

# Aktive Imagination

## I. Ziele und Versprechungen

Nach ihrem Selbstverständnis kann die Aktive Imagination (AI)

- Probleme lösen
- Schwierigkeiten überwinden helfen
- das Selbstwertgefühl stärken und
- "Energien freisetzen".

## II. Das Grundkonzept

Diese Ziele lassen sich angeblich dadurch erreichen, indem man sich an das Unbewusste oder Unterbewusstsein (kurz: UB) wendet, zum UB Kontakt aufnimmt, beim UB Hilfe sucht und eine Partnerschaft mit unsichtbaren Wesenheiten anstrebt, die angeblich im UB beheimatet sind.

## III. Grundtechniken

### *a) Kontaktaufnahme und Türöffner (Trance- und Doorway-Techniken)*

Die AI ist eine Trance- und Doorway -Technik. Die Grundtechniken der AI sollen in einen veränderten, tranceartigen Bewusstseinszustand führen, der angeblich eine "Tür nach innen" öffnet. Dazu soll man

- es sich bequem machen
- sich entspannen, hinlegen oder hinsetzen
- die Sinneswahrnehmung der Außenwelt und das Denken abschalten
- "nach innen" gehen
- den Geist leer und passiv machen und
- auf "Empfang" schalten.

### *b) Spirituelle Transkommunikation*

Die AI ist eine Technik der spirituellen Transkommunikation. Sie lehrt die Teilnehmer, wie sie mit unsichtbaren Wesenheiten sprechen und kommunizieren können: mit dem UB, mit dem Selbst, einem Wesen, mit "inneren Gestalten" und Dämonen, mit Göttern und Gottheiten ("Ba"), mit Wesen göttlicher Natur oder gar mit "Gott" höchstpersönlich.

Interessanterweise hat das UB personalen und quasigöttlichen Charakter: Das UB braucht mich, es hat ein Anliegen, eine Haltung, einen Willen, eine Absicht; es will

anerkannt und angenommen werden; es kann strafen (mit Depressionen), wenn man es ignoriert; das UB weiß angeblich mehr als ich.

Wie kommuniziert man?

Im Zustand der Trance lässt man "innere Bilder" (aus dem UB?) aufsteigen, (hoch-)kommen, auftauchen. Diese "inneren Bilder" gelten als Signale, Mitteilungen, Äußerungen oder Botschaften des UB, das mir etwas sagen will.

Wie spricht das "UB" mit mir? Was ist die Sprache des UB? Was sind die Mittel und Medien der Kommunikation mit dem "UB"?

Mittel und Medien der Kommunikation mit dem "UB" sind "innere Bilder", "innere Stimmen", Träume, Einfälle, Fantasien, Gestaltungen (mit Farbe, Ton), das kreative Tanzen und Schreiben.

#### **IV. Kritische Würdigung**

Was ist von der AI zu halten?

a) Die AI ist eine esoterische oder spirituelle Praktik. Hilfe bedürftige und Hilfe suchende Menschen sollen sich an die unsichtbare Geisterwelt ("spirits") wenden. Die Betroffenen sollen unsichtbare geistige Wesen als "Partner" annehmen, sich von ihnen helfen und beraten lassen, ihre Ratschläge als "eine moralische Verpflichtung" betrachten und ihren Rat in die Tat umsetzen.

Diese geistigen Wesenheiten wollen unser Herr und Meister sein, sie wollen uns führen und verführen. Sie brauchen uns, "wir dürfen uns nicht einfach davonschleichen, wie sie sich ausdrücken"! Der Autor lässt uns wissen, dass es besser ist "Partner" dieser Wesenheiten zu sein, weil andernfalls schlimme Depressionen drohen.

b) Risiken und Gefahren: Die AI ist nicht ganz ungefährlich. Sie kann das körperliche, das seelische und das geistige Wohl beeinträchtigen. Die AI ist eine "künstlich herbeigeführte Psychose". Bei der AI kann es zu somatischen und psychischen Problemen kommen (!). Man braucht ein stabiles Ich, labile Menschen sind gefährdet.

Anmerkung: Die Anweisungen und Techniken der AI sind weitgehend identisch mit den "Stilleübungen" und "Fantasiereisen", die im Schulunterricht durchgeführt werden.

Nach Schmidt, P.: Aktive Imagination. In: Seifert/Waiblinger: Die 50 wichtigsten Methoden der Psychotherapie. Stuttgart 1993

**Literaturhinweis: Franzke, R.: Visualisierung. Lage 2008**

*Refra, Juli 2009*