft:

- ❖ setzt kurzfristig Energie frei
- ❖ befeuert die Motivation
- ❖ erhöht langfristig den Trainingsfleiss
- ❖ erleichtert das Erlernen neuer motorischer Fertigkeiten
- ❖ steigert die physische Leistungsfähigkeit
- ❖ stabilisiert die Psyche
- ❖ verbessert die Konzentration
- ❖ stärkt das Selbstvertrauen
- ❖ erhöht die Kontrolle über emotionale Reaktionen
- ❖ verbessert die Bewältigung von Schmerz und Verletzungen.

Der bewusste Umgang mit inneren Bildern ist auch für Nichtsportler bedeutsam, wie der deutsche Hirnforscher Prof. Gerald Hüther erklärt: «Es ist alles an-

dere als belanglos, wie die inneren Bilder beschaffen sind, die wir uns machen. Viel zu lange haben wir zugelassen, dass unsere inneren Bilder als unbewusste Vorstellungen in unseren Köpfen herumschwirren und unser Leben bestimmen. Wenn wir uns der Macht dieser Bilder bewusst werden, können wir darüber nachdenken, wie künftig wir die Bilder bestimmen und nicht die Bilder uns.»

Ähnlich äussert sich der deutsche Philosoph Prof. Richard David Precht: «Es ist ganz wichtig, positive Bilder zu zeichnen, die man ansteuern kann – gerade in Zeiten gesellschaftlichen Rückschritts. Hätte jemand vor 200 Jahren erzählt, in 200 Jahren werden die Frauen in Westeuropa fast gleichberechtigt sein, hätten die allermeisten aufgeklärten Denker gesagt: Totaler Quatsch! Utopist, Träumer! Doch am Ende sind die Utopisten die Realisten.»

Wunder der menschlichen Vorstellungskraft

In der Kognitionsforschung wird die Fähigkeit zur Imagination auch als «evolutionärer Jackpot» betrachtet. Denn anders als das instinktgebundene Tier kann der Mensch mithilfe seiner Vorstellungskraft kreative Lösungen und Fortschritt herbeiführen. Die Fähigkeit, innere Bilder zu erschaffen, ermöglicht ihm, künftige Szenarien zu entwickeln und abzuschätzen, ob diese funktionieren.

Kurz: Ohne Vorstellungskraft könnten Architekten keine Bauwerke entwerfen, Autoren keine Science-Fiction schreiben, Techniker keine innovativen Produkte erfinden, Kreative keine Kunstwerke erschaffen und Naturwissenschaftler keine neuen



Entdeckungen realisieren. Wenig überraschend, machten herausragende Persönlichkeiten der Geschichte intensiven Gebrauch von ihrer Vorstellungskraft. Albert Einstein ersann die Relativitätstheorie, indem er sich immer wieder vorstellte, er fliege neben einem fahrenden Zug. Der geniale Forscher Nikola Tesla sah seine Entdeckungen vor dem inneren Auge, bevor er sie aufzeichnete. Und der Chemiker August Kekulé erblickte die gesuchte Formel des Benzolrings, während er in einem Halbtraum vor sich hindöste.

Das Potenzial innerer Bilder nutzen

Kognitionsforscher bezeichnen das menschliche Gehirn auch als Vorstellungs- oder Halluzinationsmaschine, die im Wach- und im Traumbewusstsein läuft, selbst ohne äussere Sinnesreize. Zum Problem wird der Einsatz dieser grandiosen schöpferischen Fähigkeit dann, wenn sie destruktiven Zwecken dient. Etwa der Abwertung von Selbst- und Fremdbildern durch negative Projektionen.

Der wegweisende Psychoanalytiker Paul Watzlawik wusste, warum er Klienten, die Schwierigkeiten im Leben hatten, stets nach ihren inneren Bildern fragte. «Wie sehen Sie die Wirklichkeit?», pflegte er zu fragen. Auch eines seiner Lieblingsinstrumente, das «So tun als ob!», bediente sich innerer Bilder. Watz-

lawik riet Klienten mit einem mangelnden Selbstwert: «An den geraden Tagen tun Sie mal so, als ob Sie einen ganz starken Selbstwert hätten. An den ungeraden seien Sie so, wie Sie es gewohnt sind.» Bis heute helfen Psychotherapeuten ihren Klienten, indem sie diese anregen, ...

- ❖ ... innere Bilder bewusst wahrzunehmen, um sie zu verarbeiten und umzuformen,
- ❖ ... innere Bilder zu erschaffen, die das Denken und Fühlen öffnen, weiter und lockerer machen,
- ❖ ... mit inneren Bildern hilfreiche Eigenschaften zu fördern, z.B. Mut, Toleranz oder die Bereitschaft, sich für Neues zu öffnen.

Imaginative Techniken und ihre Wirkung

Auch die Medizin setzt auf die Kraft der inneren Bilder. Mithilfe von Vorstellungstraining und geführter Bildmeditation befähigt sie Schlaganfallpatienten, ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern und Stress abzubauen. In der psychoonkologischen Begleitung hilft sie Patienten, eine schwere Erkrankung mit imaginativen Techniken leichter zu tragen.

Möglich sind die dabei erzielten heilsamen Effekte, weil Nervensystem, Immunsystem und Hormonsystem auf innere Bilder reagieren. Positive Erwartungsbilder bewirken z.B. die Ausschüttung körpereigener, schmerzreduzierender Opioide. Umgekehrt

stoppen negative Erwartungsbilder («Ich bin krank», «Ich bin bedroht») die Ausschüttung wohltuender Neurotransmitter.

Der an der Universität Witten lehrende Neurowissenschaftler Prof. Tobias Esch bringt die medizinischen Fakten wie folgt auf den Punkt: «Negative Vorstellungen verursachen im Körper Stress. Werden sie zum Dauerzustand, können sie chronische Entzündungsreaktionen begünstigen, einen Reizmagen, Reizdarm oder Gelenkschmerzen. Schon die Angst vor einer Krankheit kann tatsächlich krank machen.»

Dabei beeinflussen innere Bilder nicht nur Gesundheit und Krankheit, Wohlstand und Fortschritt. Sie

können für ganze Gesellschaften und für den Einzelnen überlebenswichtig sein. Das belegen zahlreiche Fallbeispiele. Man denke etwa an Viktor Frankl. Er überlebte vier Konzentrationslager und die Ermordung seiner Familie, indem er sich mit inneren Bildern stärkte. Inmitten des Grauens träumte er davon, eines Tages in einem riesigen Auditorium zu sprechen und anderen Menschen mit seinen Erkenntnissen zu helfen. Das innere Bild sollte sich erfüllen: Frankl überlebte, wurde nach dem Krieg zum Vater der Logotherapie und füllte ganze Säle mit wissensdurstigen Zuhörern.



Die Vorstellungskraft spielen lassen

«Use it or lose it» («Nutze oder verliere es») lautet ein Grundsatz der Gehirnfähigkeiten. Das gilt auch für die Vorstellungskraft. Mit den nachfolgenden Übungen lässt sich die Imagination auf wohltuende und heilsame Weise trainieren.



Alle Sinne aktiv!

Erleben Sie das Vorgestellte mit allen Sinnen: Betrachten Sie vor dem inneren Auge eine Berglandschaft oder das Meer. Lauschen Sie dem Zwitschern der Vögel in einem imaginären Garten. Riechen Sie den Duft der Blumen. Berühren Sie die borkige Rinde eines Baumes oder den Sand unter Ihren Füßen. Je mehr Sinne Sie aktivieren, umso tiefer wirkt die Vorstellung in Gehirn und Körper hinein.



In den Augenblick kommen

Nutzen Sie kleine Pausen oder die Zeit beim Einschlafen, um in Ihrem Geist die schönsten und wohltuendsten Bilder auszumalen, die Sie sich ausdenken können.



Souverän sein

Sehen Sie sich selbst in einer schwierigen Alltagssituation. Stellen Sie sich vor, wie Sie trotz erschwerter Umstände ruhig bleiben und souverän-konstruktiv reagieren.

Inneren Bildern lauschen

Sprechen Sie aufbauende innere Bilder als Sprachmemo auf Ihr Smartphone. Das Abhören intensiviert die Wirkung auf Ihr Unterbewusstsein.



Altes überschreiben

Schreiben Sie traumatische Erfahrungen um: Sehen Sie sich im Geist in einer belastenden Situation der Vergangenheit, z.B. in Ihrer Kindheit: Umarmen Sie das Kind, das geistig vor Ihnen steht. Schenken Sie ihm das, was es damals gebraucht hätte: Anerkennung, Liebe, Schutz und Trost.



Ein perfekter Tag

Stellen Sie sich einen perfekten Tag in fünf Jahren vor. Wo sind Sie? Was tun Sie? Wie fühlen Sie sich? Erzählen Sie sich innerlich eine positive Geschichte.

2030



Ein Leben lang glücklich?

Stellen Sie sich vor, wie Sie am Ende Ihres Lebens sein wollen. Fragen Sie sich: Wie soll mein Leben dann aussehen? Ihr Bild muss nicht völlig realistisch sein. Wichtig ist nur, dass es in die Richtung weist, in die Sie sich bewegen wollen. Das hilft, die Prioritäten zu klären und Ihr Bewusstsein für übergeordnete Lebensinhalte zu schärfen.