



Meinrad Rohner

Mit inneren Bildern durch den Tag

Sehen und Vorstellen

Wo immer ich mich gerade befinde, was immer ich gerade tue, in jedem Moment habe ich ein inneres Bild von mir selbst und von den Räumen, Dingen und Menschen meiner Umgebung. Dieses innere Bild mag undeutlich und unbewusst sein, es kann auch detail- und farbenreich sein und eine eigene Tiefe besitzen. Es erlaubt mir zu wissen, was sich auch außerhalb meines momentanen Gesichtsfeldes, zum Beispiel hinter mir, befindet, weil ich es zuvor gesehen habe, oder weil mir andere Sinne als das Sehen Eindrücke liefern. Dieses innere Bild ändert sich also von Moment zu Moment, und es wird gespeist aus allen verfügbaren Sinnen, aber auch aus der Erinnerung und der Fantasie. Dieses innere Bild ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Sehvermögens. Es integriert alle unsere Sinne, es ist die Grundlage unserer Orientierung, und es ist auch da bei geschlossenen Augenlidern. Auch in Träumen bewegen wir uns in inneren Bildern, im Traum nehmen wir jedoch keine materiellen bzw. grobstofflichen Gegenstände wahr. Die inneren Bilder führen dann ein Eigenleben. Die inneren Bilder, die uns durch den Tag begleiten, stehen dagegen in enger Beziehung zu unserer Wahrnehmung. Sie mögen sich von der wahrgenommenen Wirklichkeit absichtlich oder unabsichtlich entfernen, doch können wir meistens den Unterschied zu Trugbildern und Einbildungen erkennen.

Um uns das, was wir als inneres Bild unseres Tuns und unserer Umgebung mit uns tragen, etwas genauer zu betrachten, können wir die Augenlider schließen, und

uns vorstellen, wie wir an den Ort gekommen sind, an dem wir uns gerade aufhalten und diesen Text lesen. Vielleicht bin ich aus dem Wohnzimmer in die Küche gegangen und habe mich dort an den Tisch gesetzt, um diesen Text zu lesen. Vielleicht bin ich aber auch zu meinem Computer gegangen, um den Text am Bildschirm zu lesen. Oder vielleicht bin ich von draußen gekommen und habe erst die Wohnung oder das Büro betreten. Ich kann mir in diesem Moment vergegenwärtigen, durch welche Türen und Räume ich gekommen bin, auf welchem Fußboden ich gegangen bin, welches Licht und welche Farben, welche Geräusche und Gerüche in meinem inneren Erleben und meinem inneren Bild angekommen sind. Wenn wir uns in dieser Weise die unmittelbare Vergangenheit vergegenwärtigen, können wir wahrscheinlich ein reichhaltigeres Erleben erfahren, als uns in den betrachteten Momenten bewusst war. Unser inneres Bild begleitet uns jedoch ständig und es hat sehr viel mit der Qualität unseres Lebens von Moment zu Moment zu tun.

Innere Bilder entstehen aus unserem Vorstellungsvermögen. Diese Fähigkeit nennen wir je nach Zusammenhang auch Imagination oder geistiges Auge. Zum Beispiel, wenn ich mir beim Anhören einer Geschichte im Radio die Figuren und Landschaften, in denen diese sich bewegen, ausmale. Oder, wenn ich in eine neue Wohnung umziehe und in mir ein Bild davon entsteht, wie ich das Wohnzimmer gerne einrichten möchte. Wenn ein inneres Bild auf die Zukunft gerichtet ist, oder wenn ich mir aktiv eine Erinnerung verge-

genwärtigen möchte, dann sprechen wir auch von Visualisieren. Innere Bilder werden häufig auch als Entspannungsmöglichkeit vorgeschlagen, zum Beispiel legen wir uns auf den Rücken und unternehmen mit geschlossenen Augenlidern eine Fantasiereise auf einem fliegenden Teppich. Eine solche Fantasiereise wird dann oft als Entspannung erlebt. In diesem Text möchte ich jedoch hauptsächlich über den aktiven Umgang mit inneren Bildern im Alltag sprechen. Denn es ist keineswegs so, dass wir für ein aktives Vorstellungsvermögen die Augenlider schließen müssten, um uns vor äußeren Sinneseindrücken abzuschotten. Wahrnehmen im Allgemeinen und Sehen im Besonderen ist immer ein Wechselspiel von Vorstellen und Sinnesinformationen. Was wir sehen, hören, fühlen oder riechen, entsteht aus dem großen Vorrat von inneren Bildern aus der Vergangenheit und unserem Umgang damit, von Moment zu Moment.

Es ist ein wichtiger Schritt, uns bewusst zu werden, dass wir innere Bilder nicht nur erschaffen, wenn wir eine Geschichte hören oder ein Buch lesen und uns vorstellen, wie die Figuren und die Welt, in der sie leben, aussehen. Innere Bilder erschaffen wir uns und sie prägen unsere Handlungen auch in ganz alltäglichen Dingen. Dass ich in jedem Moment weiß, wo ich bin, ob hinter mir eine Wand oder offener Raum ist, wo der Kugelschreiber auf dem Schreibtisch liegt, auch wenn ich ihn nicht direkt sehe oder wo ich hingreifen muss, um den richtigen Briefumschlag aus dem Kästchen zu ziehen, unzählige solcher Details sind Elemente unseres ständigen inneren Bildes. Natürlich können diese Bilder unterschiedliche Qualität besitzen. Ich habe vielleicht keine Ahnung mehr, wo ich den Autoschlüssel hingelegt habe, wo ich den Radiergummi finden kann oder wo sich die Notizen zu einem Telefongespräch finden. Solche Lücken in unserem inneren Bild entstehen durch den Grad unserer Anwesenheit oder Abwesenheit in jedem Moment.

Gehirnforscher berichten über die interessante Beobachtung, dass dieselben Gehirnareale aktiviert werden, wenn wir uns einen Apfelbaum betrachten und wenn wir uns diesen Apfelbaum mit geschlossenen Augenlidern nur vorstellen. Diese Beob-

achtung unterstützt die Auffassung, dass unser Vorstellen ein wesentliches Element der Wahrnehmung ist.

Es ist nicht nur das Vorstellungsvermögen, durch das unser Sehen und unser Wahrnehmen lebendig wird. Das zweite Grundelement unseres Sehens und Wahrnehmens bezeichne ich hier als Gewährsein. Gewährsein heißt einfach, dass wir uns bewusst sind, dass da etwas ist, was wir mit unseren Augen wahrnehmen können. Gewährsein ist eine Qualität unseres Geistes, die sich natürlich nicht nur auf das Sehen bezieht, sondern genauso auf Hören, Körperempfindungen, Riechen und Schmecken, aber auch auf Gefühle und Gedanken. Gewährsein ist nicht so sehr ein Bewusstsein von etwas, sondern mehr eine Bewusstheit, dass da etwas ist, das wir erfahren. Gewährsein ist im Gegensatz zum Vorstellen eher eine empfangende Fähigkeit.

Vielleicht überrascht es, dass wir gerade von Blinden einiges über den Umgang mit unserem Vorstellungsvermögen im Alltag lernen können.

Zoltan Torey – ein sehender Blinder

Zoltan Torey erzählt in seiner Autobiografie *Out of Darkness* (Picador, Pan Macmillan 2004), wie er im Alter von 21 Jahren, gerade frisch in Australien eingewandert, bei einem Chemieunfall eine schwere Augenverletzung erlitt. Im Krankenhaus eröffneten ihm die Ärzte, dass seine Hornhaut so stark verletzt sei, dass er nie wieder sehen werde. Von einem Mitglied der Blindengesellschaft bekam er die Empfehlung, sich von Sehen und Imagination vollständig zu verabschieden und sich nun ganz auf Tastsinn und Hören zu verlassen. Zoltan Torey folgte diesem Rat nicht. Vielmehr begann er noch im Krankenhaus, sein Vorstellungsvermögen, sein inneres Sehen, systematisch zu entwickeln. Aktiv stellte er sich die Umgebung, in der er sich gerade befand, vor: Häuser und Gärten, an denen er vorbei ging, Menschen, denen er begegnete. Er lernte, sich seine Umgebung und die Dinge, mit denen er zu tun hatte, im Detail vorzustellen und auch in Farben auszumalen. Er verabschiedete sich also ganz und gar nicht von der visuellen Welt. Vielmehr entwickelte er eine fast noch intensivere innere Bilderwelt,

als er sie als Sehender erfahren hatte. Den Realitätsbezug seines inneren Bildes überprüfte er ständig mit allen ihm zur Verfügung stehenden Sinnen, und auch durch Nachfragen bei seinen Mitmenschen.

Zoltan Toreys ständiges Bemühen um die Kultivierung seines inneren Bilderstromes ermöglichte ihm, auf erstaunliche Weise den Alltag zu meistern. So liebt er es, davon zu erzählen, wie eines Tages die Regenrinnen und Abflussrohre an seinem Haus repariert werden mussten. Er entschloss sich, diese aufwendigen Arbeiten selbst und ohne fremde Hilfe auszuführen. Natürlich musste er jeden einzelnen Schritt genau planen, er musste ein präzises Bild der Materialien und Werkzeuge, der Anbringstellen und Gefälle entwickeln, um die Anlage im Laufe von mehreren Wochen vollständig erneuern zu können. Seine Nachbarn machten sich große Sorgen, wenn sie ihn auf dem Dach oder auf der Leiter stehen sahen, doch sein präzises und ständig überprüftes inneres Bild von Wand, Dach, Leiter, Blechrinnen und -rohren usw. erlaubte ihm einen erfolgreichen Abschluss seiner Handwerkerarbeit, ohne dass er sich dabei verletzte oder verunfallte.

Zoltan Torey macht in seinem Buch auch auf einen wichtigen Zusammenhang zwischen Gesichtsausdruck und Vorstellungsvermögen aufmerksam. Bei manchen blinden Menschen können wir ein ausdrucksloses Gesicht beobachten, während Zoltan Torey durch die Reaktion seiner Mitmenschen beobachtete, dass diese auch auf seinen Gesichtsausdruck reagierten, obwohl er seine Augen mit einer Sonnenbrille verdeckte. In einem Fall sagte ihm eine Freundin: „Schau mich nicht so an!“ Offensichtlich führte seine innere Ausrichtung auf sein Gegenüber dazu, dass dieses wahrnahm, direkt angeschaut zu werden. In gleicher Weise reagieren auch die Gesichtsmuskeln und damit der gesamte Gesichtsausdruck auf die Intensität des inneren Bildes.

Diese Beobachtung ist natürlich keineswegs nur für blinde Menschen relevant. Sie trifft auf alle Menschen zu. Ob wir bei unserer Kommunikation mit anderen Menschen mit unserem lebendigen Vorstellungsvermögen dabei sind, bestimmt den Kontakt, den wir zu unserem Gegenüber

haben und ob unsere Augen und unser Gesicht als lebendig oder abwesend wahrgenommen werden. So kennen wir alle den frappanten Unterschied zwischen einem Lächeln, das nur rein äußerlich bleibt und einem Lächeln, das mit einem freundlichen inneren Vorstellen verbunden ist. Das eine erscheint uns künstlich und wenig einladend, das andere lässt Wärme auch in uns entstehen. Wie auch Zoltan Torey beobachtete, wirkt sich unser Vorstellen nicht nur auf unseren Gesichtsausdruck, sondern auch auf unser Sprechen aus. Dies lässt sich zum Beispiel an dem Unterschied beobachten, der beim Telefonieren entsteht, wenn wir uns die Person, mit der wir telefonieren, aktiv vorstellen. Sprechen und Stimmlage ändern sich meist unmittelbar, wenn ich beginne, mein inneres Bild der Person am anderen Ende der Leitung deutlicher auszugestalten.

Der Ausdruck ‚sehender Blinder‘, mit dem ich hier Zoltan Torey bezeichne, wurde übrigens von einem anderen Blinden geprägt, nämlich von Jacques Lusseyran in seinem Buch *Das wiedergefundene Licht* (dtv 1989). In diesem Buch berichtet Jacques Lusseyran, wie er im Alter von acht Jahren bei einem Unfall in der Schule sein Augenlicht verlor und nach einigen Monaten das wieder fand, was er als ‚inneres Licht‘ bezeichnete. Es war seine Fähigkeit, sich auch ohne Sinnesinformationen über die Augen ein farbenfrohes, visuelles Bild seiner Umwelt zu machen. Im Unterschied zu Zoltan Torey musste Jacques Lusseyran diese Fähigkeit jedoch nicht mühsam erlernen. Vielmehr war er schon in früher Kindheit mit der Gabe des subtilen Sehens beschenkt worden. Und nach seiner Erblindung und einem vorübergehenden Verlust dieser Fähigkeit konnte er sie in relativ kurzer Zeit wieder finden. Auch wenn er, um ein Beispiel zu nehmen, mit seinen Fingern das Holz eines Tisches abtastete, erlebte er die Textur der abgetasteten Oberfläche gleichzeitig in intensiver auditiver und visueller Form. Darüber hinaus konnte er mit einiger Anstrengung auf eine quasi feinenergetische Weise erkennen, ob vor ihm ein Berg stand oder sich eine flache Landschaft ausbreitete. Sein inneres Licht ermöglichte Jacques Lusseyran auch mit großer Gewissheit vertrauenswürdige Mitglieder für seine

Widerstandsgruppe in dem durch die Deutschen besetzten Paris zu rekrutieren. Er selbst bezeichnete sich als sehenden Blinden, weil ihm sein Umgang mit seinem inneren Sehen einen lebendigen Kontakt zur Umwelt und ein intensives und aktives Handeln in der Welt ermöglichte.

Das Sehen führt – der Körper folgt

Ein wichtiger praktischer Beitrag zum Verständnis des Sehens und des Vorstellungsvermögens stammt von dem deutsch-neuseeländischen Alexander-Technik- und Sehlehrer Peter Grunwald. Er betont nicht einfach die Bedeutung des Vorstellens oder Visualisierens, sondern versteht einen Bereich im oberen Hinterkopf als Zentrum unseres Vorstellungsvermögens. Diese sogenannte ‚obere Sehrinde‘ beherbergt aber nicht nur unser Vorstellungsvermögen, sondern gleichzeitig eine Art übergeordnete Koordination von Bewegen, Fühlen und Denken. Diese übergeordnete Koordination wird aktiviert durch den bewussten Gebrauch unseres Vorstellens in dem genannten Bereich der Großhirnrinde. Das bewusste Vorstellen ist sowohl nach innen gerichtet, auf die verschiedenen Gebiete des Sehsystems, als auch nach außen, auf die Menschen und Dinge, mit denen wir gerade zu tun haben. In Peter Grunwalds Workshops wird der bewusste Gebrauch des Sehens und Vorstellens in immer neuen Anwendungen geübt. Die Anweisungen an die Übenden lauten dann zum Beispiel, sich eine Yogastellung zuerst vorzustellen und dann die Bewegung folgen zu lassen. Ein Vortragender würde aufgefordert, sich den Inhalt des zu Sprechenden zu visualisieren und das Sprechen dem inneren Bild folgen zu lassen. Ein Klarinettenspieler würde versuchen, sich Melodie und Rhythmus in seiner oberen Sehrinde vorzustellen. Peter Grunwald nennt das Prinzip, das hier zur Anwendung kommt: „das Sehen führt, der Körper folgt“. Es kann auf alle erdenklichen Aktivitäten unseres Alltags angewendet werden: auf einfaches Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen, oder auch auf komplexe Tätigkeiten wie Arbeiten am Computer oder mit anderem Werkzeug, Autofahren, Hausarbeit, Kommunizieren, sportliche oder künstlerische Aktivitäten.

Bei diesen so verschiedenen Anwen-

dungen kann immer wieder beobachtet werden, wie sich die Qualität der Bewegung, des Sprechens oder der musikalischen Darbietungen auf subtile Weise verändert. Bewegungen erscheinen fließender und integrierter, ein Vortrag kann die Zuhörer fesseln, in den Klängen einer Geige oder Klarinette kann plötzlich eine Art Tiefendimension mitgehört werden. Es ist, wie wenn nicht nur der physische Körper, die äußerlich wahrnehmbare Handlung, ihren Charakter verändert sondern etwas feineres, nur in der Qualität sichtbares aktiviert worden wäre.

In dem Bericht von Zoltan Torey sind wir dem Prinzip „das Vorstellen führt, der Körper folgt“ auch begegnet, nur dass er es nicht so benannte und ihm offenbar auch der spezielle Ort in der Sehrinde, in dem unser Vorstellen eine besondere Tiefe bekommen kann, nicht bekannt war. Damit mag zusammenhängen, dass Zoltan Torey seinen eigenen Lernweg als einen äußerst beschwerlichen erlebt hat.

Peter Grunwald hat ein Buch über seine Erfahrungen und die daraus entwickelten Methoden geschrieben. Es ist kürzlich, im Frühjahr 2007, unter dem Titel *Eyebody. Die Integration von Auge, Gehirn und Körper oder die Kunst, ohne Brille zu leben* in deutscher Sprache erschienen. (Weitere Informationen zu Peter Grunwalds Kursen finden sich auf seinen Internetseiten www.eyebody.de.)

Innere Bilder und Körpergebrauch

Innere Bilder können uns führen und unserem Tun eine Tiefendimension verleihen. Es gibt aber auch innere Bilder, die uns bedrängen und in die Irre führen. Innere Bilder sind also nicht immer hilfreich, vielmehr können sie uns auch einschränken und behindern. Von den vielen denkbaren Möglichkeiten möchte ich hier nur ungünstige Körperbilder erwähnen. Stelle ich mir beispielsweise vor, dass meine Hüftgelenke höher liegen als sie tatsächlich zu finden sind, so wird dies auch meine Bewegungen ungünstig beeinflussen. Ich werde wahrscheinlich eine Neigung haben, mich im unteren Rücken nach vorn zu beugen, anstatt den gesamten Rumpf im Hüftgelenk zu drehen. Ein richtiges inneres Bild des Gebietes, in dem sich mein Becken im Hüftgelenk dreht, wird mich

dagegen in günstigen Bewegungen unterstützen. Eine ähnliche Auswirkung, jedoch in einer anderen Körperregion, kann auch mein Bild von dem Ort haben, in dem sich das Hals-Kopf-Gelenk befindet. Ein wichtiges Element im Erlernen körpergerechter Bewegungen besteht daher darin, ein inneres Bild des Körpers zu entwickeln, das den tatsächlichen Gegebenheiten und dem Funktionssinn von Gelenken entspricht.

Ein weiteres Beispiel, das sich auch auf unseren Körpergebrauch bezieht, besteht in der sehr oft anzutreffenden Vorstellung, Atmen bedeute, Luft in die Lunge herein-zuziehen. Wie häufig sind wir schon aufgefordert worden, tief Luft zu holen. Fast unwillkürlich neigen wir dabei dazu, den Brustkorb nach vorn und oben zu heben und Luft hörbar in uns herein zu saugen. Was dabei jedoch passiert, ist in Wahrheit eine Verengung des Brustkorbes und die Bildung eines Hohlkreuzes. Tatsächlich strömt Luft in die Lunge, um das Vakuum auszugleichen, das mit der Bewegung des Brustkorbes und des Zwerchfelles entsteht. Wenn wir uns von diesem Vorgang ein richtiges inneres Bild erschaffen, können wir eine fließende Vertiefung des Atems unterstützen, ohne dabei in eine kontraproduktive Muskelanspannung zu geraten. Auch hier folgt der Atem dem inneren Bild.

Dies sind nur zwei Beispiele zum Unterschied zwischen hinderlichen inneren Bildern auf der einen Seite und unterstützenden Bildern auf der anderen Seite. Solche Bilder können sich natürlich genauso auf Stimmungen, Reaktionen, Stärken oder Schwächen von uns selbst oder anderen Menschen und vieles Andere mehr beziehen. Uns solcher hinderlichen Bilder bewusst zu werden, gehört genauso zu unserem bewussten Umgang mit unseren Vorstellungen, wie die zuvor diskutierten Bilder unserer Handlungen und unserer Umgebung.

Vorschläge zum aktiven Umgang mit dem Vorstellungsvermögen

Wenn Sie beginnen möchten, aktiver mit Ihrem Vorstellungsvermögen umzugehen oder Ihren bisherigen Umgang erweitern möchten, können Sie sich von den folgenden Vorschlägen anregen lassen.

- Stellen Sie sich die Person, mit der Sie telefonieren, lebendig vor.
- Beginnen Sie den Tag, indem Sie wichtige Aufgaben und Begegnungen und die Qualitäten, die sie in diesen realisieren möchten, visualisieren.
- Beschließen Sie den Tag, indem Sie ihn vor Ihrem geistigen Auge vorbei wandern lassen und Dinge, die gut gelaufen sind wie auch Dinge, die weniger gut gelaufen sind, anerkennen und abschließen.
- Wenn Sie eine Email oder einen Brief verfassen möchten, stellen Sie sich den Inhalt vor dem Schreiben vor und beginnen erst dann zu schreiben.
- Bevor Sie von einem Stuhl aufstehen, halten Sie inne und stellen sich vor, dass etwas in Ihnen eine Aufwärtsrichtung hat.
- Bevor Sie eine Treppe hinaufsteigen, halten Sie inne, stellen sich Ihre innere Aufwärtsrichtung vor und lassen das nachfolgende Treppensteigen von diesem Bild leiten.

Dies sind nur einige Beispiele dafür, wie wir unsere inneren Bilder aktiv gestalten können und auf diese Weise aufrechter, bewusster und vielleicht freier durch den Tag gehen können.

© 2007 Meinrad Rohner

Weitere Informationen

- Ich freue mich über Kommentare und Fragen zu meinen Artikeln.
- Wenn Sie mir Ihre Email-Adresse mitteilen, informiere ich Sie zwei- bis dreimal im Jahr über neue Artikel. Eine Übersicht über alle bisher erschienenen Artikel und andere Publikationen finden Sie auf meinen Internetseiten www.nachinnen-nachausen.de.

Mehr zu Meinrad Rohner: In der *Edition Nach Innen – nach Außen* veröffentliche ich Texte zu einer bewussten Lebensgestaltung. In meiner Beratungs- und Unterrichtspraxis in Maintal (Bischofsheim) begleite und unterstütze ich Menschen, die konstruktiv mit den Herausforderungen ihres Lebens und Konflikten umgehen möchten und die Gefallen am persönlichen Wachsen gefunden haben oder finden wollen. Dabei lasse ich mich leiten von der Idee, dass die Qualität unseres Kontakts zu unserem Inneren, zu unseren Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Bedürfnissen, Wünschen und unserer tieferen Orientierung der Nährboden für unser Handeln nach außen ist. Hilfsmittel, die mich darin unterstützen, bewusst mit mir selbst umzugehen und die ich auch in meinen Beratungen und meinem Unterricht verwende, sind das dialogische Verstehen, die Alexander-Technik, Meditation und das Kohärenz-Training, bewusstes Sehen und Vorstellen sowie die integral inspirierte Theorie und Praxis. Auf meinem eigenen Weg habe ich viel von anderen Menschen und Lehrern gelernt. Darüber hinaus ist mir der Umgang mit meiner Sehbehinderung und Erblindung ein besonders beharrlicher Lehrmeister. Neben Einzel- und Gruppenunterricht berate und coache ich auch sehr gerne am Telefon.

Edition Nach Innen – nach Außen

Dr. Meinrad Rohner
Breulgasse 22
63477 Maintal, Deutschland



Telefon (0049) 06109 - 76 20 34
meinrad.rohner@nachinnen-nachausen.de
www.nachinnen-nachausen.de

persönlich wachsen - im Gespräch, in Bewegung, im Handeln, in Stille
Lebens- und Konfliktberatung · Kommunikation und persönliche Entwicklung
Alexander-Technik · Meditation · HeartMath® -Produkte und -Coaching
