**Herzensgebet und Aktive Imagination (Ein überarbeitetes Referat)**

**Veröffentlicht in der Zeitschrift „Kontemplation und Mystik“**

Ich freue mich heute Ihnen den Zusammenhang zwischen dem Kontemplationsweg des Herzensgebetes und der Aktiven Imagination vorstellen zu können, wie ich ihn vermittle und sehe.

**Das Herzensgebet kurz vorgestellt, um ein gemeinsames Verständnis zu haben.**

Das Herzensgebet ist eine mantrische Meditationsform, bei der ein geistliches Wort – in der Urform der Name Jesus - immerwährend innerlich gesprochen wird. Dazu ist am Anfang eine willentliche Haltung erforderlich. Der/die Übende spricht bewusst dieses Wort (innerlich), verbunden mit dem Atem, Atemzug um Atemzug aus. Mit der Zeit geschieht dies unbewusst, doch achtsam und hoch konzentriert. Dabei entfaltet sich das Wort in die eigene Existenz hinein - ohne bedacht zu werden. So ist das Wort auch im Alltag gegenwärtig und nistet sich in allen Situationen des Lebens ein, wenn der Mensch dies möchte, aber auch oft ohne jegliche willentliche Anstrengung des Menschen, der mit dem Herzensgebet vertraut ist.

***Eine kleine Meditationsübung dazu:* DIE ÜBUNG KANN IN EINEN KASTEN(alles kursive)** *Wir vergegenwärtigen uns dies praktisch und* ***SITZEN*** *15 Minuten. Wir stimmen uns ein mit dem Lied „Bless the Lord my soul an bless gods holy name“ (Taize).*

**Was möchte das Herzensgebet vermitteln?**

* Das Herzensgebet führt den Übenden über das Schweigen zur Stille und zur Herzensruhe; dies bedeutet - zumindest für einige Augenblicke - dass der Mensch in Gott, in sich und in der Schöpfung ruht.
* Das Herzensgebet möchte, dass der Übende spürt: Gott ist gegenwärtig, Gott ist schlicht und einfach da. Gott (oder wie immer sie das Göttliche bezeichnen) muss nicht gesucht werden, sondern will wahrgenommen werden. Insofern vermittelt das Herzensgebet keine Gottesbegegnung oder Gotteserfahrung, sondern **ist** schlicht und einfach Gotteserfahrung - Erfahrung in und mit Gott. Im Protestantismus ist das Wort Erfahrung immer noch geprägt durch eine Theologie, die die Erfahrung abwertet. Geistliches Leben kann aber gar nichts anderes sein als Erfahrung mit Gott und in Gott, die der (theologischen) Reflexion bedarf und standhält.
* Das Herzensgebet möchte den Menschen öffnen für die Kraft, die Energie Gottes, die wir auch „heiliger Geist“ nennen. Der russische Starez Seraphim nannte dies das eigentliche Anliegen des Herzensgebetes.
* Die tägliche Übung ist nicht mehr und nicht weniger als die tägliche Übung und Routine des Zähneputzens: Wahrnehmung, Reinigung und Klärung, Ressourcen erweitern - Stärkung - und Versöhnung mit dem Eigenen (Gebiss).
* Der Mensch kann der/die werden, als der vom Ursprung her gemeint ist.

**Die 3 Erfahrungsebenen der Meditation**

In der kontienuierlichen Meditation wirken drei Erfahrungsprozesse, die ineinandergreifen und sich abwechseln. So gibt es keinen Anfang und kein Ende dieser Prozesse, sondern im Laufe der eigenen geistlichen Praxis eher eine subtilere und intensivere Auseinandersetzung in und mit diesen Prozessen.

Diese Prozesse möchte ich in einer besonderen Form beschreiben, die jeweils drei Aspekte benennt.

**DAS FOLEGNDE KANN IN EINEN KASTEN (alles kursive)**

* *Wahrnehmung Stärke: ich erkenne die Wahrheit über mich an*

*Schwachpunkt: der Mensch (be-)wertet (sich) statt wahrzunehmen*

*Chance: die eigenen Ressourcen erahnen*

* *Klärung/Reinigung Stärke: Ballast aus der Biografie wird abgelegt*

*Schwachpunkt: vergangener Ballast wird weiterhin gepflegt bzw. gefestigt (bewusst und unbewusst)*

*Chance: die eigenen Ressourcen nutzen*

* *Stärkung/ Versöhnung*

*Stärke: ich bin, der ich bin*

*Schwachpunkt: die Versöhnung wird vor der Klärung ersehnt - dies erweist sich als nicht heilsam*

*Chance: Ressourcen erweitern/soziale Ressourcen erweitern*

**Aktive Imagination als persönlichkeitsförderndes Verfahren**

Ich verbinde in meinen Kursen die Praxis der Kontemplation im Herzensgebet mit der aktiven Imagination. Dazu ist es notwendig, erst einmal die Arbeitsform der aktiven Imagination zu erläutern und dabei eine Verbindung zwischen beiden herzustellen.

**Das Wesen der inneren Bilder**

Bilder sind Eindrücke – Sinneseindrücke - Muster, die uns prägen.

Wir unterscheiden sehr vereinfacht gesagt – und dies ist für die aktive Imagination sehr wichtig: Hör- Bilder, Fühl – Bilder, Seh – Bilder, Schmeck – Bilder, Riech – Bilder.

Also: der Mensch hat unterschiedliche Zugänge zu seinen inneren Bildern. Es können bei jedem von uns andere dieser Sinneseindrücke vorherrschend sein. Somit können wir einen sehr unterschiedlichen Zugang zu unseren inneren Bildern haben.

Die meisten Menschen koppeln das Wort Bild nur mit dem was sie sehen. Dies ist nicht nur eine sehr große Einschränkung, sondern wirkt sich fatal auf den Umgang mit inneren Bildern aus. Der Satz: „Lass alle Bilder los“ könnte so missverstanden werden als eine Beschränkung auf die Seh-Bilder. Andererseits kann er auch nicht heißen “Lass alle Sinneseindrücke los“. Sondern es wird etwas sehr elementares deutlich: Das sogenannte Bilderverbot „Du sollst dir kein Bildnis machen“ in der Alttestamentlichen Tradition kann gar nicht wörtlich verstanden werden. Es geht nicht um das optische Bild von etwas, sondern um das ganze Spektrum der inneren Vorstellung. Das „Bilderverbot“ müsste also in unserer Sprache und in unserem Kontext so lauten: Hafte an keiner Vorstellung, die du hast. Sie ist immer geprägt und vorläufig. Eine Verhaftung an deiner Vorstellung ist nicht heilsam, denn du wirst dich in deinem Leben einschränken, verengen, festlegen und deine Ressourcen und Möglichkeiten nicht wahrnehmen. Damit wird auch klar, warum wir an Bildern in der Kontemplation nicht anhaften.

**Bilder und Biografie**

Ich habe es schon angedeutet: Bilder werden gelernt, erworben und verfestigen sich. Nicht nur der verstorbenen Klaus Winkler, Professor für Evangelische Theologie und Analytiker, leitet z.B. die Gottesbilder, die ein Mensch hat, aus seiner Biografie ab. Ich würde dies z.B. für den christlichen Bereich noch verstärken. Die eigenen Gottesbilder hängen von den Konfessionen ab, und im protestantischen Raum auch von den Bekenntnissen. Es ist wahrscheinlich, dass ein reformiert geprägter Christ sich mit Ikonen auf dem Übungsweg des Herzensgebetes schwerer tut als ein Lutheraner. Wahrscheinlich hängen auch unseren Übungswege, die wir - als im weitesten Sinne vom Christentum positiv oder negativ geprägte Menschen - praktizieren von der Biografie ab, auch von der geistlich/spirituellen Biografie.

Letztlich: wir leben aus und mit inneren Bildern und Prägungen. Deshalb kann keine Meditationsübung dauerhaft frei von Bildern sein. Vielleicht gibt es kurze Momente, wo wir an keinem Sinneseindruck anhaften. Diese sind kostbar. Aber letztlich ist das personale, dass impersonale, dass transpersonale Gottesbild auch nur ein Bild - also etwas vorläufiges, an dem es nicht anzuhaften gilt.

Darüber hinaus gilt es für den Wahrnehmungs- und Klärungsprozess zu beachten, dass wir aus der Hirnforschung wissen, dass wir hauptsächlich solche Bilder behalten, die intensiv und überdeutlich auf uns einwirken. Dies bedeutet in den meisten Fällen, dass wir negative Erfahrungen und negative Auswirkungen aus und in unserem Leben eindeutig abspeichern. Demgegenüber erinnern wir uns weniger an die positiven Erfahrungen und Ressourcen unseres Lebens. Dies hat für die Klärung, die auf dem Weg der Kontemplation geschieht eine fatale Auswirkungen. Uns werden die uns lähmenden und hemmenden Erfahrungen des Lebens besser bewusst, als die eigenen Ressourcen, also als all das was uns stärkt und trägt. Gerade deshalb ist es so wichtig, dass wir uns selbst und andere wahrnehmen, aber mit Wertungen, besonders mit Abwertungen sehr sehr vorsichtig sind.

Einig ist sich die Hirnforschung, dass die inneren Bilder Macht haben. Sie wirken sich aus und sie prägen uns, wenn sie uns nicht sogar bestimmen – mehr als wir ahnen und auf jeden Fall mehr als wir denken. Fantasiebilder – also innere Bilder - prägen den Menschen genauso wie in der alltäglichen Realität erfahrene Bilder, beide sind echt. Deshalb ist es in der Meditation überhaupt nicht ratsam sich Fantasien hinzugeben oder sie „laufen“ zu lassen. Sie hindern uns am Gegenwärtig sein, am präsent sein.

Bilder sind nun mal ambivalent: sie sind vorder – und hintergründig, sie sind erschreckend und tröstend, sie sind heilsam und Angst machend. Sie lassen uns erstarren und setzen unser schöpferisches Potenzial frei.

Bilder sind nicht einfach so abzulegen, sondern bedürfen der Achtsamkeit des Hinschauens und des Lassens, des Freigegeben und der Wertschätzung, ja sie ermöglichen für Augenblicke ein Durchblicken vom Sichtbaren zum Unsichtbaren hin. Bilder sind die Schlüssel zum Ewigen, d.h. sie können die Türen öffnen oder verschließen – je nachdem wer die Schlüssel benutzt – und ob er oder sie richtig herum dreht oder sich mit den Illusionen alles verschließt. So sind Bilder Durchgangsstationen - immer und immer wieder. Sie sind nicht das letzte, das Geheimnis des Göttlichen, aber sie verweisen darauf! Sie sind Wegweiser und manchmal sind sie so vom Atemhauch, vom Geist des Göttlichen durchdrungen, dass wir dieses Göttliche selbst schmecken, fühlen, ertasten, erahnen,…

In meiner Arbeit mit der Aktiven Imagination arbeite ich deshalb besonders in der Gruppenarbeit – so gut dies in prozessorientierten Arbeiten geht – ausschließlich ressourcenorientiert. Dies wird hoffentlich in meiner Beschreibung der aktiven Imagination deutlich.

**Die aktive Imagination**

Die aktive Imagination geht letztlich auf C. G. Jung zurück. Wahrscheinlich ist sie ein Kind der Traumarbeit der Tiefenpsychologie. In der Traumarbeit wurde entdeckt, dass die inneren Bilder den Menschen prägen und unterstützen, aber auch ängstigen können.

Es gehört zu den Erkenntnissen der Tiefenpsychologie, dass die Menschen mit ihrem Bewusstsein die inneren Bilderwelten nicht im Griff haben. In unseren Träumen wird deutlich, dass andere Seinsschichten, die wir oft das Unbewusste nennen, hier die Regie übernehmen. Unsere Träume sind gleichsam Verarbeitung von Alltagsgeschehen und Krisen, aber auch Hinweise auf Lösungen und Wege, die wir beschreiten können.

In der aktiven Imagination wird versucht den Zustand des Traumes, also das Traum-Bewusstsein herbeizuführen, und die inneren Bilder aktiv zuzulassen und zu gestalten.

Die aktive Imagination unterstützt und fördert im Meditationsbereich alle drei Erfahrungsebenen, die ich am Anfang beschrieben habe, mit dem eindeutigen **Schwerpunkt auf Klärung und Ressourcen-Orientierung.** Schauen sie sich dazu den Überblick im Kasten auf den vorgehenden Seiten an.

Am besten mache ich dies an einem Beispiel einer kleinen Übung klar.

**Kleine Übung - vorab mit der Erläuterung des Weges**.

**Die Anleitung** wird kurz und knapp lauten: Gehe zu einem Ort, an dem du dich wohl fühlst – diese Anleitung geht letztlich auf Verena Kast zurück.

Dies ist die ganze Anleitung. Bleiben sie bitte an dem roten Faden dieser Anleitung. Gehen sie also zu keinem Ort, an dem sie sich **nicht** wohl fühlen. Das Aktive in der Imagination besteht also auch darin, nicht in alte vertraute Muster und bekannte nicht förderliche Bilder zu verfallen. Hier hat jeder Übende eine eigene aktive Entscheidungsfreiheit. Allein mit dieser Grundhaltung verändern sie schon den Umgang mit der Macht der inneren Bilder, die in ihnen wirken. Sie bearbeiten also nicht wieder die alten vertrauten, bekannten nicht heilsamen Geschichten, sondern sie besinnen sich im wahrsten Sinne des Wortes auf ihre Ressourcen. Sie nehmen aktiv das auf, was ihnen der Ort, an dem sich wohl fühlen, schenkt. Sie sind der Regisseur der inneren Bilder, mit der Verantwortung für ihre Bilder. Beenden sie bitte die aktive Imagination, wenn sie in alte nicht konstruktive Ebenen hineinrutschen.

**Einschub**: Es gibt noch die Einzelarbeit in der aktiven Imagination, in der der Imaginierende alle seine Bilder zulassen kann. Da der Begleitende durch die Erzählung des Imaginierenden von seinen inneren Bilder an diesem Prozess beteiligt ist, kann er bei destruktiven Bildern, durch seine Intervention und durch entsprechende Impulse, eingreifen, abbrechen oder auch auf vorhandene ressourcenorientierte Bilder des Imaginierenden hinweisen. Hier ist auch eine Arbeit mit den Schattenseiten möglich.

Vorab muss ich aber mit der **Anleitung** zwei Begrifflichkeit klären:

Bitte verstehen sie **gehen** als ein zuwenden: wenden sie sich einem Ort zu - begeben sie sich dorthin in ihrer Vorstellung. Schränken sie also das Wort gehen nicht auf ein wörtliches Gehen mit Schritten ein.

Bitte verstehen sie ebenso das Wort **Ort**, z.B. nicht als einen Stadtteil oder einen geographischen Ort. Es kann genauso gut ein innerer und äußerer Raum sein, ein Haus, eine Atmosphäre.

Haften sie also bei der Anleitung nicht an einem eindimensionalen Wortsinn, sondern lassen sie die Anleitung offen als freien Impuls zu.

**Nun zur eigentlichen Übung. DIE ÜBUNG KANN IN EINEN KASTEN (alles kursive)**

*Setzen sie sich bequem hin, so dass sie in den nächsten 5 Minuten sich nicht bewegen müssen. Beide Füße stehen auf dem Boden. Die Hände liegen gelassen ineinander. Die Augen sind geschlossen. Nach 5 Minuten werde ich kurz sagen, dass sie noch 2 Minuten Zeit haben. Brechen sie also nicht augenblicklich ab, sondern schließen sie dann langsam und in Ruhe.*

*Nun hören sie noch einmal die Anleitung: Gehe zu einem Ort, an dem du dich wohl fühlst. --------*

*Nachdem sie nun wieder hier im Raum sind und sich ein wenig bewegt haben, lassen sie die kurze Erfahrung (im „Normalfall“ dauert die Imagination zwischen 15 und 30 Minuten) der aktiven Imagination noch einmal mit offenen Augen! nachklingen. ---*

*Überlegen sie nun, was ist ihnen wichtig geworden, in ihrer Imagination. ---*

*Schauen sie sich nun um****,*** *ob vor neben oder hinter ihnen ein Mensch sitzt, mit dem sie sich ein paar Minuten darüber austauschen können. Wir haben nachher noch etwas Zeit in dem sie Fragen, die sich ergeben haben, einbringen können.*

*Bitte lösen Sie sich aus den Gesprächen, wir kommen zum Ende.*

**Ablauf einer Aktiven Imagination -allgemein**

Ich möchte ihnen zum Abschluss nur noch den Ablauf einer „klassischen“ Imagination in meiner Arbeitsweise beschreiben.

* Ich beginne mit kurzen Erläuterungen zur aktiven Imagination, die ich ihnen auch gegeben habe - falls die Menschen aktive Imagination nicht kennen.
* Ich gebe eine kurze knappe Anleitung, wie ich sie hier ähnlich gemacht habe. Aber ich lasse deutlich mehr Zeit zur Imagination - zwischen 15 und 30 Minuten.
* Nach der Anleitung kommt eine Phase des Ausdruckes. Es stehen z.B. Ton oder unterschiedliche Malutensilien zur Verfügung um den Prozess oder ein Bild des Prozesses zu gestalten. Diese Gestaltung setzt den eigenen Prozess aus der aktive Imagination mit einer offenen wachen Haltung fort. Es gilt dabei die alte Grundregel: Was Eindruck macht braucht Ausdruck!
* Der ganze Prozess wird notiert. Jeder und jede schreibt ihn für sich persönlich auf. Im Einzelfall kann dieses Notieren vor dem Ausdruck geschehen.
* Da der Ausdruck und das Notieren seine Zeit braucht, bemesse ich die Zeit dafür großzügig. Es entsteht so auch eine Pause. Wichtig in dieser Pause ist, dass jeder und jede bei sich bleiben kann. In Meditationsseminaren wird hier sowieso geschwiegen, in Tagen zur Aktiven Imagination bitte ich hier um Schweigen.
* Da ich in der aktiven Imagination in der Regel mit Kleingruppen bis zu 8 Leuten

arbeite, gibt es nun eine durchaus lange Zeit des Mitteilen und des Anschauen des Erlebens. Dies setzt Vertrauen und Akzeptanz der Teilnehmenden voraus. Was in der Gruppe geschieht bleibt in der Gruppe und wird nicht nach außen getragen. Dies gilt nicht für das eigene Erleben in der aktiven Imagination, dies kann natürlich jeder und jede außerhalb der Gruppe, z.B. dem Partner mitteilen.

**Kontraindikationen**

Gibt es Kontraindikationen für die aktive Imagination? Gibt es also Menschen, die nicht an einer aktiven Imagination in der Gruppe! teilnehmen sollten?

Ja! diese Antwort ist relativ einfach und klar. Menschen, die nicht den roten Faden der Imagination halten können und an den positiven Ressourcen, die das Thema vorgibt bleiben können, sollten nicht an einer Aktiver Imagination in der Gruppe teilnehmen. Es könnte z.B. passieren, dass sie in alte Bilder abrutschen und dort hängen bleiben und verweilen. Es muss also die Fähigkeit vorhanden sein jederzeit die Imagination abzubrechen, wenn sich nicht förderliche Bilder einstellen. Dabei bitte ich zu unterscheiden zwischen schwierigen Bildern, die wir alle mal haben und destruktiven Bildern. Dies ist sicher eine Gratwanderung, aber genau diese Gratwanderung muss der Teilnehmende vollziehen können. Anders gesagt: wer hier keine Eigenverantwortung übernehmen kann und will, für den ist aktive Imagination nicht geeignet. Dies gilt übrigens im weiteren Sinne auch für die Meditationspraxis so. So schließt sich die Verbindung zwischen Meditation und Aktiver Imagination.

**Zu guter Letzt**

Es ist leichter poetisch über Gott zu reden als theoretisch.

**Weißt Du** nicht,

dass ich immer da bin?!

Lasse den Widerstand – lasse Dich ein.

Ich bin

gegenwärtig.

Lausche in deinen Herzraum

Bewege mich mit deinem Atem

Ich bin Dein Atem

Du bist Mein Atem

Zieh mich hinunter in dein Herz

Ich bin Dein Herz

Du bist Mein Herz

Löse mich aus deinem Kopf

Erlöse mich aus deinem Kopf

Lass mich in dein Herz

fallen.

Ich bin

DA

Leise und zärtlich

Auf zarten Schwingen

Kraftvoll

Erfülle ich Dich

Dich – mein Ebenbild.

Rüdiger Maschwitz, Pfarrer i.R. und Diplom-Pädagoge, Kontemplationslehrer Via Cordis und Autor. [www.wege-der-stille.de](http://www.wege-der-stille.de)

Im Herbst 2015 erscheint im Kösel Verlag ein neues Buch zum Herzensgebet von Rüdiger Maschwitz. Sein altes Buch „Herzensgebet – Meditationsweg“ (1999) ist vergriffen und wird nicht wieder aufgelegt.