

IMAGINATION & KUNST

Über die Kraft von inneren Bildern, Fantasiereisen und die
malerisch-künstlerische Auseinandersetzung mit ihren Inhalten

DIPLOMARBEIT

Im Rahmen der Ausbildung zur
diplomierten Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin

Eingereicht am
GESU Institut in Salzburg

Eingereicht von:
SIMONA LEDL
Salzburg, Juli 2023

Eidesstattliche Erklärung

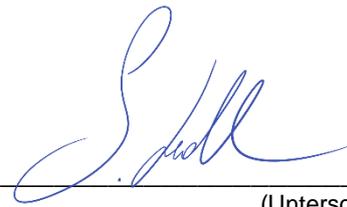
Ich erkläre an Eides statt, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe.

Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungskommission vorgelegt und auch nicht veröffentlicht.

14.07.2023

(Ort und Datum)



(Unterschrift)

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG.....	3
2. IMAGINATION.....	5
2.1 Begriffserklärung.....	5
2.2 Die Kraft innerer Bilder – körperliche und emotionale Abläufe.....	6
2.2.1 Imagination als Tor zum Unbewussten	6
2.2.2 Reaktionen im Körper.....	7
2.2.3 Training des Unterbewusstseins	8
2.3 Imaginationsformen.....	11
2.4 Wirkung imaginativer Verfahren.....	13
3. FANTASIEREISEN.....	15
3.1 Begriffserklärung.....	15
3.2 Ablauf und Rahmenbedingungen	16
3.2.1 Rahmenbedingungen, Vorbereitung und Nachbesprechung.....	16
3.2.2 Ablauf und Erleben von Fantasiereisen	18
3.2.3 Atmung.....	19
3.3 Wirkung von Fantasiereisen.....	20
3.4 Beispiel Fantasiereise: Ruheort	22
4. KUNST	25
4.1 Begriffserklärung.....	25
4.2 Künstlerisches Gestalten – körperliche und emotionale Abläufe.....	28
4.2.1 Der künstlerische Prozess.....	28
4.2.2 Interaktion mit dem Material	29
4.2.3 Interaktion mit Farbe:.....	29
4.2.4 Interaktion mit dem (fertigen) Werk.....	30
4.3 Wirkung künstlerischen Gestaltens	31
4.3.1 Integration und Transformation.....	32
4.3.2 Selbstaussdruck und Selbsterfahrung.....	33
4.3.3 Selbststärkung.....	34
5. FAZIT.....	36
6. LITERATUR	39

1. EINLEITUNG

„Als ich klein war, erfand ich mir einen sicheren Ort, an dem ich meinen Träumen nachhängen konnte. Ich stellte mir einen ganz besonderen Garten vor: Mein ganzes Leben hindurch hat mir dieser Garten geholfen, Probleme zu lösen, mich zu mögen und mich gut zu fühlen.“ Vicki Bennett

Die menschliche Imagination, oder auch Vorstellungskraft, ist eine faszinierende Fähigkeit, die es uns ermöglicht, uns in andere Welten zu versetzen, neue Ideen zu entwickeln und unsere Kreativität auszudrücken. Die Kraft der Vorstellung befähigt uns, bewusst oder auch unbewusst, innere Bilder herzustellen (vgl. Petrig/Baisch-Zimmer 2013: 12). Fantasiereisen sind eine Form der Imagination, bei der wir unsere Vorstellungskraft nutzen, um uns in fiktive Orte und Situationen zu versetzen. Fantasie ist allgemein die Fähigkeit, neue Vorstellungsbilder zu erschaffen (vgl. Bieber 2010: 16). Sie macht es uns möglich kreative sowie schöpferische Wege für Lösungen zu finden und sie ist die treibende Kraft, wenn wir unsere innere Realität positiv beeinflussen wollen (vgl. ebd.: 12). Erleben wir eine Fantasiereise, entfernen wir uns von der äußeren Welt und begeben uns in eine Welt der Träume, Fantasien und unendlichen Möglichkeiten. Fantasiereisen können dazu dienen, uns zu inspirieren, neue Perspektiven zu entdecken oder auch ganz einfach, um uns zu entspannen. Sie sind jedoch keine Entspannungsverfahren im engeren Sinne. Im Rahmen von imaginativen Verfahren, wie der Fantasiereise, wird die Entspannung als Grundlage dafür genutzt, um darauf basierend die Fantasie entfalten zu können (vgl. Trüg/Kersten 2005: 129). Will man nun die Erfahrungen und Eindrücke aus der Fantasiereise verarbeiten und in den Alltag integrieren, ergibt sich die Verbindung mit der Kunst ganz automatisch. Denn was sie sucht, ist das authentische Gefühl, der spontane Ausdruck (vgl. Mayer-Brennenstuhl 1997: 115). Kunst verstehe ich in diesem Zusammenhang als prozessorientiertes Gestalten und nicht zielgerichtete Kreativität. Im Sinne von Beuys ist jeder Mensch ein*e Künstler*in und damit meint er nicht, jeder Mensch sei ein*e Maler*in, sondern dass jeder Mensch kreativ sein kann (vgl. Thomas 2007: 14). Vielen von uns ist dies jedoch nicht mehr bewusst. Gleichzeitig spüren immer mehr Menschen, dass sie mit Worten allein nicht das einfangen können, was sie gerne ausdrücken möchten. Es ist wichtig und wertvoll sich, in unserer leistungsorientierten

Zeit, die geprägt ist von vollen Terminkalendern sowie Erfolgsdruck, Pausen für Entspannung und künstlerischen Ausdruck zu gönnen.

In dieser Ausarbeitung möchte ich daher das Potenzial der Arbeit mit unserem Vorstellungsvermögen, im Rahmen von imaginativen Verfahren wie der Fantasiereise aufzeigen und die Rolle der anschließenden künstlerischen Auseinandersetzung für die Verarbeitung sowie Erweiterung der daraus resultierenden Erfahrungen und Eindrücke untersuchen. Ziel ist es darzulegen, welchen Einfluss einerseits die Kraft der inneren Bilder und andererseits die prozessorientierte malerische Auseinandersetzung auf unser Fühlen, Denken und Handeln hat. Dadurch ergeben sich folgende Forschungsfragen:

- Welches Potenzial bringt die Arbeit mit inneren Bildern?
- Wie können Fantasiereisen dabei helfen nährnde Gedanken und Gefühle zu stärken?
- Welche Rolle spielt die malerisch-künstlerische Auseinandersetzung bei der Verarbeitung der Inhalte aus Fantasiereisen?

Für die Beantwortung dieser Forschungsfragen werde ich die gegenwärtigen Erkenntnisse der Literatur zu den Themen „Imagination“, „Fantasiereisen“ und „Kunst“ (im Sinne meiner Definition) analysieren. Aufbauend auf der Literaturanalyse sowie meinen eigenen Überlegungen, werde ich im abschließenden Fazit Schlussfolgerungen zum Potenzial der Arbeit mit inneren Bildern und deren Aufarbeitung über die Kunst ziehen.

Durch die eingehende Untersuchung der Kraft von Imagination und dessen Verbindung mit künstlerischem Ausdruck, hoffe ich, ein tieferes Verständnis dafür zu bekommen, wie uns Fantasiereisen und die malerisch-kreative Verarbeitung ihrer Inhalte bereichern können. Diese Arbeit lädt dazu ein, die eigenen Grenzen zu überschreiten und durch das Erschaffen innerer Bilder und deren Abbildung über die Malerei, eine reiche und individuelle Welt der Fantasie zu erschaffen und zu erkunden. Fantasiereisen und künstlerisches Gestalten haben so viel Nährendes, Reinigendes, Entspannendes und Gewinnbringendes, das sie uns mit auf den Weg geben können. Öffnen wir uns dafür, haben wir die Möglichkeit eine Kraft zu entfalten, die unser Leben nachhaltig beeinflusst.

2. IMAGINATION

2.1 Begriffserklärung

Der Begriff „Imagination“ stammt vom lateinischen „imago“ ab und bedeutet „Bild“, „Abbild“ oder „Vorstellung“. Es handelt „sich um dynamische, psychophysiologische Prozesse, bei denen über die Vorstellungskraft realitätsnahe Sinneswahrnehmungen erzeugt werden“ (Kraus 2012: 25). Die Imagination ist die Gabe des Gehirns, durch unsere Vorstellungskraft, bewusst oder auch unbewusst, innere Bilder herzustellen (vgl. Petrig/Baisch-Zimmer 2013: 12). Innere Bilder sind für das äußere Auge und damit einen außenstehenden Betrachter nicht sichtbar, denn sie sind kein Gegenstand visueller Wahrnehmung. Sie entstehen aus dem Vorstellungsvermögen einer Person und treten während der Entstehung vor das geistige Auge. Jordans (2018: 26) bezeichnet sie als „eine Art ‚inneres Sehen‘, eine Vergegenwärtigung von etwas, das abwesend ist.“

Allerdings werden die inneren Bilder im Vorstellungsbewusstsein nicht nur durch die Kraft der Einbildung erzeugt, das wahrnehmende Bewusstsein ist ebenso beteiligt. Ronald Finke (1989: 2) beschreibt innere Bilder als eine mentale Vorstellung, die der Erfahrung, ein Ereignis tatsächlich wahrzunehmen, ähneln und in Verbindung mit sensorischem Empfinden stehen kann. Sich etwas vorzustellen, bezieht sich demnach nicht nur auf das reine visuelle Erleben innerer Bilder, es schließt alle Sinne, also auch das Hören, Riechen, Tasten und Schmecken mit ein. Dadurch können ganzheitliche subjektive Erlebenszustände ausgelöst werden, die den körperlichen und emotionalen Reaktionen auf einen tatsächlich dargebotenen externalen Reiz sehr stark ähneln (vgl. Holmes/Mathews 2010: S. 350). Der Körper reagiert mit und dadurch lassen sich die inneren Bilder nicht mehr völlig von der Wirklichkeit trennen.

Imaginationstechniken und die Arbeit mit inneren Bildern können beruhigend auf den Körper wirken und werden daher gerne zur Entspannung verwendet. Imaginative Verfahren, so Petermann (2020:21), „nutzen die Vorstellungskraft – entweder durch spontan auftretende oder gezielt herbeigeführte innere Bilder – um Entspannungszustände zu induzieren und zu verändern. [...] Mithilfe imaginativer Verfahren können Verhaltensweisen beispielsweise auch ‚in der Vorstellung‘ eingeübt und schließlich verändert werden, wenn dies in der Realität nicht geschehen kann“.

2.2 Die Kraft innerer Bilder – körperliche und emotionale Abläufe

Um die Wirkung der Imagination weiß die Menschheit schon seit Jahrhunderten. Das Einbeziehen innerer Bilder, beispielsweise bei schamanischen Reisen, Meditationen und spirituellen Erfahrungen, reicht bis in die frühe Geschichte zurück. Der Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung sah die inneren Bilder als Mittler zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein und führte die gezielte Arbeit mit ihnen in die Psychotherapie ein. Auch in der Medizin wurden imaginative Techniken bereits Ende des 18. Jahrhunderts zu Heilzwecken eingesetzt. (Vgl. Petrig/Baisch-Zimmer 2013: 13) „Seit jeher bedienten sich die Menschen der Imagination als schöpferische Quelle für Inspiration, Kreativität, Erkenntnisgewinn oder Selbstkontrolle.“ (Leithner-Steiner 2016:11)

2.2.1 Imagination als Tor zum Unbewussten

Die Imagination kann auch als Tor zum Unbewussten und Unterbewusstsein betrachtet werden. Denn die Sprache des Unbewussten ist eine Sprache in Bildern. Die Imagination, welche mit inneren Bildern arbeitet, stellt demnach eine Wanderung zum unterbewussten Geist dar. (Vgl. Leithner-Steiner 2016: 19) „Das Unbewusste, die innere Welt, ist ein unermesslich großer ‚Speicher‘ von Bildern, Farben und Gestalten, eine Welt der Gefühle, Ahnungen und Ideen. Die Bilder sind die ‚Gesichter‘ der Gefühle und Gefühlskräfte und daher die *Brücke* zwischen der unbewussten und bewussten Welt.“ (Böschmeyer 2004: 241) Unbewusster Geist bedeutet laut Leitner-Steiner (2016: 19) „unbewusste Freiheit, unbewusster Mut, unbewusste Hoffnung, unbewusstes Wertgefühl, unbewusster Sinn, Intuition, Verantwortlichkeit, das Ästhetische, das Künstlerische etc.“. Er „ist *die* lebensbestimmende, schöpferische, sinnstiftende, gestaltende Kraft im Menschen.“ Böschmeyer (2004: 241) beschreibt zudem, dass der unbewusste Geist die Grundlage des bewussten Geistes ist. Damit ist er die Basis des menschlichen Daseins überhaupt. Wenn uns also die Imagination Zugang zum unbewussten Geist verschafft, können wir dadurch auch unseren bewussten Geist und unser Leben ganzheitlich beeinflussen.

2.2.2 Reaktionen im Körper

Aus Kapitel 2.1 wissen wir, dass innere Bilder eng verknüpft mit dem sensorischen Empfinden unseres Körpers sind. Der Carpenter-Effekt besagt, „dass die intensive Vorstellung einer Bewegung die Tendenz zu ihrer Ausführung hervorruft.“ (Bieber 2010: 19) Wenn wir uns etwas intensiv genug vorstellen, reagiert der Körper demnach mit. Dadurch kann man beispielsweise auch bei rein gedachten und imaginierten Bewegungen eine verstärkte Durchblutung oder leichte Kontradiktion der Muskeln feststellen. Beruhigende Bilder führen folglich dazu, dass sich die Muskeln entspannen. (Vgl. ebd.: 19f.) Oder denkt man an eine Zitrone – daran, wie sie sich in den Händen anfühlt, welche Aromen ihre Schale, ihr Fruchtfleisch abgibt und wie es wohl wäre herzhaft hineinzubeißen – so wird die Vorstellung daran, ganz automatisch eine körperliche Reaktion auslösen. Vielleicht bewirkt der Gedanke an den frischen Geruch ein Glücksgefühl, vielleicht ziehen sich mit der Erwartung an den sauren Geschmack aber auch die Gesichtsmuskeln zusammen und Speichelfluss setzt ein. Auch die rein inneren Vorstellungsbilder, können demnach deutliche Auswirkungen auf unseren Organismus haben. Handelt es sich um aufregende innere Bilder, beschleunigt das vielleicht den Herzschlag, man kommt ins Schwitzen oder Gefühle wie Angst kommen hoch. Wohltuende innere Bilder können hingegen den Herzschlag, die Atmung sowie die Gedanken beruhigen, Gefühle heller und freundlicher werden lassen und der Körper kann entspannen. Egal, ob es sich um eine Erinnerung bzw. Vorstellung aus der Vergangenheit oder Zukunft handelt, das Gehirn unterscheidet nicht zwischen Vorgestelltem und tatsächlich Erlebtem (vgl. Petrig/Baisch-Zimmer 2013: 13). Wichtig dabei ist, dass auch die mit den inneren Bildern verbundenen Emotionen, entsprechend stark erlebt werden, denn erst dadurch werden Energien zum Handeln freigesetzt und der Kontakt zu sich selbst erlebbar (vgl. ebd.: 9f.). Um dies zu verdeutlichen, möchte ich zu einer kurzen Übung einladen:

Schließen Sie dafür bitte kurz die Augen und stellen Sie sich einen Urlaub vor, an den Sie sich gerne erinnern. Ganz egal, wohin die Reise gegangen ist, lassen Sie das innere Bild ganz klar werden und beobachten Sie sich selbst, wie Sie die schönen Momente des Urlaubs noch einmal erleben. Können Sie beobachten, wie der Körper auf diese Vorstellung reagiert und die inneren Bilder auch Ihre Emotionen beeinflusst? Vielleicht wird die Atmung ruhiger, die Muskulatur entspannt sich und der Körper wird von

einem angenehmen Gefühl erfüllt. Dann verblassen die Bilder wieder langsam. Öffnen Sie nun bitte wieder Ihre Augen und kehren Sie in der Realität zurück.

Spüren Sie, dass sich jetzt nach dieser Vorstellungsbildreise, auch Ihr körperliches und emotionales Empfinden verändert hat?

Wie kommt es nun zu diesen Reaktionen im Körper? Maßgeblich daran beteiligt sind die sogenannten Spiegelneuronen. 1992 haben Rizzolatti und sein Team herausgefunden, dass sich bestimmte Nervenzellen im Gehirn nicht nur beim Ausführen einer Handlung, sondern ebenso beim Beobachten dieser Handlung entladen. Dieser Spiegelmechanismus wirkt nicht nur bei Handlungen, sondern auch bei Emotionen. (Vgl. Benz 2022: o. S.) Wenn wir also die inneren Bilder unserer Imagination beobachten, beziehungsweise unsere Vorstellungskraft nutzen, zeigen sich dieselben Aktivitätsmuster, wie bei der tatsächlichen Ausführung und diese Aktivität beeinflusst unser körperliches und emotionales Empfinden. Petrig und Baisch-Zimmer (2013: 14) verdeutlichen diesen Vorgang mit folgendem Beispiel:

„Gelingt es Ihnen zum Beispiel, sich immer wieder intensiv eine Situation vorzustellen, in der Sie sich absolut selbst vertrauen, können Sie genau in diesem Augenblick auch das Gefühl von Selbstvertrauen spüren. Es kann sein, dass dieses Gefühl im ganzen Körper zu fühlen ist. Das Gehirn verarbeitet jetzt diese Erfahrung so, als ob Sie wirklich voller Selbstvertrauen sind, und speichert es in dem entsprechenden Hirnareal ab, welches für Vertrauen zuständig ist. In künftigen Lebenssituationen kann das Selbstvertrauen nun sehr viel leichter aktiviert werden“

Dieses Wissen eröffnet enorme Möglichkeiten, denn durch den zielgerichteten Einsatz unserer Vorstellungskraft und der inneren Bilder, können wir bewusst Einfluss auf unser Leben nehmen.

2.2.3 Training des Unterbewusstseins

Im Alltag sind unsere Gedanken und damit auch unsere Vorstellung laufend aktiv. Nur selten gelingt es uns, gar nichts zu denken beziehungsweise uns eben nichts vorzustellen. Über unsere Imagination erschaffen wir ständig neue Realitäten, die mit

unseren Emotionen, Gedanken und Überzeugungen in Verbindung stehen. (Vgl. Petrig/Baisch-Zimmer 2013: 13) Alles das, was wir im Leben tun oder erfahren, empfinden wir entweder als angenehm oder unangenehm. Willmann (2015: 141) beschreibt diesen Mechanismus folgendermaßen:

„Unser Gehirn registriert und speichert Angenehmes als positive Konsequenz eines Verhaltens und Unangenehmes als negative Konsequenz eines Verhaltens, genauso wie es ein Bilanzbuchhalter tun würde. Es verbindet alle Konsequenzen fest mit Ereignissen oder Handlungen und speichert sie in unserem Erfahrungsgedächtnis ab. [...] Immer wenn wir eine Situation erleben, die uns bekannt oder vertraut vorkommt, werden bestimmte Gefühle aus dem Erfahrungsgedächtnis wach, die uns dazu bringen, etwas zu tun oder es zu lassen. Gute Gefühle regen uns dazu an, eine Absicht umzusetzen, schlechte Gefühle hindern uns daran. [...] Jede Absicht, die Sie bewusst umsetzen wollen, braucht im richtigen Moment ein positives Gefühl aus dem Erfahrungsgedächtnis als Auslöser für die Umsetzung.“

Von den 60.000 bis 80.000 Gedanken, die unser Gehirn täglich durchlaufen, sind jedoch 95% identisch mit jenen, die wir gestern schon gedacht haben. Wenn wir diesen Kreislauf nicht bewusst durchbrechen, werden demnach heute 95% der Gedanken von gestern reproduziert und damit auch die meisten Überzeugungen und unbewussten Gedanken sowie Gefühle. Wir erschaffen uns also Tag für Tag immer wieder dieselbe Welt, wodurch sie zu einem Ergebnis unseres Denkens und Fühlens aus der Vergangenheit wird. Meistens entzieht sich dieser Vorgang unserer bewussten Wahrnehmung und wir bemerken nicht, wie wir durch die im Unterbewussten ablaufenden Mechanismen unser Fühlen, Handeln, unser Leben und Erleben beeinflussen. (Vgl. Petrig/Baisch-Zimmer 2013: 13) Durch die Arbeit mit unserer Imagination können wir diesen Kreislauf durchbrechen, bewusst nährnde Gedanken und Gefühle aktivieren und damit unseren Wohlfühlmechanismus kräftig ankurbeln.

Die inneren Bilder begleiten uns ständig. Man kann sie sich wie einen Film vorstellen, der vorm inneren Auge abläuft. Unsere Energie folgt diesen inneren Bildern und unseren Gedanken. Wenn diese unbewusst schon in die richtige Richtung gehen, richtet sich ganz automatisch auch die Energie darauf aus. (Vgl. Heimsoeth 2018: 12)

Nimmt man sich jedoch Zeit, um das Kopfkino bewusst zu beobachten, wird einem schnell klar, wie kontraproduktiv dieses manchmal sein kann. Heimsoeth (2018: 32) beschreibt dazu folgendes Beispiel:

„Wer am Abend vor einer wichtigen Präsentation denkt: ‚Hoffentlich scheitere ich morgen nicht‘, leistet dem Versagen Vorschub, weil sein Denken von Versagensangst beherrscht wird. Das liefert dem Gehirn Bilder von Versagen, welche es als Anweisung versteht. Damit droht die selbsterfüllende Prophezeiung („self-fulfilling prophecy“). Stellen Sie sich hingegen vor, wie Sie bravourös Ihren Vortrag halten und die Zuhörer begeistern, hat das Schaffen solcher Bilder vor dem geistigen Auge unterstützende Wirkung. Ihr Unterbewusstsein wird alles tun, um Ihre Vorstellung real werden zu lassen.“

Da unser Gehirn die Eigenschaft hat, laufend und lebenslang, also auch bis ins hohe Alter, seine neuronalen Strukturen zu verändern, haben wir die Möglichkeit zerstörerische Programme des Unterbewusstseins umzuprogrammieren. Möglicherweise kommen dadurch die Gedanken oder Bilder, bei einer wichtigen Präsentation zu scheitern gar nicht mehr auf, oder wir durchschauen zumindest das Muster frühzeitig und können es bewusst als unwichtig abspeichern. Diese Eigenschaft des Gehirns, fortlaufend zu lernen, nennt sich Neuroplastizität. Lernen wir etwas Neues, vermehren sich dadurch die Verbindungen zwischen zwei Nervenzellen. Diese Nervenverbindungen wachsen, je mehr und regelmäßiger wir sie nutzen. Umso stärker wird demnach auch ihre Effektivität. Man kann sich die Verstärkung dieser Verbindungen wie das Trainieren eines Muskels vorstellen. Trainiert man bestimmte Muskelgruppen regelmäßig, werden sie ausgeprägter und kräftiger. Gleiches geschieht, wenn man Nervenbahnen häufig nutzt: sie verdichten sich. Ein inneres Bild, ein Gedanke, ein Gefühl oder eine Überzeugung werden also umso mächtiger, je häufiger sie zum Einsatz kommen und visualisiert, gedacht, gefühlt oder gelebt werden. Dieses Prinzip funktioniert ebenso in die andere Richtung. So können wir problematische Muster verkümmern und in Vergessenheit geraten lassen, indem wir die damit verbundenen Gedanken und Bilder nicht mehr abrufen. (Vgl. Heimsoeth 2018: 33)

2.3 Imaginationsformen

Die Imagination umfasst ein breites Spektrum an unterschiedlichen Verfahren. Sie beinhaltet bildhafte Vorstellungen, die auch in Form von zusammenhängenden Geschichten, beispielsweise Fantasiereisen, auftreten können bis hin zu verhaltenstherapeutisch ausgerichteten Techniken. Kirn et al. (2009: 5) unterscheiden ihre Darbietungsform nach dem Grad der Strukturiertheit ihrer Imaginationsvorgaben: „Das Spektrum reicht von ausführlichen Anleitungen mit fester Vorgabe der Vorstellungsinhalte in allen Details [...] über halbstrukturierte Vorgaben [...] bis hin zu minimalen Anregungen durch Themensetzung ohne nähere Ausführungen“.

Rosanelli-Graif (2023: 83) unterscheidet zwischen geleiteter Imagination und zielgerichteter (offener) Visualisierung:

Geleitete Imagination: Im Rahmen der geleiteten Imagination werden die Bilder von der oder dem Vortragenden angeleitet. Diese*r erzählt genau was zu sehen ist und nimmt damit Einfluss auf die Geschichte. Diese Imaginationsform beinhaltet zum Beispiel Fantasiereisen, in denen wir durch eine bestimmte Handlung geführt werden oder Körperreisen, bei denen wir mit unserer Aufmerksamkeit durch den eigenen Körper gehen und versuchen die einzelnen Gliedmaßen bewusst wahrzunehmen sowie zu spüren.

Zielgerichtete Visualisierung: Bei der zielgerichteten Visualisierung handelt es sich um eine offene Art der Imagination. Es geht um die individuellen Bilder der Teilnehmer*innen. Von der oder dem Vortragenden kommen lediglich Impulsfragen und jede*r hat die Möglichkeit sich selbst in die Situation hineinzusetzen. Im Rahmen einer zielgerichteten Visualisierung wird zum Beispiel der persönliche Ruheort (safe place) besucht, wo man versucht ein inneres Bild einer Umgebung zu kreieren in der man sich wohl fühlt und zur Ruhe kommen kann. Die Zielgerichtete Visualisierungsform beinhaltet ebenso die Imagination von erlebten Ereignissen. Dabei werden Gefühle von positiv erlebte Situationen aus der Vergangenheit im aktuellen Moment wiederbe- und erlebt, um für zukünftige Ereignisse Kraft zu tanken. Ebenso können mit dieser Art der Imagination erdachte Handlungen umprogrammiert und das innere Drehbuch für bestimmte Situationen umgeschrieben werden. In der zielgerichteten Imagination wird besonderes Augenmerk auf die Gefühlsebene gelegt. Es geht darum die unterschiedlichen Gefühlsfacetten genau wahrzunehmen und zu

beobachten welche Gedanken und Körperempfindungen in Zusammenhang mit den erlebten Emotionen (aus der Vergangenheit) stehen.

In der Vorgehensweise von Imaginationsverfahren lassen sich zudem zwei Zugänge unterscheiden: die subjektive und die objektive Visualisierung. Heimsoeth (2018: 136f.) beschreibt diese folgendermaßen:

Subjektive Visualisierung: Im Rahmen der subjektiven Visualisierung nehmen wir Situationen, Bewegungs-abläufe und Ereignisse aus unserer persönlichen Sicht mit allen Sinnen wahr. Wir sehen das Geschehen aus der Perspektive der eigenen Augen und werden dabei zu aktiven Teilnehmer*innen unserer Vorstellung. Wir führen körperlich die Bewegung in der Vorstellung aus und fühlen geistig dessen Resultat. Bei der subjektiven Visualisierung werden die gleichen Muskeln, in genau der gleichen Folge, wie dies bei einer tatsächlichen physischen Ausführung geschehen würde, aktiviert. Daher wird diese Methode auch gerne (im Sport) verwendet, um physische Fertigkeiten einzustudieren oder für die Konstruktion eines möglichst detaillierten, mentalen Films eines zukünftigen Erfolgserlebnisses. Bei der subjektiven Perspektive ist darauf zu achten, dass ausschließlich zukünftig erwünschte Leistungen visualisiert werden. Bei der Visualisierung unerwünschter Erlebnisse oder Ergebnisse (aus der Vergangenheit), ist es jedoch wichtig in die objektive Perspektive zu wechseln.

Objektive Visualisierung: Bei der objektiven Visualisierung betrachten wir uns aus der Perspektive des Zuschauenden. Wir erfassen die Situation von außen, dadurch werden wir zu den Beobachter*innen des Geschehens. Man kann es sich vorstellen, als betrachte man einen Film von sich selbst. Wir sehen uns zum Beispiel dabei, wie wir vor einem Publikum stehen oder Leistungen bewältigen, die uns den eignen Träumen näherbringen. Durch diese Selbstbetrachtung von außen können wir unser Selbstbewusstsein stärken, bevor wir die Herausforderung, die uns Angst oder Sorgen machen überhaupt angehen. Die objektive Visualisierung eignet sich besonders gut, um negative Erlebnisse aus der Vergangenheit zu verarbeiten. Es geht darum aus der objektiven Perspektive des Beobachters möglichst viele Informationen zu sammeln, die geeignet sind, um zukünftige Situationen zu verbessern.

Die beiden Vorgehensweisen lassen sich auch kombinieren, indem man auf ein vergangenes Ereignis im Rahmen einer objektiven Visualisierung zurückblickt und anschließend in die subjektive Ich-Perspektive wechselt, um einen mentalen Film des erwünschten Ausgangs desselben Ereignisses zu erschaffen.

2.4 Wirkung imaginativer Verfahren

Das Training der eigenen Vorstellungskraft mittels Imagination kann eine Reihe an unterschiedlichen Effekten auslösen. Es kann zum Beispiel innere Sicherheit, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen verleihen. Auch das Denkvermögen und die Kreativität können dadurch gesteigert werden. Die Arbeit mit inneren Bildern verbessert die Konzentration und hilft dabei Nervosität und Ängste zu minimieren oder zu lösen. Unsere geistige Vorstellungskraft kann uns ebenso beim Erlernen neuer komplexer Inhalte oder Abläufe und bei der Kontrolle von Emotionen unterstützen. Sie ermöglicht uns körperliche und emotionale Entspannung, dient dem Aufbau mentaler Stärke und der Verbesserung physischer und kognitiver Leistungen. (Vgl. Heimsoeth 2018: 134)

Petermann (2020: 22f.) klassifiziert die Wirkungsprinzipien imaginativer Verfahren folgendermaßen:

Aufbau von Selbstkontrolle: Durch Imagination haben wir die Möglichkeit in der Vorstellung zu üben, wie wir uns selbst und unsere Reaktionen kontrollieren können. Dadurch trainieren wir uns in bestimmten Situationen kompetent zu verhalten. Imaginative Verfahren stellen in diesem Sinne hilfreiche Angebote dar, um unser Bewusstsein zu stärken, damit wir Belastungen und Beschwerden nicht hilflos ausgeliefert sind.

Schulung der Konzentration: Ebenso können wir durch Imaginationstechniken die Fähigkeit, uns auf bestimmte Objekte oder auch das innere Erleben zu konzentrieren, fördern. Diese Förderung der Konzentration kann uns dabei helfen, die im Alltag auftretenden störenden Außenreize zu tolerieren und die Wahrnehmung sowie Erfüllung der eigenen Bedürfnisse zu schulen.

Beruhigung: Die Arbeit mit inneren Bildern kann entspannend auf den Körper wirken und hat damit eine Beruhigung zur Folge. Dies lässt sich anhand von physiologischen Parametern nachweisen. So lockert sich zum Beispiel die Muskelspannung, die Herzfrequenz sowie der Blutdruck senken sich und die Atemfrequenz verlangsamt sich.

Steigerung des Wohlbefindens: Außerdem können imaginative Verfahren das subjektive physische und emotionale Wohlbefinden steigern. Denn sie tragen dazu bei, dass neue, bislang unbekannte psychophysiologische Reaktionsmuster – sie bestimmen wie der Körper auf Reize und Belastungen reagiert – gelernt und erprobt

werden. Durch die Wiederholung neuer Verhaltensmuster werden gewünschte Bewältigungsfähigkeiten gefestigt. Zudem kann es durch Imaginationsübungen zu einem Bedeutungswandel von Problemen und zum Aufbau neuer Sichtweisen kommen. Dies kann sich günstig auf Beschwerden sowie den Umgang mit ihnen auswirken.

Imaginative Techniken werden laut Petermann et al. (2020: 122) „vor allem eingesetzt, um:

- dysfunktionales Erleben und Verhalten abzubauen,
- Erkrankungssymptome (wie z. B. Schmerzen) zu lindern,
- Ressourcen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren,
- eine Annäherung an Modell- oder Bewältigungsverhalten zu erzielen,
- die Motivation zum Erreichen von [...] Veränderungszielen zu verbessern sowie
- das Wohlbefinden [...] zu erhöhen.“

Wir sehen, die Arbeit mit inneren Bildern und der Vorstellungskraft kann vieles bewirken. Wie genau jemand reagiert oder auf eine bestimmte Technik anspricht, ist jedoch individuell und variiert von Person zu Person. Laut Kraus (2011: 25) fällt es vielen anfangs zudem „nicht leicht, sich zu konzentrieren. Sie sind durch ihre Beschwerden, Gefühle oder auch Gedanken abgelenkt, schweifen ab und können nur schwer den Instruktionen folgen. Auch das ist vollkommen normal. Tägliches Üben erhöht die Effektivität und ermöglicht es [...] sich auch in Alltagssituationen jederzeit zurückzunehmen“ und zu entspannen.

3. FANTASIEREISEN

3.1 Begriffserklärung

Dinger-Broda (2013: 10) definiert Fantasiereisen als Vorstellungsübungen, die zu den imaginativen Verfahren gehören. Ähnlich beschreibt Bieber (2010: 11): „Fantasiereisen verweisen auf unsere Fantasie, die Imagination oder Vorstellungskraft, sowie auf eine Reise, also einen Weg dorthin und wieder zurück.“ Stein (2015: 14) skizziert eine Fantasiereise wie einen „Film, in dem der Zuhörer die Hauptrolle spielt und als Held alles erleben darf.“ Auch nach Bieber (2010: 12f.) sind unserer Vorstellungskraft innerhalb von Fantasiereisen keine Grenzen gesetzt:

„In unserer Fantasie ist alles möglich. Wir können erfinden und erschaffen, was immer wir uns wünschen. Wir können in fremden Welten spazieren gehen, anderen begegnen, Lösungen finden, Freude, Liebe und Ekstase erleben, uns neue Verhaltensweisen aneignen, unsere Identität verändern und neue Werte und Überzeugungen entwickeln. Wir können einfach ‚so tun, als ob‘ und damit Schranken niederreißen und neue Möglichkeiten schaffen.“

Nach Petrig und Baisch-Zimmer (2013: 33) sollen Fantasiereisen „durch verbale Anleitungen zu vertieften Vorstellungen führen und je nach Ziel die Entspannung, Atmung, Zielerreichung, Persönlichkeitsentwicklung in vielerlei Hinsicht unterstützen.“ Weiters erklären sie: „Fantasiereisen regen vor allem diejenigen Gehirnpartien an, die bildhafte Muster erkennen, also die gesamte rechte Gehirnhälfte, und bringen den Menschen in Kontakt mit seiner Intuition und Kreativität.“ So entstehen im Gehirn neue Vernetzungen und die neuronalen Landkarten verändern sich (vgl. Bieber 2010: 13).

Obwohl Rosanelli-Graif (2023: 83) die Fantasiereise, wie in Kapitel 2.3 beschrieben, als geleitete Imagination definiert, möchte ich den Begriff im Rahmen dieser Arbeit erweitern und ihr darüber hinaus auch einen zielgerichteten, also offenen Charakter zusprechen. Wir erinnern uns: Bei der zielgerichteten Visualisierung geht es um die individuellen Bilder der Teilnehmer*innen. In dieser Kombination kann der oder die Vortagende die Teilnehmer*innen beispielsweise zu Beginn durch die Anleitung mit

konkreten Bildern in die Geschichte der Fantasiereise einführen und ihnen im Anschluss die Möglichkeit geben, sich durch Impulsfragen selbst in die Situation hineinzusetzen. Aus diesem Kontext heraus ist beispielsweise der Besuch des persönlichen Ruheorts durchaus als Fantasiereise anzusehen (Ausführung siehe Kapitel 3.4). Bezogen auf die Vorgehensweise kann die Fantasiereise je nach Zielsetzung sowohl in der subjektiven als auch in der objektiven Visualisierungsform zum Einsatz kommen.

Nach Petrig und Baisch-Zimmer (2013: 33) enthalten Fantasiereisen in der Regel die Elemente: „Entspannungsanleitung, Vorstellungsbilder und die Zurückholung in das Alltagsbewusstsein.“ Wobei der Teil, in dem die Bilder in der Vorstellung erschaffen werden, ebenso eine kurze Einleitung beinhaltet. Beendet wird jede Einheit mit einer Feedbackrunde.

3.2 Ablauf und Rahmenbedingungen

3.2.1 Rahmenbedingungen, Vorbereitung und Nachbesprechung

Vor der Entspannung und der Durchführung einer Fantasiereise, ist es wichtig die optimalen Rahmenbedingungen zu schaffen. Laut Vaitl (2020: 61) sollen die Übungen „in der Regel in einer störungsfreien und reizarmen Umgebung stattfinden. Gerade in der Initialphase ist es wichtig, bestimmte Einflüsse auszuschalten, da die Wahrnehmungsschwellen zu diesem frühen Zeitpunkt gewöhnlich niedrig sind“. Heimsoeth (2018: 135) weist zudem darauf hin, dass Visualisierungen ihre stärkste Wirkung haben, wenn sie an einem bequemen und ruhigen (Lieblings-)Ort stattfinden. Teilnehmer*innen können sich dafür beispielsweise an einen gemütlichen Platz zurückziehen, wo sie ungestört und ohne jegliche Ablenkung sind. In einem Gruppensetting sollte ausreichend Platz für Matten geschaffen und auf eine angenehme Raumtemperatur geachtet werden. Zusätzlich können wärmende Decken für einen Wohlfühlfaktor sorgen. Ebenso sollten die Fenster geschlossen werden, um Geräusche von außen zu minimieren. Durch die Optimierung der Rahmenbedingungen können Gefühle, Gedanken, Wünsche oder Sehnsüchte, die keinen Bezug zum Inhalt der Fantasiereise haben, für den Zeitraum der Übung in den Urlaub geschickt werden. Eine wohlige, ruhige und entspannte Atmosphäre ist ausschlaggebend für das intensive Erleben der Fantasiereise, denn Ausgangspunkt jeder erfolgreichen

Visualisierung ist ein entspannter Zustand des Gemüts und der Sinne. In diesem Zustand der Ruhe und Gelassenheit können alle äußeren Reize verschwinden. Die Motorik kommt zur Ruhe und störende Gedanken werden ausgeschaltet. Damit sind wir vollständig frei für die inneren Bilder. (Vgl. ebd.)

Klassischerweise liegen die Teilnehmer*innen auf dem Rücken. Die Arme liegen locker neben dem Körper oder nach persönlicher Vorliebe auch auf dem Bauch. Finger und Füße sollen entspannt sein und nicht verschränkt werden. So kann die Energie frei fließen. Fantasiereisen können ebenso in bequemer Sitzhaltung durchgeführt werden. Dann ist darauf zu achten, dass die Füße fest am Boden stehen und die Wirbelsäule aufrecht sowie gerade ist. (Vgl. Bieber 2010: 33)

Da die Durchführung einer Fantasiereise für viele Teilnehmer*innen eine neue Erfahrung darstellt, ist es zudem wichtig, Vertrauen zu schaffen, indem das Vorgehen und die damit verbundenen Zielsetzung ausführlich erklärt werden. Dazu gehört es auch Fragen und Unsicherheiten zu besprechen, Widerstände gegen die Technik ernst zu nehmen und Teilnehmer*innen in solchen Fällen zu der neuen Erfragung zu ermutigen. (Vgl. Dinger-Broda 2013: 10) Es soll ein geschützter Raum geschaffen werden, in dem sich alle wohl fühlen. Wenn klargestellt wird, dass alles das, was während der Übung und der Feedbackrunde passiert und gesprochen wird, im Raum bleibt und nicht kommentiert oder nach außen getragen wird, schafft das eine Atmosphäre, in der sich die Teilnehmer*innen eher trauen, sich zu öffnen.

Hilfreich kann es auch sein, zu Beginn die Erwartungshaltung zu relativieren. Denn laut Kraus (2011: 25) gibt es viele Teilnehmer*innen, die sich enorm unter Druck setzen und dadurch noch mehr verspannen. Außerdem ist es auch wichtig zu erwähnen, dass es sich bei Entspannungs- und Imaginationsübungen um sehr individuelle Körperreaktionen handelt und sich der Erfolg nicht unbedingt darin zeigt, dass man sich danach besonders entspannt fühlt. Heimsieth (2018: 135) erwähnt zudem, dass viele „anfangs Schwierigkeiten haben innere Bilder ‚zu Sehen‘ [...]. Viele Menschen ‚fühlen‘, ‚spüren‘ oder ‚denken‘ ihre inneren Bilder.“

Der Hinweis auf die Eigenverantwortung der Teilnehmer*innen ist ebenso von Bedeutung. Jeder Mensch hat unterschiedliche Voraussetzungen sowie Erfahrungen und reagiert in bestimmten Situationen ganz individuell. Daher ist es vor allem im Gruppensetting wichtig, auf die Eigenverantwortung der Teilnehmer*innen zu appellieren. Denn besonders in größeren Gruppen ist es nicht möglich, auf die

persönliche Geschichte der Teilnehmer*innen einzugehen. Daher soll zu Beginn darauf verwiesen werden, dass es nicht sinnvoll ist, die Übung unter allen Umständen mitzumachen beziehungsweise zu beenden, wenn sich Irgendetwas unstimmig anfühlt. Hat man beispielsweise Schmerzen oder fühlt man sich einer bestimmten Vorstellung (aus der Fantasiereise) nicht gewachsen, ist es sogar erwünscht auf das eigene Gefühl zu hören und die Übung entweder nur so gut wie möglich mitzumachen oder im Notfall abubrechen.

Nach der Durchführung der Fantasiereise folgt die Nachbesprechung. Im Rahmen dessen haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit über ihre Erfahrungen und Eindrücke zu berichten. Darüber, was sie erlebt haben, ob es ihnen leicht- oder schwergefallen ist, sich auf die Geschichte, die inneren Bilder sowie die damit verbundenen Gefühle einzulassen, was angenehm oder vielleicht nicht so angenehm war und ob bestimmte Empfindungen aufgetreten sind. (Vgl. Dinger-Broda 2013: 11) Auch bei der Feedbackrunde ist darauf zu achten, die Teilnehmer*innen zwar zu ermutigen, ihre Erfragungen mit der Gruppe zu teilen, ihnen aber gleichzeitig zu vermitteln, dass die aktive Beteiligung nicht verpflichtend ist.

3.2.2 Ablauf und Erleben von Fantasiereisen

Fantasiereisen beinhalten die Elemente Entspannung, Einleitung, Imagination und Zurückholung. Zu Beginn werden die Atmung und die körperliche sowie geistige Entspannung angesprochen. Durch das innere Loslassen und die körperliche Entspannung können Schichten, die tiefer im Bewusstsein liegen, erreicht werden. Es kann als ein tranceartiger Zustand beschrieben werden, in dem der Verstand und belastende Alltagsgedanken zur Ruhe kommen können. (Vgl. Petrig/Baisch-Zimmer 2013: 33) Bieber (2010: 11) erklärt das Erleben der Teilnehmer*innen beim Eintauchen in Fantasiereisen folgendermaßen:

„Während einer Fantasiereise wenden wir uns von der äußeren Welt ab und richten die Aufmerksamkeit nach innen. Wir kommen in Kontakt mit unseren Vorstellungen, Gefühlen und mit unserem Unterbewusstsein. Wir unternehmen diese Reise mithilfe unserer Vorstellungskraft, die zumeist durch verbale Stimulation, oft aber auch durch Musik oder Geräusche, angeregt und intensiviert wird. Auftauchende Bilder, Empfindungen und

Töne eröffnen uns neue Sichtweisen und lassen uns Perspektiven und Möglichkeiten für das Handeln in der äußeren Welt erkennen.“

In der Fantasiereise werden Empfindungen angeregt, aber auch Raum für persönliche Ausgestaltung gelassen. Es können beispielsweise Formulierungen wie „Schauen Sie sich die Umgebung genau an – was sehen Sie, was hören Sie, was riechen Sie, was spüren Sie? Fühlen Sie den Boden unter den Füßen? Wie fühlt sich dieser an?“ etc. eingebaut werden. Diese oder ähnliche Formulierungen werden entweder im Rahmen einer Geschichte eingebaut oder für die Schilderung bestimmter Situationen, wie zum Beispiel einen Waldspaziergang, verwendet. Die Handlung kann entweder allgemein oder auf die speziellen Belange der Teilnehmer*innen ausgerichtet sein. (Vgl. Dinger-Broda 2013: 10)

Einfluss auf den Wohlfühlfaktor hat auch die Stimme der oder des Vortragenden. Damit ist sie ebenso Bedingung für eine entspannungsfördernde Umgebung. Es ist darauf zu achten, dass die Fantasiereise mit ruhiger Stimme, langsam und mit vielen Pausen vorgetragen wird. Dadurch haben die Reisenden Zeit, sich auf die Vorstellungen einzulassen und es fällt ihnen leichter eigene Bilder und Wahrnehmungen zu entwickeln. (Vgl. ebd.)

3.2.3 Atmung

Da Entspannung im Rahmen von Fantasiereisen in der Regel über die Atmung eingeleitet wird, möchte ich auf ihr Wirken an dieser Stelle detaillierter eingehen. Die Atmung spielt bei allen Techniken, die mit Entspannung arbeiten, somit auch bei der Fantasiereise, eine zentrale Rolle. Es handelt sich dabei um einen autonomen Vorgang, der durch das Gehirn und unser Atemzentrum gesteuert wird. Wir unterscheiden zwischen Brust- und Bauchatmung. Bei der Brustatmung wird überwiegend über die Zwischenrippenmuskulatur eingeatmet. Dies bewirkt ein Heben und Senken des Brustkorbs. Bei der Bauchatmung arbeitet hauptsächlich das Zwerchfell, beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt sich die Bauchdecke sichtbar. (Vgl. Petrig/Baisch-Zimmer 2013: 13)

In Angst- und stressbesetzten Situationen oder Lebensumständen verändert sich unser natürliches Atemmuster. Das kann dazu führen, dass die Atmung schneller und flacher wird, nur noch über die Brust geschieht und wir die Verbindung zu unserem emotionalen Empfinden verlieren. Dadurch haben wir keinen Zugang zu unseren

Gefühlen mehr. Wenn wir allerdings tief in den Bauch atmen, weitet sich der Bereich, in dem unsere Gefühle liegen wieder. (Vgl. ebd.: 14)

Erleben wir eine Fantasiereise, dann wollen wir uns entspannen und uns für unsere Gefühlswelt öffnen. Deswegen ist es wichtig am Beginn von jeder Einheit auf die Atmung zu achten und die Teilnehmer*innen über die tiefe Bauchatmung in die Entspannung zu führen. Je öfter wir bewusst über den Bauch atmen, desto leichter kann sich die Bauchatmung zudem wieder automatisieren.

3.3 Wirkung von Fantasiereisen

Unsere Fantasie kann der Schlüssel zur Lösung vieler Probleme sein. Durch sie können wir kreative und schöpferische Wege beschreiten, die wir so in unserer äußeren Wirklichkeit gar nicht wahrnehmen. Denn im Außen sind wir oft blind für neue und einfache Lösungswege. Wollen wir unsere innere Realität positiv beeinflussen, ist unsere Fantasie die treibende Kraft dafür. Mit ihrer Hilfe können wir unser Denken, unsere Wahrnehmung und unser Handeln lenken. (Vgl. Bieber 2010: 12) Darüber hinaus fördern Fantasiereisen nach Petrig und Baisch-Zimmer (2013: 33) „die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften – der rationalen und der intuitiven, der unbewussten und der bewussten Seite.“ Sich auf die eigene Intuition verlassen zu können und dem inneren Gefühl zu vertrauen, betrachten sie als eine wertvolle Unterstützung im Leben. Weiters beschreiben sie (ebd.: 33f.):

„Menschen lernen zudem, dass sie *fantasieren dürfen* und durch den Zugang zu ihrer kreativen Fantasie viele Antworten in sich selbst finden. Das stärkt enorm das Selbstvertrauen und baut ein positives Selbstbild auf, unabhängig von äußeren Einflüssen und Abhängigkeiten. Sie erkennen so immer mehr ihren inneren Reichtum und spüren, dass sie vieles selbst in der Hand haben, wenn sie Verantwortung für sich selbst übernehmen und entsprechend handeln. Letztendlich fördern Fantasiereisen die Entwicklung der gesamten Persönlichkeit und ermöglichen [...] Menschen den Zugang zu ihrer inneren Kraftquelle, mit der sie zeitlebens verbunden sind. Sie lernen, dass es, egal was in der Vergangenheit auch war, immer die Möglichkeit zur Veränderung gibt.“

Je nach Inhalt der Fantasiereise und Bedürfnislage der Teilnehmer*innen können unterschiedliche Ziele erreicht werden. Da sie zu den imaginativen Verfahren gehört,

treten ähnliche Wirkungsprinzipien in Kraft. Für ihre Beschreibung habe ich die Aufzählung von Dinger-Broda (2013: 10) mit jener von Bieber (2010: 14f.) ergänzt. Demnach können Fantasiereisen folgende Wirkung haben:

- Entspannung und innere Ruhe: Dadurch können wir loslassen, regenerieren, unsere Akkus wieder auffüllen und innere Kraft tanken;
- Ablenkung von unangenehmen Zuständen und Situationen;
- Förderung der inneren Wahrnehmung;
- Fokussierung auf angenehme Vorstellungen und Körpergefühle;
- Reduzierung von Schmerzzuständen;
- Aktivierung von Ressourcen (Selbstliebe, Lernfähigkeit, Regenerierung etc.);
- Emotionale Umstrukturierung belastender Erinnerungen (Veränderung in der Vorstellung) und Befreiung von einschränkenden Mustern;
- Vorbereitung auf Situationen die uns Angst machen;
- Herausarbeiten positiver Zielzustände;
- Optimierung von Verhaltens- und Denkweisen für persönliches Wachstum, Selbstentwicklung und Persönlichkeitsentfaltung;
- Verdeutlichung psychosomatischer Zusammenhänge (Auswirkung von Gedanken auf körperliche Reaktionen: Vorstellung einer Zitrone erzeugt Speichelfluss etc.).

Petrig und Baisch-Zimmer (2013: 34) heben besonders die angstlösende Wirkung von Fantasiereisen hervor. Sie betonen, dass die aktive und positive Nutzung der Vorstellungskraft deshalb so wichtig ist, weil viele „Menschen kein positives Selbstbild von sich haben und der Gesellschaft und letztendlich dem Leben selbst nicht wirklich vertrauen. Durch bestimmte Vorstellungsübungen ist es möglich, angstbesetzte und hoffnungslose Situationen zu verändern und sie durch stärkende und motivierende Vorstellungen zu ersetzen.“ Dadurch können die häufig engen Denkmuster auf freudvolle Art und Weise erweitert werden, um ein neues Bewusstsein für das Leben zu entwickeln.

3.4 Beispiel Fantasiereise: Ruheort

Angelehnt an die Ausführung „Finde deinen sicheren Platz“ von Bieber (2010: 47-51) möchte ich folgend eine Fantasiereise zum inneren Ruheort vorstellen. Ziel dieser Übung ist es den Körper bewusst wahrzunehmen, alles belastende loszulassen und anschließend den persönlichen Ort der Ruhe zu finden und für weitere Besuche abzuspeichern:

Mache es dir auf deiner Unterlage ganz bequem – die Arme dürfen locker neben dem Körper liegen – auch deine Beine liegen einfach nebeneinander – während du auf deinen Atem achten kannst, um zu spüren, wie er kommt und geht – wie er beim Einatmen durch die Nase einströmt und beim Ausatmen wieder durch den Mund ausströmt – wie sich beim Einatmen die Bauchdecke hebt und beim Ausatmen wieder senkt - mit jedem Ausatmen darfst du dir erlauben, all das auszuatmen, was du gerade nicht mehr brauchst – und mit jedem Einatmen dürfen Ruhe und Entspannung einziehen – indem du fühlst, wie dein Atem langsam seinen eigenen Rhythmus findet – womöglich ziehen deine Gedanken wie weiße Wölkchen am Himmel vorbei – du merkst wie dein ganzer Körper zur Ruhe kommt – dadurch, dass du deine Aufmerksamkeit nun in deine Beine verlagerst – und indem du mit deiner Aufmerksamkeit in deine Beine gehst, spürst, wie diese auf der Unterlage liegen – kannst du loslassen, was du abgeben möchtest – weil du weiter nach oben spürst, in dein Becken – wahrnimmst, wie es sich anfühlt – wie diese Entspannung, dieses Loslassen, dieses Gelöstsein weitergeht – ganz von alleine – während deine Aufmerksamkeit höher steigt, in deinen Bauch, in deinen Brustkorb, in deinen Rücken – und während du spürst, kannst du loslassen und entspannen – vielleicht sogar schon erleben, wie dein Körper weicher wird – weiter – warm und weit – und dann weiter hineinspüren in deine Arme – wie sie die Unterlage berühren – während du weiter abgibst, an die Unterlage abgibst – deine Aufmerksamkeit geht weiter zu den Schultern – du spürst, wie sie weicher und lockerer werden – du kannst diesen Zustand genießen – und ganz automatisch geht deine Aufmerksamkeit weiter zu deinem Kopf – wo dein Kopf das Kissen berührt – und du spürst, was du auch hier abgeben kannst – loslassen kannst – während du weiter hineinspürst in dein Gesicht – deine Stirn weicher wird – die Muskeln um deine Augen loslassen können – all das kann dein Körper ganz allein für dich tun, während du hier liegst und deine Gedanken kommen und gehen können – wie eine Welle – und du mit jedem Ausatmen ein kleines bisschen mehr loslässt –

ein kleines bisschen tiefer sinkst – dich der Unterlage anvertraut – so wie jede Nacht – kann dein Geist hellwach sein und nach innen gehen, in die Welt deiner Bilder und Gefühle – –

– – die inneren Bilder werden klarer und du kannst erkennen, dass du in der Natur bist und vor deinem inneren Auge Bilder einer weiten, offenen Wiese entstehen – du gehst einen schmalen Feldweg entlang – links und rechts von diesem Weg siehst du saftig grünes Gras und viele bunte Blumen – und du folgst dem Weg weiter – bis du an einen Ort kommst, an dem du dich wohl und sicher fühlst – an dem du dich entspannen und zur Ruhe kommen kannst – das kann ein Ort in der Natur sein, vielleicht in den Bergen oder am Meer – vielleicht auf einer Wiese oder im Wald – es kann auch ein Ort in dir selbst sein – oder ein Platz aus deiner Fantasie, den du vorher noch nie gesehen hast – einfach ein sicherer Ort – der dir Schutz und Kraft bietet – an dem du dich wohl fühlst, an dem du dich entspannen und zur Ruhe kommen kannst – schau dich um und nimm wahr, was dich umgibt – schau genau hin – lass deinen Blick einfach umherschweifen – sodass du jede Nuance, jede Besonderheit wahrnehmen kannst – und was immer du auch siehst, es kann dazu beitragen, das Gefühl der Ruhe und Entspannung zu verstärken – sodass du dich sicher und geborgen fühlst – sodass es dir möglich wird, noch mehr zu erblicken, und dir hilft, diesen Platz als Ruheort zu erkennen – ein Ort der dir Sicherheit und Geborgenheit vermittelt – an dem du Kraft tanken kannst – wärest du sehr erstaunt, wenn es hier auch ganz besondere Düfte gäbe? – Düfte, die dich fühlen lassen, dass dieser Ort wirklich dein Ruheort ist – und noch während du schnupperst, kannst du möglicherweise die typischen Geräusche um dich herum wahrnehmen – Geräusche, die du nur von diesem Ort hier kennst – und die bewirken, dass Gefühle von Entspannung und Geborgenheit entstehen – und du spüren kannst, wie diese Empfindungen mehr werden – sich einfach ausbreiten – auch ohne dass du irgendetwas dazu beiträgst – Gefühle, die sich fast nicht beschreiben lassen und dazu führen, dass du dich niederlässt, hier an deinem persönlichen Ort der Ruhe – dich niederlässt, um alles um dich herum noch mehr auf dich wirken zu lassen – und diese Empfindungen aufzusaugen, mit jeder Faser deines Seins – mit jeder Zelle in deinem Körper – denn hier steht dir alles zur Verfügung, was du brauchst, um auf den Schwingen der Fantasie zu reisen – es ist völlig in Ordnung, wenn du mit diesem sicheren Gefühl in deine Bilder und Emotionen eintauchst, bis meine Stimme dich wieder erreicht – –

– – und langsam wird es Zeit, wieder ins Hier und Jetzt zurückzukommen – die Bilder verblassen, lösen sich einfach auf – und du darfst dich in dem Bewusstsein verabschieden – aber du weißt, dass du immer wieder an diesen Ort der Ruhe zurückkommen kannst, wann immer du willst – gestärkt und ausgeruht ist es dir wieder möglich, kräftiger ein- und auszuatmen – sodass du langsam deinen Körper wieder wahrnehmen kannst – die Füße, und die Hände, wie sie auf der Unterlage liegen – wie sie sich jetzt vielleicht wieder etwas bewegen wollen – und dies auch tun, während sich deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem richtet – und du noch einmal kräftig ein- und ausatmest – und dabei wacher und frischer wirst – und die Bewegungen deiner Füße und Hände weiter fortsetzt in deine Beine und Arme – und du dich dehnt und streckst und mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück in diesen Raum kommst – und wenn du dich bereit fühlst auch wieder die Augen öffnest.

4. KUNST

4.1 Begriffserklärung

„Kunst interpretiert, irritiert, rüttelt auf und kann Lösungen für Probleme aufzeigen. Kunst verkörpert das menschliche Dasein und zielt darauf ab, die kollektive Wahrnehmung, Reflexionsfähigkeiten und Erkenntnisse zu beeinflussen.“ (Seifert 2023: 1) Was sie sucht, ist das authentische Gefühl, der spontane Ausdruck (vgl. Mayer-Brennenstuhl 1997: 115). Die Kunst spricht den Menschen auf ganz besondere Weise an und sie vermag es neue Einsichten und mögliche Handlungsalternativen zu vermitteln (vgl. Schuster 2008: 85). Denn ihr ästhetischer Aspekt öffnet einen Zwischenbereich für Spiel, Fantasie und Symbolisierung (vgl. Leithner-Steiner 2006: 37). Die Sprache der Kunst ist eine Bildsprache und Bilder wirken, wie wir aus Kapitel 2 wissen, auf der Ebene unserer Gefühle.

Eschenbach (1986: 13) beschreibt das Bedürfnis nach Farbe und Gestaltung als ein „Urbedürfnis“. So malen Kinder oft schon bevor sie Worte bilden können. Viele Kinder lieben das kreative Gestalten. Wie die Abbildung auf dem Blatt aussieht, ist nicht wichtig. Wird einem Viereck ein Dreieck aufgesetzt, ist ganz klar, dass ein Haus gemeint ist. Doch im erwachsenen Alter wird die Welt plötzlich komplexer, alles wird komplizierter und die Lust am künstlerischen Ausdruck geht vielen verloren. (Vgl. Blum 2007: 39) Nur noch dunkel erinnern wir uns an die Zeit aus der Kindheit, in der wir über das Malen Erlebnisse, Gedanken und Gefühle be- und verarbeiten konnten (vgl. Thomas 2007: 14).

Dazu kommt, dass in unserer leistungsorientierten Zeit nicht zielgerichtete Kreativität nur einen geringen Stellenwert hat. „Kreativität zählt nur professionalisiert: Wer von der Kunstakademie mit einem abgeschlossenen Studium kommt, darf sich Künstler nennen. Was Kunst ist, bestimmt der Markt mit seinen Maßgaben von Konsum und Profit. Die sozialen Aspekte der Kunst treten mehr und mehr in den Hintergrund.“ (Ebd.) Im Sinne von Beuys ist jeder Mensch ein*e Künstler*in und damit meint er nicht, jeder Mensch sei ein*e Maler*in, sondern dass jeder Mensch kreativ sein kann (vgl. ebd.). Dies ist jedoch vielen nicht mehr bewusst. Dann hört man Aussagen wie: „Im Malen bin ich unbegabt“. Dies mag Bedeutung haben, wenn es um die Berufswahl

geht. Aber wenn wir singen, dann tun wir das ja auch einfach, weil wir Freude daran haben und denken nicht gleich daran Karriere als Sänger*in zu machen. (Vgl. Blum 2007: 38) Gleichzeitig spüren immer mehr Menschen, dass sie mit Worten allein nicht das einfangen können, was sie ausdrücken wollen. Genau für diesen Bereich sieht Thomas (2007: 14) das Potenzial der Kunst: „Vieles, was eher dem Gefühlsbereich angehört, läuft Gefahr, im Kopf, im Intellekt hängen zu bleiben. Hier bietet das Malen und Gestalten einen Freiraum und große Chancen.“

Kreativ zu sein bietet, so Bloch (1982: 19) „die Möglichkeit, Probleme und Lebensfragen mit künstlerischen und spielerischen Mitteln auszudrücken, die sonst nicht geäußert und gelöst würden.“ Der Begriff „Kreativität“ selbst, abgeleitet vom lat. „creare“: schaffen, erzeugen, gestalten, wird als Fähigkeit verstanden „Neues“ zu erschaffen. Schaffen beschränkt sich dabei nicht nur auf die bloße Herstellung. Tatsächlich ist weniger das Produkt, als vielmehr der Prozess des Schaffens entscheidend. (Vgl. ebd.: 18f.)

Entsprechend dieser Definition verwende ich den Kunstbegriff in dieser Arbeit im Sinne einer prozessorientierten Ausdrucksform des Schaffens. Augenmerk liegt auf der Verarbeitung der Inhalte und Erfahrungen von zuvor erlebten Fantasiereisen. Es geht darum die inneren Bilder mittels malerischer Mittel zu Papier zu bringen und sie damit vom Innen ins Außen zu transportieren. Wie sich das Innenleben über die Abbildung entfaltet, ob durch realitätsnahe Formen und Figuren, gefühlsorientierte Abstraktion oder anderen Arten des Ausdrucks, ist nicht von Bedeutung. Ebenso wenig sollen dabei primär fertige Kunstwerke entstehen, vielmehr geht es darum mittels künstlerischer Mittel zu gestalten. Was dabei entsteht hat seinen Sinn, wie Göhring (1986: 151) beschreibt „in sich selbst und ist nicht zweckdienlich auf etwas außer ihm selbst Liegendes gerichtet.“ Man folgt den Gesetzen des eigenen Gestaltens. Weit entfernt vom Richtig- und Falschdenken, von den Erwartungen und Normen anderer, kann man sich einfach dem Nichtfunktionierenmüssen hingeben. Demnach steht nicht das fertige Bild sondern der Entstehungsprozess im Vordergrund. Es geht nicht um schön oder hässlich, vielmehr dürfen die Kunstschaffenden ihre Gedanken, Gefühle, Ängste, Träume und Fantasien zum Ausdruck bringen. Die inneren Bilder bekommen dadurch eine Möglichkeit zur Entfaltung. Ebenso geht es bei der Umsetzung der inneren Bilder nicht um naturalistische Darstellungen. Blum (2007: 38) beschreibt die Besonderheit des prozessorientierten Charakters darin, „sich einer künstlerischen

Technik zu bedienen, vor allem einer ihr eingelagerten Qualität, über spielerisches Experimentieren mit Linien, Formen und Farbe, die je nach Neigung und Möglichkeit auch abbildhaft sein können, sich unmittelbar, ohne Bewußtseinszensur, ausdrücken zu können.“

In dieser Art des Gestaltens kann das nicht zielgerichtete Denken einsetzen, Fantasien können auftauchen (vgl. ebd.: 37) und man kann im Tun selbst aufgehen. Dieses Freiwerden über das kreative Tun ermöglicht dem Menschen nach Pütz (1986: 167), „sich selbst wieder im Zusammenhang mit der Welt zu erleben.“ Die Fantasietätigkeit agiert dabei als Vermittlerin zwischen Realität und Innerlichkeit und bietet dafür das Material und den Weg (vgl. Bloch 1982: 18).

Das wesentliche Element im Gestaltungsprozess liegt im Schöpferischen. Kreativ zu sein, heißt, eigenschöpferisch zu wirken. Das beinhaltet, nicht nur selbst zu kreieren, sondern sich selbst einzubringen, mit den eigenen Ideen, Empfindungen, Gefühlen und Ahnungen. (Vgl. Blum 2007: 37) Pütz (1986: 168) beschreibt die Relevanz des Schöpferischen darin, dass „durch die eigene Handlung etwas entsteht, was es zuvor nicht gegeben hat.“ Diese muss „immer wieder eine neue Entdeckung bleiben, sie wird zu einer Metamorphose im Tätigsein: Eine neue Schöpfung entsteht.“

Das fertige Werk als Ergebnis des Schöpfungsprozesses, in dem die zuvor im Rahmen der Fantasiereise erlebten, inneren Bilder zu Papier gebracht werden, beinhaltet nach Belz et al. (1986: 159) unterschiedliche Aspekte: „In der Übertragung auf ein gewähltes Material, im bewußten Formen und in der Übersetzung in die Gestalt erhält das ursprünglich innere Bild eine eigene Wesenhaftigkeit und tritt dem Schöpfer, derart ‚objektiviert‘, neu, auf ihn zurückwirkend entgegen.“ Weiters beschreiben sie: „Solche Dialektik ist der zentrale Prozeß sowohl des Gestaltens als auch der Selbsterfahrung.“ These und Antithese eines Problems werden dabei durch die dynamische Wechselwirkung der *Ich*-Aktivitäten, zu einer Synthese, einer neuen Lösung verschmolzen (vgl. Bloch 1982: 19). Das Werk wird dadurch im wahrsten Sinn des Wortes zum Ausdruck: „Es ist bildgewordene Innerlichkeit, es materialisiert subjektive Bilder eines Menschen und gestattet ihm, ein Thema – ‚es‘ – ins Bild zu setzen und sich so in gewisser Weise davon zu befreien.“ (Belz et al. 1986: 159) Gleichzeitig wird das Abgebildete aber auch zu einem Symbol der inneren Bilder aus der Fantasiereise. Als solches birgt es die Kraft in sich, an die hervorgerufenen Gefühle, zum Beispiel Entspannung und Geborgenheit beim Besuch des persönlichen Ruheorts, zu erinnern und diese in die Gegenwart zu transportieren.

4.2 Künstlerisches Gestalten – körperliche und emotionale Abläufe

Mit dem Körper nehmen wir die Welt wahr noch bevor wir sprechen können. Mit unserem Körper fühlen wir, wir bewegen uns damit und wir reagieren mit ihm auf Reize. Ebenso brauchen wir unseren Körper, um unser seelisches Leben zu entwickeln. Er ist involviert, wenn wir denken, wahrnehmen, fühlen, lernen und Probleme lösen. (Vgl. Pfeifer-Nagel 2019: 115f.) In Kapitel 2.2 habe ich dargelegt, dass Sinnesindrücke, wenn sie auf den Körper einwirken, kognitive und emotionale Reaktionen auslösen. In der künstlerischen Auseinandersetzung reagiert der Körper demnach ebenso, wie im Rahmen der zuvor erlebten Imaginationsübung. Werden die inneren Bilder über die Malerei abgebildet, beeinflusst dies den Körper nicht nur über die Möglichkeiten des prozessorientierten Gestaltens, sondern ebenso in der Interaktion mit dem Material, den Farben und dem Ausdruck des fertigen Werks. So ist das Kunstschaffen mit komplexen neurologischen Prozessen verbunden (vgl. Seifert 2023: 6).

4.2.1 Der künstlerische Prozess

Durch die Konzentration auf das prozesshafte Gestalten, indem es nicht Ziel ist ein fertiges Werk zu produzieren, welches allgemeinen ästhetischen Werten entspricht, passiert eine Verlagerung vom analysierenden zum nonverbalen, synthesebildenden Denken. Durch diese Wahrnehmungsverlagerung wird der Denkmodus der linken Gehirnhälfte (rationales Denken) außer Kraft gesetzt. An ihre Stelle tritt das ganzheitliche, synthetische Denken der rechten Gehirnhälfte. Dieser Vorgang führt zur Freisetzung künstlerischer Kreativität und zur Entlastung von festgefahrenen, streng analytischen Denkmustern. Dadurch können Probleme spielerischer und gelöster angegangen werden. (Vgl. Göhring 1986: 151f.) Je öfter wir der Kreativität freien Lauf lassen und uns dieser Öffnung der Perspektive hingeben, desto leichter lässt sich diese Dynamik auch in den Alltag integrieren.

Darüber hinaus erklärt Seifert (2023: 6), dass davon ausgegangen wird, dass verschiedene neuronale Netzwerke (, wie zum Beispiel der frontale Kortex und Regionen in der Amygdala, welche an der Emotionsverarbeitung und der Speicherung von Gedächtnisinhalten beteiligt ist,) im Prozess der Kunstproduktion auf unterschiedliche Weise aktiviert werden. Während der malerischen Auseinandersetzung, finden sowohl Emotions- als auch Selbstreflexionsprozesse statt. Weiters beschreibt Seifert (ebd.), dass durch das malerisch-zeichnerische Gestalten Teile des Belohnungssystems

(Region des medialen präfrontalen Kortex), aktiviert werden können. Auf physiologischer Ebene kann das kreative Schaffen die Senkung des Blutdrucks oder des Cortisolspiegels bewirken. Nimmt der Cortisolspiegel ab, deutet das auf eine Stressreduktion und Zunahme des Entspannungszustandes hin.

4.2.2 Interaktion mit dem Material

Neben dem künstlerischen Schaffen selbst, hat auch das Material einen hohen Stellenwert: „Mit unseren Händen malen oder zeichnen wir auf das Papier. Der kinästhetische Sinn lässt uns den Umgang mit den schöpferisch kreativen Materialien als gestalterischen Prozess erleben. Es ist ein leib-seelischer Prozess, der geprägt wird durch den haptischen, den visuellen und den sensorischen Sinn.“ (Pfeifer-Nagel 2019: 120) Dadurch stimuliert es körperliche, sinnliche beziehungsweise ästhetische Erfahrungen (vgl. Seifert 2023: 6). Spredi und Marten (2018: 546) schreiben dem Material eine „synästhetische Qualität“ zu. Gemeint ist, dass durch die sinnlich erfahrbare und ansprechende Eigenschaft des Materials bereits bestehende Verknüpfungen zu körperlichen und seelischen Empfindungen hervorgerufen werden (vgl. Janßen 2022: 14). „Das Material fordert auf, setzt Emotionen frei und führt zu Bewegungsimpulsen und Vorstellungen, die im vorsprachlichen, unbewussten Erlebnisraum gespeichert sind.“ (Pfeifer-Nagel 2019: 120) Kraft und Rohwer (1993: 74) sprechen „von einem äußeren Handlungsraum und von einem inneren Erfahrungsraum“. Das Material, beispielsweise in Form von Papier, wird dabei zu Projektionsfläche, auf der sich „persönliche Gefühle, Gedanken in Symbolen, Zeichen oder Bewegungsspuren umwandeln.“ (Pfeifer-Nagel 2019: 121)

4.2.3 Interaktion mit Farbe

Auch die Farben, die beim Malen verwendet werden, sprechen uns an und wirken auf uns. Im Gehirn werden dabei Strahlen bestimmter Wellenlänge durch die Zuordnung als Farbe interpretiert und erlebt (vgl. Bloch 1982: 95). Farbe versteht Bloch (ebd.) als „ein allgemeines Phänomen des menschlichen Lebens, da sie die Welt sichtbar werden lässt und den Menschen über seinen Körper und den ihn umgebenden unmittelbaren Raum [...] in den übrigen Raum hinaus erweitert.“ Durch das Sehorgan, unser Auge, nehmen wir Farben wahr und damit werden Empfindungen und Gefühle in uns ausgelöst. Diese können von einfacher Lust beziehungsweise Unlustbetonung über unterschiedliche Gefühlsqualitäten und -muster bis hin zu ästhetischen,

erlebnishaften oder ethischen Assoziationen reichen. (Vgl. ebd.) Es entsteht, so Bloch (ebd.: 97) „eine wahrnehmbare Tiefe und Bewegung, in der sich Gefühl, Geist, Sinne und Seele vereinigen und den Rhythmus einer umfassenden Erlebnisqualität geben.“ Pütz (1986: 178) hebt vor allem eine Farbequalität hervor: „Farbe ist Kraft – sie ist Ausdruck des Lebens und damit auch der seelischen Schwingungen des Menschen.“ Beim Malen sind die Farbwahl und Komposition Ausdruck eben dieser Schwingung (vgl. Bloch 1982: 98). Farbe soll nach Pütz (1986: 173) als belebender Impuls durch ihre „Deutlichkeit, Klarheit und Reinheit eine spezifische Reizenergie vermitteln“ sowie „Nervensystem, Motorik und Rhythmus der organischen Abläufe“ (ebd.: 174) beeinflussen. Weiters beschreibt Bloch (1982: 100), dass „die Farbigekeit, die sich durch leuchtende Farben aufdrängt und über das Auge im Inneren von selbst entsteht, [...] langsam zu einem Öffnen, einer Erweiterung der Perspektive führen“ kann. So ist es möglich, dass „Flexibilität, Spontanität, Ausweitung, Phantasie und Gestaltungs- und Veränderungswille [...] im rhythmischen Prozeß der Farbformung und des Spielens mit Farbe gelebt“ wird. In ihrer Farbwirkung spricht Pütz (1986: 176) Rot einen stimulierenden, erregenden und beschleunigenden Charakter zu, Gelb soll die Motorik steigern, Grün wirkt ausgleichend und Blau hat einen konzentrierenden Effekt.

4.2.4 Interaktion mit dem (fertigen) Werk

Bilder spielen in der Vermittlung von Emotionen eine zentrale Rolle. Petrat (2019: 67) geht davon aus, dass im Bild „ein momentaner oder auch länger andauernder Gefühlszustand Ausdruck finden“ kann. Dadurch gewähren sie auch Einblicke in das Selbst der gestaltenden Person. Das fertige Werk öffnet eine kommunikatorische Türe und erschafft eine Brücke zwischen der inneren und der äußeren Welt (vgl. ebd.: 68). Nimmt man das Werk während des Malens oder nach der Fertigstellung wahr, ist das ein ausgesprochen aktiver Vorgang. Die Betrachter*innen lassen dieses, im Bewusstsein, mit all seinen seelischen Implikationen, wirklich werden, indem sie die durch das Kunstwerk ausgesendeten Sinnesreize erleben. (Vgl. Leuteritz 1997: 278f.). Somit haben die Kunstschaffenden die Möglichkeit, durch die Interaktion mit dem Abgebildeten, die Erfahrungen aus der Fantasiereise erneut zu durchleben und all die damit verbundenen Emotionen und Auswirkungen zu spüren. Ob diese dem Erlebten in der Fantasiereise 1:1 gleichen, ist jedoch fraglich. Erstens sind die Rahmenbedingungen andere und zweiten wird das Werk durch die Übersetzung der inneren Bilder über die Malerei zu einem „Transferprodukt“ (Jordans 2018: 11). Dieses

vermittelt dementsprechend andere Qualitäten und kann damit die Erinnerung und Wahrnehmung beeinflussen. Die Verschiebung mindert jedoch nicht per se die Wirkung der Interaktion. Denn durch die Abbildung, beispielsweise des persönlichen Ruheortes, wird dieser zum Symbol der Erfahrungen aus der Fantasiereise: Ein Symbol für Entspannung, Ruhe, Geborgenheit und Sicherheit.

4.3 Wirkung künstlerischen Gestaltens

In seiner Wirkung spricht Leuteritz (1997: 275) der Kunst vor allem eine heilenden Kraft zu: „Daß von den Künsten – gleich welche Gattung – heilende Wirkungen ausgehen können, ist eine uralte Erfahrung der Menschheit, ja fast eine Binsenweisheit. ‚Heilend‘ sei dabei in einem sehr weiten Sinne verstanden, der sowohl die körperliche wie auch die geistige und seelische Gesundheit und Gesundung umfaßt. [...] Durch die Kunst kann der Mensch ‚sein Heil finden‘.“ Dem stimmt auch Seifert (2023: 5) zu wenn er schreibt, „dass die Auseinandersetzung mithilfe von Kunst [...] einen positiven Einfluss auf die Gesundheit ausübt“. Weiters erklärt Neumann (2007: 164), dass die heilsame Wirkung der Kunst jedoch „nicht so sehr im Erleben eines Bildes, sondern vielmehr im Gestalten des Bildes liegt [...]. Im künstlerischen, - einfacher - im gestalterischen Prozeß werden Gefühle lebendig und mächtig, schließlich aber auch geordnet und beherrscht.“

Während das Begriffliche dem Verstand näher ist, spricht das Bildliche mehr unser Gefühl an (vgl. Jordans 2018: 14). Demnach steht das innere Bild, ebenso wie das sichtbare Kunstwerk, der Ursprünglichkeit des Gefühls viel näher als das Wort. Während das Wort wahr oder falsch sein kann, ist das erlebte Gefühl immer wahr. Darum ist das Bild so wichtig und auch mächtiger als das Wort, denn es steht dem Gefühl so nahe. Viele von uns haben selbst erlebt, dass uns der künstlerische Ausdruck mit seinen Farben und Formen zu unseren Gefühlen trägt. Ebenso wissen wir, dass ein Bild mehr sagen kann als viele Worte. (Vgl. Neumann 2007: 164)

Künstlerisches Gestalten, so Kraus (2007: 10), hat folgende positive Wirkungen:

- Verlorengangene kreative Fähigkeiten können dadurch wiederentdeckt werden,
- es begünstigt den Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl,
- sich der Mit- und Umwelt verstärkt zu öffnen fällt dadurch leichter,

- es steigert das Wohlbefinden, wodurch das Selbst gestärkt und Lebensfreude zurückgewonnen werden kann.

Nach Pütz (1986: 167) hat das künstlerischen Tun auf die seelischen Prozesse anregende Effekte. Es bewirkt

- belebendes und ordnendes Intensivieren und Harmonisieren des Fühlens,
- unegoistisches und befreiendes Aktivieren des Wollens,
- Gesunden und Stärken der Sinne, Individualisieren des Urteilens und Denkens.

Dadurch werden drei Bereiche des menschlichen Organismus angesprochen: Das Denken und damit das Nerven-Sinnes-System, das Fühlen und damit das rhythmische System (Atmung, Blutzirkulation), das Wollen und damit das Stoffwechsel- und Gliedmaßen-System (vgl. ebd.: 170).

4.3.1 Integration und Transformation

Im ersten Schritt geht es bei der Abbildung der Erfahrungen aus der Fantasiereise um die Integration des Erlebten: „Durch die Kunst werden Erinnerungsfragmente zu einem Narrativ geformt. Und dieses gestaltet Kontinuität in unserem Erleben und unserer Erinnerung, formt unsere Identität und integriert unsere Erfahrungen.“ (Laimbröck 2018: 155) Indem wir das, was wir vorher innerlich erlebt haben über den künstlichen Prozess abbilden, haben wir die Möglichkeit unsere Eindrücke zu verarbeiten und in unser Leben zu integrieren. Ebenso ist es möglich im künstlerischen Prozess weitere Erkenntnis über die zuvor erlebten inneren Bilder zu erlangen. Im nonverbalen Gestalten müssen keine Worte gefunden werden, „das, was wir nicht verbalisieren können und was dennoch ausgedrückt werden muss, kann über den Umweg der Kunst gezeigt werden.“ (ebd.: 156) Es ist möglich die inneren Bilder und Emotionen einfach über den Pinsel fließen zu lassen. Die Intuition übernimmt das Steuer und lässt entstehen, was sich entfalten will. Indem wir die inneren Bilder abbilden, transportieren wir sie außerdem vom Innen ins Außen. Das innere Bild wird in ein äußeres Bild übertragen und macht somit einen Transformationsprozess durch, es wird zum Transferprodukt (vgl. Jordans 2018: 11). Als solches tritt es seinen Schöpfer*innen objektiviert, neu und auf sie zurückwirkend entgegen (vgl. Belz et al. 1986: 159).

4.3.2 Selbsta Ausdruck und Selbsterfahrung

Im künstlerischen Prozess finden wir unsere Gestalt. Indem wir Farbe auftragen und in eine Form bringen, äußern wir damit, meist auf unbewusste Weise, auch Persönliches. Göhring (1986: 154) beschreibt diesen Prozess als Selbsterfahrung im Sinn der Selbstbegegnung:

„Der Formungsprozess scheint einer inneren Notwendigkeit zu folgen, durch die die Gestalt das Geprägte ihres Urhebers erhält. Bereits die Art und Weise, Widerstände zu bewältigen, die im Umgang mit dem Material auftauchen, die Art und Weise, das Material selbst zu behandeln, gibt mir, wenn ich mich aufmerksam beobachte, allerlei Hinweise auf meine viel allgemeineren Reaktionsweisen, die die Auseinandersetzungen mit Situationen im Alltag meines Lebens bestimmen.“

Die Auseinandersetzung mit sich selbst, sieht Göhring (ebd.) als einen wichtigen Faktor an, „denn eine wirkliche Ich-Stärke ist verbunden mit dem Erkennen und Kennenlernen der eigenen Person. Sich selbst gegenüber treten und annehmen zu können, ist Bedingung für einen bewußten Umgang mit Konflikten, die an den Knotenpunkten in der Struktur der Persönlichkeit entbrennen.“ Weiters beschreibt Göhring (ebd.): „Habe ich schließlich den Sieg der gelungenen Form über die Ungestalt errungen, unter Bewältigung aller Hindernisse mit vielen,“ dieser begleitenden Gefühle „der Wut, der Gelassenheit, der Geduld oder Liebe, halte ich ein Stück meiner selbst in den Händen, in dem sich Teile meiner Persönlichkeit in Form von Ideen, Konflikten, Zielen, Anliegen reflektieren.“ Dieser Auffassung ist auch Neumann (2007: 165), wenn er schreibt, dass die originelle, individuelle und schöpferische Leistung im kreativen Gestalten Ichfindung und Selbstverwirklichung ermöglicht. Auch Blum (2007: 45) sieht das kreative Schaffen als eine Tätigkeit, die uns zurück zu uns selbst bringt, reinigend wirkt und stärkt:

„Im Spiel mit Farben und Formen können wir lernen, uns als diejenigen zu begreifen, die die Bedingungen schaffen. Wir können die Erfahrung machen, daß auch ein scheinbares Unglück, etwa ein Mißgriff bei der Farbwahl, integriert werden kann durch nachfolgende Entscheidungen. Wenn wir unsere Kreativität wieder zum Klingen bringen, werden wir eine

schöpferische Lebenseinstellung gewinnen, die die Voraussetzung ist, um Lebensfreude zu entfalten.“

Als einen weiteren Aspekt in der künstlerischen Auseinandersetzung sehen Belz et al. (1986: 159) die Selbstdarstellung im und durch das Werk. Sie eröffnet vielfältige Möglichkeiten, sich non-verbal und selbstbestimmt auszudrücken. Zudem impliziert der persönliche Ausdruck, das Sich-Zeigen im Bild, auch Selbstoffenbarung. In diesem Sinne kann das Produkt künstlerischen Schaffens als Äußerung des Eigenen angesehen werden. Am Ende haben wir ein Werk vor Augen. Wir haben etwas geschaffen, das unsere Individualität und unsere Persönlichkeit ausdrückt. Meine Kreation sagt mir „das bin ich“. Das sind meine inneren Bilder, gleichzeitig aber auch mein künstlerischer Stil, ganz egal wie dieser aussehen mag. Ebenso können die Bilder Anknüpfungspunkte für darauffolgende Überlegungen sein.

4.3.3 Selbststärkung

Fritsche (2015: 127) beschreibt das Kunstschaffen aus der Sicht der gestaltenden Person als wesentlichen nährenden „Faktor der Selbst- und Identitätsstärkung, des Wohlsens und der Lebensbewältigung.“ So wird während der künstlerischen Arbeit oder beim Betrachten eines eigens geschaffenen Werks oftmals über erhebliche Wohlgefühle berichtet: Glück, Befriedigung, leidenschaftliche Freude, wunderbarer Zustand, pure Lust, Stolz (vgl. ebd.: 125). Diese freudigen Momente werden besonders in selbstvergessener Hingabe an den Prozess erlebt. Viele beschreiben diesen Zustand auch als Flow. Csikszentmihalyi (1997: 162) beschreibt den „Flow der Kreativität“ als eine optimale Erfahrung, welche mit einem „Hochgefühl als einen nahezu spontanen, mühelosen und doch zugleich extrem konzentrierten Bewußtseinszustand“ einher geht. Weiters beschreibt Csikszentmihalyi (ebd.), dass dieses Gefühl weder durch Entspannung oder Drogen- und Alkoholkonsum, noch durch das üppige Konsumangebot der Wohlstandsgesellschaft reproduziert werden kann. Stattdessen erfordere es eine Aktivität, in der man an oder hinaus über die eigenen Grenzen geht, das Neue einlädt und Unbekanntes entdeckt.

Ist der Kurationsprozess einmal beendet, bleibt etwas, das magisch wirken kann: „da schwingt etwas im Kunstwerk, das sich ganz und gar dem rationalen Zugriff entzieht, dagegen aber unmittelbar die Seele des wahrnehmungswilligen Kunstrezipienten anrührt.“ (Leuteritz 1997: 278) Indem die inneren Bilder über die Malerei zu äußeren

Bildern transformiert werden und diese äußeren Bilder, durch aktives Wahrnehmen mit allen seelischen Zusammenhängen, im Bewusstsein erneut wirklich werden, ist es möglich sich abermals in die Szenerie der Fantasiereise zu versetzen und das damit verbundene Wohlgefühl wiederzubeleben. Das kreierte Werk wird dadurch zu einem Symbol, welches als Bedeutung einen individuellen Sinn für die Kunstschaffenden besitzt. Bilden wir beispielsweise den zuvor in der Fantasiereise besuchten Ruheort ab, kann uns dieser beim Betrachten wieder in das wohlig entspannte Gefühl versetzen, das wir während der Visualisierung erlebt haben. Das Kunstwerk kann damit zu einem Erinnerungsstück für körperliche und emotionale Zustände werden.

5. FAZIT

In der vorliegenden Arbeit wurden zuerst aufbauend auf den Erkenntnissen der gegenwärtigen Literatur die Themenbereiche „Imagination“, „Fantasiereisen“ und „Kunst“ behandelt. Innerhalb des Forschungsinteresses ging es darum zu untersuchen, welches Potenzial die Arbeit mit unserer Vorstellungskraft, im Rahmen von imaginativen Verfahren, wie der Fantasiereise hat und welche Rolle die anschließende künstlerische Auseinandersetzung für die Verarbeitung sowie Erweiterung der daraus resultierenden Inhalte spielt. Im Zuge des Fazits werden die gewonnenen Erkenntnisse für die Beantwortung der Forschungsfragen noch einmal zusammengefasst.

Welches Potenzial bringt die Arbeit mit inneren Bildern?

Im Alltag sind unsere Gedanken und damit auch unsere Vorstellungskraft laufend aktiv. Meistens entzieht sich dieser Vorgang jedoch unserer bewussten Wahrnehmung und wir bemerken nicht, wie wir durch die im Unterbewussten ablaufenden Mechanismen unser Fühlen, Handeln, unser Leben und Erleben beeinflussen. Die Sprache des Unbewussten ist eine Sprache in Bildern. Die Imagination, welche mit inneren Bildern arbeitet, stellt somit ein Tor zum Unbewussten, eine Wanderung zum unterbewussten Geist dar. Die Bilder, als Gesichter der Gefühle und Gefühlskräfte, bilden dabei eine Brücke zwischen der unbewussten und bewussten Welt.

Unsere Vorstellungskraft ist zudem eng mit dem sensorischen Empfinden unseres Körpers verbunden. Wenn wir uns etwas intensiv vorstellen, reagiert der Körper mit. Auch die rein inneren Vorstellungsbilder, können demnach deutliche Auswirkungen auf unseren Organismus haben. Bei aufregenden Bildern, beschleunigt das vielleicht den Herzschlag, man kommt ins Schwitzen oder Gefühle wie Angst kommen hoch. Wohltuende innere Bilder können hingegen den Herzschlag, die Atmung sowie die Gedanken beruhigen, Gefühle heller und freundlicher werden lassen und der Körper kann entspannen. Egal, ob es sich um eine Erinnerung beziehungsweise Vorstellung aus der Vergangenheit oder Zukunft handelt, das Gehirn unterscheidet nicht zwischen dem, was wir uns vorstellen und dem, was wir tatsächlich erleben. Darüber hinaus verändert es laufend und lebenslang seine neuronalen Strukturen. Diese Nervenverbindungen wachsen und steigern ihrer Effektivität, je öfter und regelmäßiger wir sie nutzen.

Durch den zielgerichteten Einsatz von inneren Bildern über unsere Vorstellungskraft, können wir uns also aktiv mit dem Unterbewusstsein verbinden und bewusst Einfluss auf unser Leben nehmen. So haben wir beispielsweise die Möglichkeit, unbewusst ablaufende zerstörerische Programme umzuprogrammieren.

Wie können Fantasiereisen dabei helfen nährnde Gedanken und Gefühle zu stärken?

Fantasiereisen sind Vorstellungsübungen und gehören zu den imaginativen Verfahren. Eine erfolgreiche Visualisierung in Form einer Fantasiereise beginnt bei den optimalen Rahmenbedingungen. Denn um sich öffnen zu können braucht es Vertrauen sowie eine wohlige und ruhige Atmosphäre. Der entspannte Zustand des Gemüts und der Sinne ist ausschlaggebend für das intensive Erleben der inneren Bilder aus der Fantasiereise. Dieser Ausgangspunkt ist wichtig, denn je intensiver wir Situationen und Gefühle erleben, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass diese neuen Erfahrungen nachhaltig in unserem Gehirn abgespeichert werden. Wir erinnern uns: das Gehirn kann nicht zwischen real erlebten und imaginierten Bildern unterscheiden und Imagination ist das Tor zum Unbewussten.

Während der Einleitung in die Fantasiereise, kann auch die Atmung einen entscheidenden Faktor auf unser Gefühlserleben haben. Denn atmen wir tief in den Bauch, weitet sich der Bereich, in dem unsere Emotionen liegen. Dies steigert wiederum die Intensität der Erfahrung. Die Fantasiereise selbst kann entweder offen gestaltet werden, wodurch sich die Teilnehmer*innen individuell in die Situation hineinversetzen können, oder die Geschichte wird durch ganz bestimmte Sinnbilder geleitet. Je nach Inhalt können Fantasiereisen unterschiedlich auf unsere Gedanken- und Gefühlswelt wirken. So ist es beispielsweise möglich durch bestimmte Vorstellungsübungen, angstbesetzte und hoffnungslose Situationen zu verändern und sie durch stärkende und motivierende Vorstellungen zu ersetzen. Dadurch können die häufig engen Denkmuster auf freudvolle Weise erweitert werden, um ein neues Bewusstsein für das Leben zu entwickeln. Oder wir besuchen im Rahmen einer Fantasiereise den persönlichen Ruheort, um unser Unterbewusstsein mit Gefühlen von Geborgenheit, Sicherheit und Ruhe zu füttern. Je öfter und intensiver wir diese inneren Bilder über unsere Vorstellungskraft hervorrufen, desto nachhaltiger beeinflussen sie auch unser Fühlen, Denken und Handeln im Alltag. Weitere Effekte von Fantasiereisen sind beispielsweise Entspannung und innere Ruhe, die Förderung der inneren Wahrnehmung,

die Aktivierung von Ressourcen, die Befreiung von einschränkenden Mustern sowie die Optimierung von Verhaltens- und Denkweisen für persönliches Wachstum.

Welche Rolle spielt die malerisch-künstlerische Auseinandersetzung bei der Verarbeitung der Inhalte aus Fantasiereisen?

Durch das kreative Gestalten mit Farben, Formen und Materialien können innere Vorstellungen und Emotionen visuell ausgedrückt werden, was zu einer vertieften Auseinandersetzung mit den erlebten Inhalten aus der Fantasiereise führen kann. Vieles, was dem Gefühlsbereich angehört, läuft Gefahr im Kopf hängen zu bleiben und genau hier bietet das malerische Gestalten einen Freiraum und eine große Chance. Denn der künstlerische Ausdruck ermöglicht es, die inneren Bilder aus der Fantasiereise auf einer anderen Ebene zu erforschen und neue Perspektiven zu gewinnen. Er erlaubt eine intuitive, non-verbale und selbstbestimmte Kommunikation mit dem persönlichen Innenleben. Im Gestalten begegnet man sich selbst. Es ist ein Prozess der Selbsterfahrung und des Selbstaudrucks in dem wir, meist auf unbewusste Weise, vieles Persönliches äußern, welches wiederum Hinweise auf unser Fühlen, Denken und Handeln im Alltag geben kann. Ich-Stärke ist verbunden mit dem Erkennen und Kennenlernen der eigenen Person. In diesem Sinne spielt das Kunstschaffen einen wesentlichen Faktor in der Selbst- und Identitätsstärkung, des Wohls und der Lebensbewältigung. Einmal im „Flow der Kreativität“ wird zudem über erhebliche Wohlgefühle berichtet. Das mag daran liegen, dass beim künstlerischen Gestalten Teile des Belohnungssystems aktiviert werden. Ist der Kreativeprozess einmal beendet, bleibt etwas, das magisch wirken kann, etwas das sich dem rationalen Zugriff entzieht, dagegen aber unmittelbar die Seele anspricht. Indem wir die durch die Fantasiereise entstandenen inneren Bilder zu Papier bringen, werden sie vom Innen ins Außen übertragen. Dadurch treten sie uns neu und zurückwirkend entgegen und wir können sie betrachten, reflektieren und weiterentwickeln. In dieser aktiven Wahrnehmung ist es möglich sich erneut in die Szenerie der Fantasiereise zu versetzen und die damit verbundenen Gefühle wiederzubeleben. Das kreierte Werk wird somit zu einem Symbol, welches als Bedeutung einen individuellen Sinn für die Kunstschaffenden besitzt. Bilden wir beispielsweise den zuvor in der Fantasiereise besuchten Ruheort ab, kann uns dieser beim Betrachten wieder in das wohlige entspannte Gefühl versetzen, das wir während der Visualisierung erlebt haben. Das Kunstwerk kann dadurch als Erinnerungsstück für körperliche und emotionale Zustände dienen.

6. LITERATUR

- Belz, Sabine / Liebenow, Hermann / Wörthle, Karin (1986): Spurensicherung - innere und äußere Lebensbilder. Eine Selbsterfahrung mit katathymen Bilderleben und bildhaftem Gestalten mit Farbe und Ton in der Gruppe. In: Türk, Karl Heinz / Thies, Jürgen (Hrsg.): Therapie durch künstlerisches Gestalten. Wider die Handlungsverarmung in unserer Zeit. Stuttgart: Urachhaus, S. 156-166.
- Benz, Anton (2022): Mythos Spiegelneurone. Online unter: <https://www.spektrum.de/news/was-steckt-wirklich-hinter-den-spiegelneuronen/1991029> (20.06.2023).
- Bieber, Sylvia (2010): Reisen ins Land der Seele. Fantasiereisen zur Entspannung, Klärung und Zielsetzung. Darmstadt: Schirner.
- Bloch, Susanne (1982): Kunst-Therapie mit Kindern. Pädagogische Chancen, Didaktik, Realisationsbeispiele. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Blum, Karin (2007): Sich auf den Weg machen... Vom Bilder-Finden und Bilder-Gestalten. In: Kraus, Werner (Hrsg.): Die Heilkraft des Malens. Einführung in die Kunsttherapie. München: C. H. Beck, S. 37-45.
- Böschmeyer, Uwe (2004): In der Tiefe ist es hell. Wert- und Sinnerfahrung durch Wertimaginationen. In: Bucher, Anton (Hrsg.): Die Erziehung – Therapie – Sinn. Münster: LIT, S. 241-254.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1997): Kreativität: wie Sie das Unmögliche schaffen und Ihre Grenzen überwinden. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Dinger-Broda, Andrea (2013): Fantasiereisen. Eine hilfreiche Technik bei zahlreichen Störungsbildern. In: Psychotherapie im Dialog, 14. Jg., H. 4, S. 10-11.
- Eschenbach, Ursula (1986): Zum Sehen geboren - das innere Auge. In: Türk, Karl Heinz / Thies, Jürgen (Hrsg.): Therapie durch künstlerisches Gestalten. Wider die Handlungsverarmung in unserer Zeit. Stuttgart: Urachhaus, S. 11-16.
- Eschenbach, Ursula (1986): Zur Symbolik des Auges. In: Türk, Karl Heinz / Thies, Jürgen (Hrsg.): Therapie durch künstlerisches Gestalten. Wider die Handlungsverarmung in unserer Zeit. Stuttgart: Urachhaus, S. 90-99.
- Finke, Ronald A. (1989): Principles of Mental Imagery. Cambridge: MIT Press.
- Friebel, Volker (2015): Innere Bilder. Imaginative Techniken im Alltag und in der Psychologie. Tübingen: Blaue Feder.
- Friebel, Volker (2023): Einführung Imagination. Online unter: <https://www.volker-friebel.de/einfuehrung-imagination/> (20.06.2023).

- Fritsche, Jürgen (2015): Der Schöpferische Prozess in Kunst, Kunsttherapie und Kunstpädagogik. Das Künstlerische als Katalysator in der Persönlichkeitsbildung. München: Herbert Utz Verlag.
- Göhring, Claudia (1986): Sinn- und Selbsterfahrung in der Kunsttherapie. In: Türk, Karl Heinz / Thies, Jürgen (Hrsg.): Therapie durch künstlerisches Gestalten. Wider die Handlungsverarmung in unserer Zeit. Stuttgart: Urachhaus, S. 151-155.
- Heimsoeth, Antje (2018): Kopf gewinnt! Der Weg zu mentaler und emotionaler Führungsstärke. Wiesbaden: Springer Gabler.
- Holmes, E. A. / Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. In: Clinical Psychology Review, 30. Jg., H. 3, S. 349–362.
- Janßen (2022): Möglichkeiten und Potenziale ästhetischer Prozesse zur Selbstwirksamkeitsförderung durch Kunsttherapie Eine qualitativ empirische Untersuchung anhand von Expert*inneninterviews. Unveröffentlichte Abschlussarbeit, Hochschule Düsseldorf.
- Jordans, Stephanie (2018): Innere Bilder. Theorien, Perspektiven, Analysen. Würzburg: Verlag Königshausen & Neumann.
- Kirn, Thomas / Echelmeyer, Liz / Engelberding, Margarita (2009): Imagination in der Verhaltenstherapie. Heidelberg: Springer
- Kraft, Christina-Barbara / Rohwer, Karin (1993): Worte können nicht der Bilder Seele malen. Grundlage zur Methodik und Praxis. Stuttgart: Verlag deutscher Arbeitskreis Gestaltungstherapie / klinische Kunsttherapie.
- Kraus Dagmar (2012): Dauerschmerzen wegträumen? Entspannung, Hypnose, Imagination. In: CME, 9. Jg., H. 2, S. 25.
- Kraus, Werner (2007): Die Heilkraft des Malens. Einführung in die Kunsttherapie. München: C. H. Beck.
- Laimbröck, Barbara (2018): Das Unsagbare darstellen: Zur Visualisierung des Traumas in der Kunst. In: Spektrum der Augenheilkunde, 32 Jg., H. 3, S. 155-164.
- Leithner-Steiner, Elke (2016): Licht werden - Imagination in Therapie und Beratung. Innere Transformationsprozesse durch die Kraft des Bewusstseins. Krems: Springer.
- Leuteritz, Albrecht (1997): Kunstwahrnehmung als "Rezeptive Kunsttherapie". In: Baukus, Peter / Thies, Jürgen (Hrsg.): Kunsttherapie. Stuttgart [u.a.]: Gustav Fischer, S. 275-282.
- Mayer-Brennenstuhl, Andreas (1997): Das Heil der Kunst. Zur Relevanz künstlerischer Handlungsstrukturen für Kunsttherapie. In: Baukus, Peter / Thies, Jürgen (Hrsg.): Kunsttherapie. Stuttgart [u.a.]: Gustav Fischer, S.115-129.
- Neumann, Norbert-Ullrich (2007): Kunst wirkt, auch therapeutisch. Anmerkungen eines Psychiaters. In: Kraus, Werner (Hrsg.): Die Heilkraft des Malens. Einführung in die Kunsttherapie. München: C. H. Beck, S. 163-166.

- Petermann, Franz (2020): Entspannungsverfahren - Eine Einführung. In: Petermann, Franz (Hrsg.): Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch. Weinheim: Beltz, S. 122-138.
- Petermann, Franz / Kusch, Michael / Ulrich, Franziska (2020): Imagination. In: Petermann, Franz (Hrsg.): Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch. Weinheim: Beltz, S. 19-44.
- Petrat, Eva (2019): Das Konzept des Mentalisierens und seine Anwendung in der Gestaltungstherapie / klinischen Kunsttherapie. In: Deutscher Arbeitskreis Gestaltungstherapie / Klinische Kunsttherapie (Hrsg.): Der therapeutische Blick in der Kunsttherapie. Konzepte, Interventionen und Prozesse. Stuttgart: Heinz Kurz Verlag, S. 51-81.
- Petrig, Gabriele / Baisch-Zimmer, Saskia (2013): Mentaltraining für Jugendliche. Übungen zur Stärkung der Persönlichkeit zum Einsatz in Schule und Jugendarbeit. Weinheim und Basel: Beltz.
- Pfeifer-Nagel, Elke (2019): Der Körperblick in der Kunsttherapie. Ein erweiterter Wahrnehmungsraum in Interaktion mit dem Bild. In: Deutscher Arbeitskreis Gestaltungstherapie / Klinische Kunsttherapie (Hrsg.): Der therapeutische Blick in der Kunsttherapie. Konzepte, Interventionen und Prozesse. Stuttgart: Heinz Kurz Verlag, S. 115-128.
- Pütz, Raphaela (1986): Farbe in therapeutischer Sicht. In: Türk, Karl Heinz / Thies, Jürgen (Hrsg.): Therapie durch künstlerisches Gestalten. Wider die Handlungsverarmung in unserer Zeit. Stuttgart: Urachhaus, S. 167-183.
- Rosanelli-Graif, Barbara (2023): Dipl. Entspannungs- & Achtsamkeitstrainerin. Unterlagen zur Ausbildung. GESU Institut.
- Schuster, Martin (2008): Rituale, Kunst und Kunsttherapie. Berlin: MWV.
- Seifert, Kathrin (2023): Potenziale von Bildender Kunst und Kunsttherapie. In: Die Psychotherapie, o. Jg., o. H., S. 1-7.
- Spreti, Flora von / Marten, Diana (2018). Hand-Werk Kunsttherapie. In Spreti, Flora von / Martius, Phillip / Steger, Florian (Hrsg.): KunstTherapie. Wirkung – Handwerk – Praxis. Stuttgart: Schattauer, S. 527–570.
- Stein, Meike (2015): Fantasiereisen für Schüler. Entspannungsangebote für die Sek. 1. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Thomas, Christoph (2007): "Ich kann aber nicht malen ..." Geschichte, Verfahren, Möglichkeiten und Grenzen der Kunsttherapie. In: Kraus, Werner (Hrsg.): Die Heilkraft des Malens. Einführung in die Kunsttherapie. München: C. H. Beck, S. 13-36.
- Trüg, Erich / Kersten, Marianne (2005): Praxis der Kunsttherapie. Arbeitsmaterialien und Techniken. Stuttgart: Schattauer.

Tuschy, Gerald (2007): Die heilsame Kraft innerer Bilder und ihre Verwendung in der Psychotherapie. Die Einbeziehung von Wachtraumtechniken in die analytische und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. In: Zeitschrift für Individualpsychologie, 32. Jg., H. 4, S. 351–365.

Vaitl, Dieter (2020): Neurobiologische Grundlagen der Entspannungsverfahren. In: Petermann, Franz (Hrsg.): Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch. Weinheim: Beltz, S. 47–64.

Willmann, Hans-Georg (2015): Erfolg durch Willenskraft. Wie Sie mehr von dem erreichen, was Sie sich vornehmen. Offenbach: GLOBAL.