

## Techniken der Imagination

Im Lexikon wird der Begriff "Imagination" mit "Einbildungskraft, Phantasie und anschauliches Vorstellungsvermögen" übersetzt. In den Imaginationsequenzen wird neben den visuellen (optisch sichtbaren) Anteilen der "inneren Bilder" einer Imagination auch immer mit den dazugehörigen Gefühlen und allen anderen Sinneswahrnehmungen gearbeitet. Der Klient wird in Tiefenentspannung, versetzt, wo ihm dann Bilder angeboten werden, die ihn befähigen sollen, seinen Weg zu seinem Unbewussten zu finden.



### Tiefenentspannung

Das, was als "schlafähnlicher Zustand", als Tiefenentspannung oder traumähnlicher Zustand bezeichnet wird, ist eine natürliche, und von allen Menschen angewandte innerpsychische Technik um zu lernen, und innere Veränderungen zu bewirken. Tiefenentspannung wird von uns nicht als etwas Besonderes angesehen, sondern nur als ein Bewusstseinszustand der ganz natürlich ist und i.d.R. unbewusst eingesetzt wird.

So versetzen sich Menschen mehrmals am Tage in Tiefenentspannung, um entweder etwas genauer - innerlich - zu hinterfragen, oder um ein neues Verhalten oder eine neue Einstellung auszuprobieren und in sich zu installieren. Die Fähigkeit des "inneren Probehandelns" in einem tranceähnlichen Zustand ist eine der wesentlichen Fertigkeiten, die den Menschen in seiner Lernfähigkeit auszeichnet.

Im Zustand dieses "inneren Probehandelns", welches auch als "inneres Tun" oder des "als ob"- Handelns beschrieben wird, werden nicht nur potentielle Möglichkeiten ausprobiert, sondern auch anschließend individuell bewertet und eingeordnet.

Tiefenentspannung ist also als ein Zustand anzusehen, in dem man zu seinen "inneren Ressourcen" sehr gut Zugang hat, und diese viel leichter und tiefer erreicht, als im Zustand "Wachbewusstsein". Das Wachbewusstsein ist im Grunde nur ein spezieller Trancezustand, der nur von den Menschen des heutigen westlichen Kulturkreises als der eigentliche Bewusstseinszustand angesehen wird.

Dies war in der menschlichen Entwicklung und Geschichte nicht immer so. So haben z.B. die Ureinwohner von Nordamerika den Schlaf- bzw. Traumzustand als "eigentlich wahren, wirklichen" Bewusstseinszustand angesehen, wie es auch heute noch die australischen Ureinwohner begreifen.

Normalerweise versetzen sich Menschen selbst in Trance, um tiefes Lernen zu bewirken. In diesem Zustand werden dann innere Bilder, Gefühle, Geräusche (Stimmen), Gerüche und auch Geschmacksempfindungen wahrgenommen, die den inneren Prozess begleiten, bzw. bestimmen. Die sog. "Grade" der Trance oder deren Tiefen sind nichts weiter als der Versuch, bestimmte Bewusstseinsstufen zu beschreiben. Sie sind sehr subjektiv und beschreiben an sich nichts anderes, als das Empfinden des jeweiligen Betroffenen. Es gibt nicht "die Trance", in der alle Menschen den jeweils tiefsten möglichen Veränderungsschritt leisten können, so wie es nicht die Deutung von Träumen geben kann. Alle Aussagen zu diesen Komplexen sind subjektiv.

Die Kenntnis über Prozessstrukturen der Tiefenentspannung, sowie über einzelne handhabbare Techniken, erhöhen die Flexibilität.

.

Viele unterschiedliche Imaginationstechniken bieten die unterschiedlichsten Tranceerfahrungen an.

Jeder Mensch in seiner ureigensten Subjektivität reagiert nun ganz einzigartig auf die Imaginationsvorgaben und produziert auch nur ganz persönliche bedeutungsvolle innere Bilder und Gefühle. Und so ist es auch nicht verwunderlich, dass Menschen auf angebotene Phantasieinhalte unterschiedlich reagieren, indem sie unterschiedlich innere Bilder mit ihren ureigensten Gefühlen und Wahrnehmungen in sich hervorrufen.

Diese Trancezustände bieten für uns die Möglichkeit , alltägliche Begegnungen zu verwandeln, in dem wir „ihnen“ eine andere Bemusterung hinzufügen.

Wenn wir uns innerlich über einen längeren Zeitraum als schlanker erleben, können wir unser Verdauungssystem deprogrammieren und entwickeln ein verändertes Empfinden für unseren Körper, so dass wir (wenn wir genau imaginieren) tatsächlich Gewicht abnehmen.

Auf ähnliche Art und Weise(im Innern unserer Selbst) können wir auch unsere Wirkung auf die Außenwelt formen.

Gerade im Bereich der Begegnung zwischen Mann und Frau unterliegen wir ja oft der Verlockung äußerer und innerer imaginerter Bilder. Wir sind uns dessen nicht bewusst, und fragen uns dann:

Warum ist das alte Beziehungsmuster schon wieder da?



Unsere eigene, unbewusste Imagination formt unser Erleben, unsere Wirklichkeit.

Nun ist es sinnvoll, in einer Reinigungsprozess sich der alten, inneren Bilder und der daran klebenden Vorstellungswelt frei zu machen, da sich dadurch eine Erweiterung unserer Wahlmöglichkeiten einstellt.

Zuerst beginnen wir daher uns unser alten Bilder und der Fütterungsmechanik unserer Vorstellungen bewusst zu werden.

Dann anschließend beginnen wir uns Unterbewusstsein mit anderen Eindrücken zu füttern, die eine nach innen gerichtete Qualität haben. Diese Ausrichtung kann eine Umformung unserer Welt kreieren.

Was bedeutet dies für unseren Alltag?

Wir sollten zuerst einmal beginnen, uns über unsere inneren Schattenvorstellungen und Begierden klar zu werden und diese auch zu phantasieren. Vielleicht sollten wir sie in schöpferischen Prozessen (Malen, Schreiben, Musizieren, Tanzen etc., kreativ umsetzen).

Wir können diese Schattenvorstellungen auch verstärken, um damit genügend Dichte zu produzieren.

Dabei sollten wir aber offen mit den Leidenschaften umgehen.

Wenn wir uns sexuell in einer Beziehung unglücklich fühlen, ist es sinnvoll 100 Pornofilme zu kaufen und sich diese nonstop hintereinander anzusehen, da dadurch eine Sättigung des Bildergefüges eintritt und wir dann vielleicht schnell und konkret an unserer eingeschränkten Beziehung arbeiten werden.

Wenn wir uns gerne in filmische Liebesromanzen oder Liebesromane ergehen, sollten wir dies exzessiv und bewusst betreiben, damit wir schneller den dahinterliegenden Mangel erfahren und dann damit arbeiten können. In diesem Sinn sind alle Krisen Chancen auf Entwicklung.

Imaginationstechniken bieten hier einen Freiraum, in dem wir uns üben können, ohne dass jemand zuschaut.



Sie haben auch noch eine andere Seite:  
Sie können geladenes Material (schlechte Erfahrungen) transformieren.

So werden Imaginationstechniken auch in der Psychotherapie (Hypnotherapie) und im Coaching (NLP) eingesetzt um Verhaltensänderungen und Ausheilungen von Posttraumatischen Belastungen zu unterstützen.

### Hypnotherapieverfahren

In der Beschreibung der verschiedenen Hypnoseklassen werden hier die in diesem Zusammenhang interessanten Aspekte benannt.

Es sind zu unterscheiden:

Typ A: unspezifische Hypnose

Typ B: spezifische implizite Hypnose

Typ C: spezifische explizite Hypnose

Typ A: unspezifische Hypnose

Die unspezifische Hypnose dient der Harmonisierung des inneren Milieus. Grundlage hierfür ist die Umstellung zahlreicher vom autonomen Nervensystem gesteuerter Funktionen ("trophotrope Umstellung"): vermindert sind Herzrate, Blutdruck, Atemfrequenz und Muskeltonus; nach Untersuchungen von Bongartz (1993) ist die Immunbereitschaft erhöht.

Die unspezifische Hypnose ist einfach herzustellen und überlässt den Prozess ausschließlich dem Patienten. Es wird also eine Trance induziert, auf deren Nutzung aber bewusst keinerlei Einfluss genommen. Häufigstes Phänomen dieser Trance ist eine stark erhöhte Fokussierung der Aufmerksamkeit - worauf, bleibt dem Patienten überlassen. Dies lässt sich dahingehend variieren, ob die Trance ungerichtet oder nach vorheriger Zielbestimmung eingeleitet wird.

#### Typ B: spezifische implizite Hypnose

Die spezifische Hypnose zielt dagegen auf spezifische Wahrnehmungsveränderungen, symptomorientierte Problembewältigung und Aktivierung von heilungsrelevanten Vorstellungen.

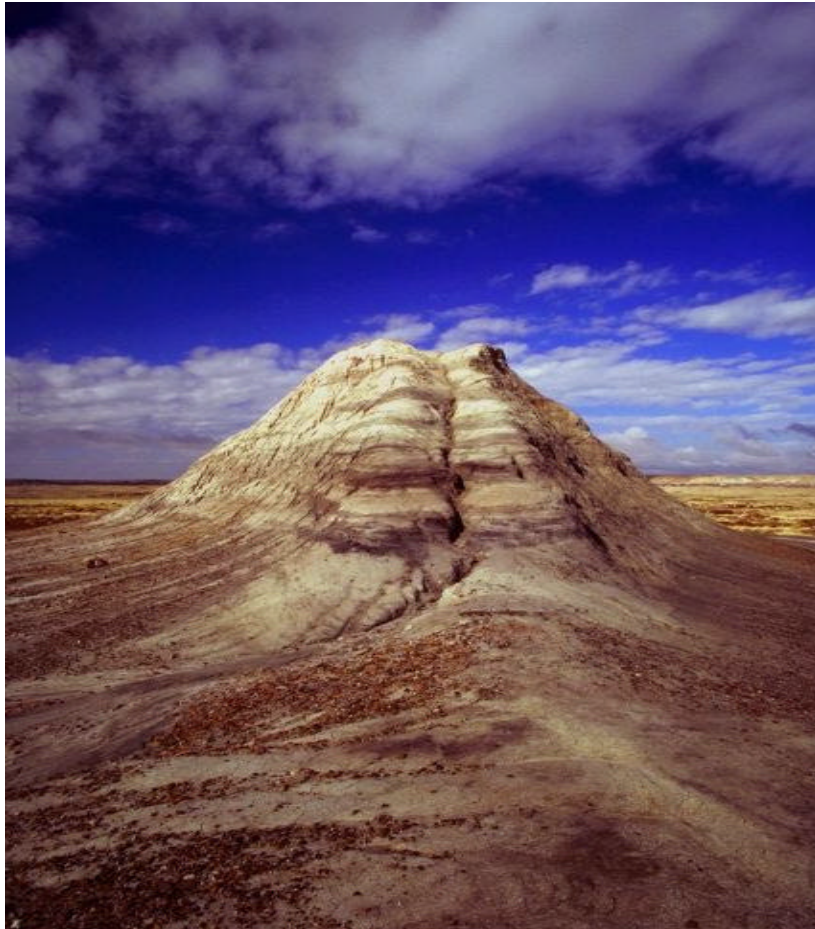
Die implizite Form verwendet dabei so genannte "unwillkürliche Signalsysteme". In Trance ist es möglich, durch ideomotorische Signale wie z.B. unwillkürliches Zucken eines Fingers einen impliziten Zugang zu unbewussten Entscheidungsprozessen zu ermöglichen. Dabei lässt sich unbewusstes oder - in Fachsprache - "stilles Wissen" abfragen, das sich häufig stark von Bewusstseinsinhalten unterscheidet.

Auch in dieser Hypnoseform wird also dem Patienten nichts "suggeriert", sondern die Antworten aus seinem Innersten lediglich durch Herstellen geeigneter Bedingungen ermöglicht.

#### Typ C: spezifische explizite Hypnose

In der spezifischen expliziten Hypnose werden gezielt Erinnerungen reaktiviert (z.B. zur Trauma- Rekonstruktion). Zur Lösung der damit verbundenen Probleme wird eine der folgenden Strategien eingesetzt: Progression, Regression, Assoziation von Ressourcen bei gleichzeitiger Dissoziation von überwertigen Erfahrungen, Reframing/Transformation. Dieser Hypnosetyp ist also in hohem Maße manipulativ bzw. suggestiv; dem Therapeuten kommt die Rolle eines kreativen, lösungs- und bindungsorientiert arbeitenden und den Prozess dominierenden Bezugspartners zu. Diese unterliegt der Herangehensweise eines entsprechend geschulten Arztes oder Psychotherapeuten, da hier sonst sehr viele ethische Fragen und auch Kritikalitäten auftreten können.

In der Hypnotherapeutischen Praxis findet sich häufig eine Klientel ein, die in hohem Maße unter Traumatisierungen leidet. Zahlreiche psychosomatische Beschwerden, ansonsten therapieresistente Ängste und überdauernde Behinderungen stellen sich als posttraumatische Reaktionen heraus (mit und ohne Diagnosemöglichkeit einer PTBS). Häufig stellen sich auch Patienten ein, die eine Ahnung verdrängter Traumatisierung in sich tragen und dieser nachspüren wollen.



Im Tantra aktivieren wir den Bildfluss durch Verankerung mit ressourcestärkenden Bildern, die sich aus der Mythologie verschiedener Systeme herleiten.

In unserer westlichen Welt besteht zwischen dem Selbstwertgefühl der eigenen Person (oft durch Störungen in der kindlichen Entwicklung durch ein emotional morastetes und morbides Gesellschaftssystem) und der Idee, wie wir sein sollen (sei es körperlich oder seelisch) ein solches Spannungsfeld, das die Qualitäten eines einfachen, liebevollen und offenen Lebens fast unmöglich sind.

Nur durch intensive, unterstützende Prozesse und Verzauberung der inneren Bilderwelt ist befreites Erleben möglich.

Die Techniken der Imagination und die Befähigung zu Selbstliebe und Liebe lassen uns ressourcenvoll durch diese Welt gehen.

Gott und Göttin sind geboren und gestalten ihr Leben im Hier und Jetzt.



Zum Abschluss noch eine kurze Imaginationsübung:

# Tanz in der Sonne

Schließe die Augen!

Stell dir vor, das du in einer sonnendurchstrahlten Landschaft steht und das du die schönste körperliche Gestalt hast, die du schon immer gewünscht hast.

Für diesen Moment, in dieser Zeit und an diesem Ort bist du ein Gott, eine Göttin.

Dein Blick ist voller Kraft, voller Liebe und voller Stille.

Mit jedem Atemzug näherst du dich mehr und mehr dem Weg, der den deinen da vorne kreuzt.

In deiner Hand hältst du ein Symbol deiner Stärke, deiner Männlichkeit oder Weiblichkeit..

Das ist dein persönlicher Symbol deiner Göttlichkeit.

Mit jedem Atemzug spürst du deine Füße mehr und mehr auf dem Boden und nimmst gleichzeitig die Größe und Aufgerichtetheit deiner Gestalt wahr.

Mit jedem Atemzug spürst du deine Ausstrahlung über deinen Leib hinaus sich ausweiten und alles in deinem Reich wird von dir durchdrungen.

Auf der andere anderen Seite des Weges erscheint eine Gestalt.

Mit einem hellen Lachen, ein Ruf voller Freundlichkeit, rufst du ihr zu.

Sie winkt und ruft zurück. Der Klang der Stimme berührt dein Herz.

Deine Beine werden schneller und du erreichst diese Gestalt.

Sie ist von schöner Gestalt, ob männlich oder weiblich und sie ist dein Gegenüber.

**Du spürst es in der Luft, in jedem Blick der Augen.**

**Du triffst deinen Gott, deine Göttin.**

**Du schließt die Augen.**

**Der/ die andere tut es auch und langsam berühren sich eure Hände.**

Der Rest der Imagination ist dein Eigentum.



Tara Sattva Institut

Autor: Shanti E. Morawa

Gierather Str. 70

51469 Bergisch Gladbach

[shanti@tarasattvatantra.de](mailto:shanti@tarasattvatantra.de)

02202 284848