

Einleitung

*Denn wo Gefahr ist,
wächst das Rettende auch.*
HÖLDERLIN

Seit Beginn des Jahres 2020 hat die weltweite Corona-Krise alle Lebensbereiche beeinflusst, natürlich auch die therapeutische Arbeit. Verunsicherungen, Ängste, existenzielle Krisen und andere Auswirkungen dieser Pandemie werden andauern – darauf müssen wir uns einstellen. Wichtige stabilisierende Faktoren sind weggefallen, vor allem unmittelbare menschliche Nähe, Berührungen, Umarmungen. Zahlreiche Studien zu den psychischen Folgen der Pandemie belegen für Erwachsene und besonders auch für Kinder und Jugendliche enorme negative Auswirkungen.

Für den Alltag der therapeutischen Arbeit gibt es durch den Einsatz der neuen Medien eine Reihe von Veränderungen: Online-Sprechstunden über Videokonferenz-Systeme wie Skype, Teams oder Zoom lassen uns eintreten in den häuslichen Lebensbereich der Patientinnen und Patienten. Das Themenspektrum der Psychotherapie wird stärker bestimmt von den Veränderungen im Alltag der Patienten sowie von den äußeren und inneren Auswirkungen der Pandemie auf die Psyche. Die bisherigen Formen des Selbst- und Weltverständnisses sind in Frage gestellt.

Psychotherapie hat die Aufgabe, Hilfestellung zur psychische Stabilisierung zu geben, besonders auch in Zeiten kollektiver Verunsicherung. Zum Repertoire der Resilienz stärkenden Mittel gehört hier auch der reiche Schatz an inneren Bildern und Symbolen (Dorst, 2018). Diese durch die verschiedenen Methoden der Symbolarbeit zu erschließen, ist die Hauptintention auch der 3., aktualisierten Auflage dieses Buches. Es basiert ja, wie in den ersten Kapiteln deutlich wird, auf dem Welt- und Menschenbild der Analytischen Psychologie C. G. Jungs, das ein besonderes Verständnis von Phänomenen im Bereich des kollektiven Bewussten und Unbewussten, zu denen die Symbole zählen, ermöglicht (Dorst, 2020). In der therapeutischen Arbeit mit inneren Bildern und Symbolen könnte sich vielleicht ein Wort von Hölderlin als zutreffend erweisen: »Denn wo Gefahr ist, wächst das Rettende auch« – vor allem auch durch die heilenden Kräfte der Psyche und aus den Bildern des kollektiven Unbewussten. Offen bleibt dabei, was wir alle noch zu lernen haben für die Gestaltung unseres Zusammenlebens mit allen Mitlebewesen, für unsere Beziehung zur Natur und Mitwelt.

In den letzten Jahren habe ich bei zahlreichen Psychotherapiekongressen und in Fort- und Weiterbildungskursen mit Kolleginnen und Kollegen zusammengearbeitet, die aus verschiedenen therapeutischen Schulen und Richtungen kamen und neugierig und interessiert waren an den therapeutischen Möglichkeiten der Analytischen Psychologie. Sobald sie sich auf den Weg der Selbsterfahrung einließen, war das Ergebnis immer wieder, dass sie für ihre persönliche Lebenssituation Anregungen und Impulse mitnahmen und zugleich sich angeregt und bereichert fühlten durch die Zugangswege zur Welt der Psyche, die die Analytische Psychologie und zunächst einmal ihr Begründer, C. G. Jung, gebahnt haben.

Diese Erfahrungen sind der Hintergrund dieses Buches. Es lädt Psychotherapeutinnen und -therapeuten verschiedener Richtungen ein, die Welt des Symbolischen, ihre Phänomene und ihre heilsamen Wirkungen zur Erweiterung des eigenen Repertoires kennenzulernen.

Von C. G. Jung stammt der Hinweis: »In religiösen Dingen kann man bekanntlich nichts verstehen, was man nicht innerlich erfahren hat« (GW 12, § 15). Ich denke, dass dieser Satz nicht nur für religiöse und spirituelle Erfahrungen gilt, sondern für Erfahrungsdimensionen der seelischen Innenwelt insgesamt.

Für mich ist die heilende Kraft der inneren Bilder immer noch geheimnisvoll, auch wenn wir inzwischen mehr wissen über ihre hirnnphysiologischen Grundlagen und neuronalen Verschaltungsmuster. »All das, was im Lauf der Evolution des Lebendigen an Erkenntnissen gewonnen worden ist, wurde auf unterschiedlichen Ebenen in Form innerer Bilder festgehalten und an die jeweiligen Nachfahren weitergegeben. Das Leben ist also immer auch ein innere Bilder generierender Prozess«, so der Neurobiologe Gerald Hüther (2004, S. 43).

In diesem Buch geht es also um therapeutisch wirksame Prozesse, die lebendige Bilder generieren, und zugleich um eine Psychologie der Bewusstseinsweiterung und Selbsterkenntnis, um den Zugang zu den Tiefen der Psyche.

Das Buch gliedert sich in zwei Teile: Im ersten Teil geht es um eine Einführung in die Symbolpsychologie auf der Basis der Analytischen Psychologie. Dabei sollen die ersten beiden Kapitel Zugänge zum Symbolerleben eröffnen. Dazu werden neben grundlegenden theoretischen Einführungen Übungen zur Symbolisierung für die Selbsterfahrung angeboten sowie verschiedene alte und neue Symbole wie Labyrinth, Auto und Beispiele aus der Zahl- und Tier-symbolik in einigen wichtigen Aspekte ihrer Bedeutungsvielfalt beschrieben.

Für tiefenpsychologische Anfänger ist das dritte Kapitel als Hilfe gedacht. Es beschreibt in Kürze das Menschenbild der Analytischen Psychologie. Die

Analytische Psychologie C. G. Jungs ist neben der Individualpsychologie Alfred Adlers eine der drei grundlegenden tiefenpsychologischen Richtungen. Manches an Jungs Schriften und Aussagen fällt in die Kategorie des Zeitbedingten. Einige seiner Begriffe und Erkenntnisse sind dagegen heute zum selbstverständlichen Allgemeingut geworden, z. B. die Konzepte Extraversion und Introversion. In manchen Gedanken und Erkenntnissen war Jung seiner Zeit voraus und wird erst heute verstehbar. Und natürlich ist die Analytische Psychologie nicht bei Jung stehengeblieben, sondern von ihren Vertreterinnen und Vertretern ständig weiterentwickelt worden. Auch die therapeutischen Arbeitsweisen der Analytischen Psychologie müssen dem jeweiligen psychologischen Wissensstand entsprechen, z. B. heute Bezug nehmen auf die Forschungsergebnisse der Neurowissenschaften. Dieses Kapitel zum Menschenbild der Analytischen Psychologie wurde in der 2. Auflage um das wichtige Schattenkonzept und Erläuterungen zur therapeutischen Beziehung erweitert.

Selbsterfahrung und therapeutische Arbeit sowie Ausbildung geschehen heutzutage vielfach in Gruppen. Gruppen waren und sind für uns Menschen ein Lebelement, Orte vielfältiger Erfahrungen und Lernprozesse. Das Kräftefeld von Gruppen hat mich in meiner Arbeit als Gruppendynamikerin immer besonders fasziniert. Der Archetyp der Gruppe ist nach meinem Verständnis in allen Formen menschlicher Gemeinschaften wirksam. Gruppen sind für heutige Menschen bedeutsame Erfahrungsräume von Individuation, dem lebenslangen menschlichen Entwicklungs- und Reifungsprozess. Daher erläutere ich im vierten Kapitel Grundlagen für ein gruppendynamisch-jungianisches Verständnis von Gruppen.

Mit diesem Hintergrundwissen können sich der Leser und die Leserin an den zweiten Teil des Buches wagen: an die Selbsterfahrung und praktische therapeutische Arbeit mit Symbolen.

In jedem Kapitel sind kurzgefasste theoretische Verstehensgrundlagen, Beispiele, Übungen und Anleitungen zur vertiefenden Selbsterfahrung zu finden. Im Einzelnen geht es um Traumsymbole und Traumarbeit, um die therapeutische Arbeit mit Märchen, darum, wie man Märchen entschlüsseln und was man mit Märchen alles machen kann; es geht um Weisheitsgeschichten als Therapeutikum, um Imagination und Phantasie als Zugang zur inneren Bilderwelt und um das kreative Malen und Gestalten von Symbolen.

Das Buch richtet sich zunächst an diejenigen, die therapeutisch arbeiten und/oder sachkundig Selbsterfahrungsprozesse anleiten und begleiten. Es wendet sich aber auch an Menschen, die auf ihrem eigenen Weg der Individuation nach vertiefenden Anregungen und Hilfestellungen suchen.

Es ist mir eine Freude, die tiefenpsychologischen Erfahrungsschätze der Analytischen Psychologie den Leserinnen und Lesern zur Verfügung zu stellen

und so einen Teil meiner eigenen Erfahrungen weiterzugeben. Das Buch will ein Beitrag sein für eine weiter zu entwickelnde integrative Psychotherapie, bei der die einzelnen heutigen Schulen und Richtungen in einen wechselseitig anregenden, korrigierenden und die eigenen Sichtweisen erweiternden Dialog eintreten.

Ein Wort noch vorweg zur Sprache: Als Psychologin weiß ich um die fatalen Auswirkungen einer androzentrischen Sprache auf das Bewusstsein von Frauen und Männern. Konventionelle Gründe und ein Hinweis auf sprachliche Vereinfachung können dies nicht länger rechtfertigen. Gewiss ist es stilistisch manchmal weniger elegant und auch umständlich, in einer geschlechtergerechten Sprache zu schreiben, die Männer und Frauen sichtbar macht und benennt. Ich habe mich dafür entschieden, sowohl weibliche als auch männliche Sprachformen im freien Wechsel zu benutzen, um ständige lästige Doppelnennungen zu vermeiden. Ich gehe davon aus, dass aufgeklärte Leserinnen und Leser damit klarkommen, wenn einmal von Psychotherapeutin und Klient, dann von Analytiker und Patientin die Rede ist.

Jung hat von Therapeutinnen und Therapeuten gefordert, mit jedem Menschen einen eigenen Weg zu suchen entsprechend seinem Leiden, seinen Störungen und seinen Heilungspotentialen, die so oft darauf warten, über die Sprache des Symbolischen angeregt zu werden. In diesem Sinne ist die Therapie im Rahmen der Analytischen Psychologie ein ressourcenorientiertes Verfahren.

Teil I

Theoretische Grundlagen der Symbolarbeit

1

Einführung in die Symbolpsychologie

*Nicht nur für den Psychotherapeuten,
der seelische Störungen zu beheben sucht,
sondern für jeden,
der mit sich selbst in Berührung kommen möchte,
ist es wichtig, die Symbolsprache verstehen zu können.*

ERICH FROMM

1.1 Symbole in der Alltagswelt

Viele Menschen sind verwundert, wenn sie im Alltag auf heftige Gefühlsreaktionen von Menschen im Umgang mit Symbolen treffen, sei es angesichts der Begeisterung, mit der Fans die Insignien ihres Fußballvereins tragen, oder im ideologischen Streit über Kopftuch tragende Musliminnen in Schulen oder wenn mit Hass und Abscheu Nationalfahnen feindlicher Mächte bei politischen Demonstrationen öffentlich zerrissen und verbrannt werden. All dies zeigt

eindrücklich, dass Symbole mehr sind als bloße Zeichen. Zu den Hauptmerkmalen von Symbolen gehört ihr »Aufgeladensein« mit seelischen Energien.

Zur Verdeutlichung zwei kleine Alltagsszenen:

Sie kommen von der Arbeit nach Hause und finden vor Ihrer Wohnungstür einen Blumenstrauß. Erfreut werden Sie ihn aufnehmen, den Duft der Blüten riechen, und, wenn er ohne Karte ist, werden Sie versuchen zu erraten, wer Ihnen die Blumen als Symbol des Dankes, der Zuneigung, Verehrung, als Wunsch nach einer aufblühenden Beziehung o. Ä. übermittelt hat. Sie selbst sind vermutlich überrascht, erfreut, geschmeichelt und fühlen sich in Ihrem Selbstwertgefühl bestätigt.

Ganz anders eine Symbolerfahrung am nächsten Morgen: Sie nähern sich Ihrem Arbeitsplatz und sehen, dass die Außenwand des Gebäudes mit Hakenkreuzen beschmiert ist. Auch dieses Symbol weckt Emotionen: z. B. Zorn, Empörung, Verunsicherung, Hilflosigkeit und Angst.

Das ist gemeint mit dem Satz: Symbole sind emotional aufgeladen.

Viele Symbole unserer Alltagswelt sind uns so vertraut, dass wir nicht weiter über sie nachdenken, wenn sie im Jahresablauf auftauchen, etwa Zimtsterne zu Weihnachten oder bunte Eier zu Ostern. Dennoch haben sie uralte kulturelle Bedeutungen: Das Weihnachtsgebäck z. B. in Form von Sternen, Halbmonden und Sonnen geht zurück auf die Feier der Wintersonnenwende, auf das Wissen der Menschen der Frühzeit über die kosmische Bedeutung des 21. Dezembers, die Wintersonnenwende, die rituell gefeiert wurde und aus dem keltischen und germanischen Brauchtum in die christlichen Advents- und Weihnachtsbräuche übernommen wurde. Auch der Osterfeuerbrauch geht zurück auf alte Rituale, den Winter mit Feuer zu vertreiben, dem Symbol für die im Frühling wieder-auferstandene Kraft der Sonne, und die Ostereier sind natürlich zum Frühjahrsfest passende Fruchtbarkeitssymbole.

Ganz selbstverständlich beobachten wir in den Nachrichten, wie Politiker ehrenvoll auf dem roten Teppich, der eigens für sie ausgerollt wurde, empfangen werden – warum aber muss es ein roter Teppich sein und kein blauer oder grüner oder weißer? Die kostbare Farbe Rot, Purpurrot, gewonnen aus dem Saft der seltenen Purpurschnecke, stand früher nur den Königen zu und denjenigen, die besonders geehrt werden sollten. Zeitlich noch weiter zurück verweist der rote Teppich auf die im matriarchalen Symbolsystem sakrale heilige Farbe Rot, die Farbe des Blutes, vor allem des weiblichen Blutes, und des Lebens (Voss, 1998).

Wir schütteln einander zur Begrüßung die Hand – und bedienen uns dabei einer uralten symbolischen Geste, die deutlich machen soll, dass wir unbe-

waffnet, mit leeren Händen, d.h. nicht in feindlicher Absicht auf einen Fremden zugehen, sondern in freundlichen Kontakt treten wollen.

Symbole und symbolische Handlungen strukturieren als tagtägliche Rituale unser Leben, machen Interaktionen und Lebensvollzüge sinnhaft und bedeutungsvoll. Auch viele Alltagsgegenstände haben nicht nur eine zweckrationale Seite, sondern ihr spezifischer Symbolwert macht Aussagen über die Person. Was ist z.B. Ihr liebstes Möbelstück in Ihrer Wohnung? Was sagt Ihr alter Schreibsekretär über Sie aus?

Alle wichtigen Ereignisse unseres Lebens werden begleitet und gestaltet von orientierenden Symbolen und symbolischen Handlungen: Denken Sie z. B. an Verlobungs- und Trauungszeremonien, Geburtstage, Beerdigungsrituale und Trauerfeiern oder auch an Examensprüfungen. Auch neue Erfindungen und Gegenstände unserer sich rasch verändernden technischen Welt erlangen schnell symbolische Bedeutung, sind mit spezifischen Hinweisen und Botschaften aufgeladen: Das Handy, der Organizer sind nicht einfach nur Gebrauchsgegenstände, sondern zugleich Alltagssymbole, die den Status ihres Besitzers, seine technische Fortschrittlichkeit, seine Bedeutung in einem beruflichen Kontext symbolisieren sollen. Dies ist anschaulich zu studieren bei einer Zugfahrt im Intercity, und zwar an der Art, wie diese Objekte von ihren Besitzern öffentlich präsentiert werden. Ebenso sind in manchen Firmen der eigene Parkplatz, der Dienstwagen, der große Schreibtisch mit Chfessessel, das Anmelderitual über die persönliche Sekretärin, die einen Termin vergibt, bedeutungsvolle Statussymbole.

Doch nicht erst bei Erwachsenen sind Alltagsgegenstände symbolisch besetzt. Die Kuscheldecke und der Einschlafteddy haben für kleine Kinder eine unverzichtbare Bedeutung. Bei Schulkindern und Jugendlichen erlangen bestimmte Labels von Jeans, T-Shirts und Taschen eine spezifische Bedeutung für In-Sein und Zugehörigkeit zur Peergroup. Und selbst das Motto »No Logo«¹ hat bereits wieder Symbolwert für eine Haltung der Aufgeklärtheit und kritischen Konsumverweigerung.

Was also ist das Besondere und Merkwürdige an Gegenständen und Handlungen, die zu Symbolen werden? Warum finden Millionen Menschen die Bücher von Dan Brown² und Joanne K. Rowling³ so spannend? Sie entföhren in

1 »No logo« ist der Titel eines Buches von Naomi Klein (2002), das seinerzeit eine Bewegung zum Konsumverzicht hervorrief.

2 Z. B. Brown, D. (2006). *Sakrileg*.

3 Z. B. den sechsten der Harry-Potter-Bände: Rowling, J. K. (2005). *Harry Potter und der Halbblutprinz*.

die Welt des Symbolischen, in magische und mythische Bilderwelten. Die Symbolsprache dieser Bücher schafft offensichtlich Zugang zu vergessenen, vernachlässigten Erlebnisbereichen und Ausdrucksformen der Psyche.

1.2 Was sind Symbole?

Das Wort »Symbol«, abgeleitet von griech. »*symbállein* – zusammenwerfen, zusammenhalten«, bedeutet »Erkennungszeichen«. Ursprünglich bestand ein solches Erkennungszeichen, z. B. ein Ring oder eine Tontafel, aus Bruchstücken, die zusammengefügt ein Ganzes ergaben und so die Zusammengehörigkeit und Verbundenheit zwischen Verwandten, Freunden und Boten, die diese vorweisen konnten, zum Ausdruck brachten und erkennbar machten.

Seit dem 18. Jahrhundert meint der Begriff »Symbolik« die sinnbildliche Bedeutung oder Darstellung von etwas Geistigem. Ein Symbol ist somit ein sichtbares Zeichen einer nicht sichtbaren Wirklichkeit, mit der es in einem inneren Bezug steht. »Beim Symbol sind also immer zwei Ebenen zu beachten: In etwas Äußerem kann sich etwas Inneres offenbaren, in etwas Sichtbarem etwas Unsichtbares, in etwas Körperlichem das Geistige, in einem Besonderen das Allgemeine« (Kast, 1990, S. 19 f.). Symbole sind Bedeutungsträger. Sie bringen etwas zusammen, das eine Ganzheit bildet: ein äußeres Bild und einen Sinnkontext.

Die Grundfunktion der Symbole ist es, vielfältige Aspekte einer sehr komplexen Realität zusammenzufassen. Mit Hilfe von Symbolisierungen konstruiert der Mensch seine Wirklichkeit und vermag ihr Sinn zu verleihen. »Das Symbol ist ein ›Bild‹, dem unser Geist Sinn zuschreibt«, so definieren auch die Psychoanalytiker Benedetti und Rauchfleisch (1988, S. 214) ein Symbol. Die bilderproduzierende Psyche »setzt uns ins Bild« über innere Zustände, Motive und Vorgänge, erweitert so über das Symbolerleben die Selbsterfahrung des Menschen und gibt Hinweise für das Selbst- und Weltverständnis. Symbole wirken auf das Denken und Fühlen, auf Wahrnehmung, Phantasie und Intuition, sie verbinden Bewusstes und Unbewusstes. Menschliche Bewusstwerdung vollzogen und vollzieht sich durch das Medium der Symbolik.

Vieles kann zum »symbolon« werden, zum Zusammenklang von etwas Vorder- und Hintergründigem. Wenn ein Zeichen, ein Objekt, eine Handlung einen inneren Sinn- und Bedeutungsgehalt hat, wird es zum Symbol. So wurde ein Ortsname wie Auschwitz zu einem hochkomplexen Symbol für den Holocaust.

»Jedes Zeichen, jede Verhaltensweise, jede menschliche Aktivität, die von der Absicht her auf anderes verweisen, gewinnen symbolischen Wert« (Spineto, 2003, S. 15). Ein Symbol ist also ein Sinnbild; es entsteht, indem ein äußeres Objekt mit einem geistigen Inhalt, einem Sinn und einer Bedeutung zusammengebracht wird. Diese Fähigkeit, der Welt und ihren Dingen Sinn zu verleihen, ist die spezifisch menschliche Fähigkeit der Symbolisierung. Sie ist eine der höheren Ich-Leistungen, die sich im Prozess der menschlichen Bewusstseinsentwicklung herausgebildet hat und die der Psyche einfach inneohnt. Es ist uns »angeboren«, Innen und Außen zusammenzubringen, die Welt in inneren Bildern zu erleben. Schon die frühen Höhlenmalereien und die archäologischen Funde aus der prähistorischen Zeit zeugen davon (Gimbutas, 1998). »Von allen Lebewesen, die im Lauf der letzten Jahrtausende auf der Erde entstanden sind, ist der Mensch die einzige Lebensform, der es gelungen ist, einen ständig sich vergrößernden Schatz an selbst entworfenen Bildern über die Beschaffenheit der Welt und über seine eigene Beschaffenheit anzusammeln und von einer Generation zur nächsten weiterzugeben«, so der Hirnforscher Gerald Hüther (2004, S. 30).

Das Denken in Bildern ist eine urtümliche Bewusstseinsform. Ehe die Menschen begannen, in Begriffen zu denken, erlebten und dachten sie ihre Welt in Bildern. Bildhaftes Denken ist aber nicht nur eine frühe Entwicklungsstufe des menschlichen Bewusstseins, sondern die bildliche Repräsentationsfähigkeit ist ein Kodierungssystem des Gehirns, das mit anderen Systemen in Wechselwirkung steht. Innere Bilder sind hochkomplexe neuronale Verschaltungsmuster zwischen den Nervenzellen im Gehirn. »Immer dann, wenn eine solche Verschaltung aktiviert wird, entsteht ein bestimmtes Erregungsmuster, das sich auf andere Bereiche ausbreiten und auf diese Weise das Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen in eine bestimmte Richtung lenken kann«, so beschreibt Hüther (2004, S. 16) die inneren Bilder.

Auch Zeichen haben, wie Symbole, einen geistigen Bedeutungsgehalt; dieser ist jedoch willkürlich und durch Übereinkunft entstanden. Anstelle von Messer und Gabel könnten genauso gut auch ein Teller und eine Tasse auf den Autobahnhinweisschildern das Zeichen für Raststätten sein. Die sogenannte Symbolleiste im Computerprogramm ist also genau genommen eine Zeichenleiste, deren einzelne Zeichen auf Übereinkunft und Setzungen basieren – die auch anders sein könnten. Symbole sind hingegen nicht einfach durch Übereinkunft in ihrer Bedeutung veränderbar. Zeichen sind eindeutig, Symbole vieldeutig. Symbole haben geheimnisvolle, manchmal tiefgehende Wirkungen.

Diese Wirkmächtigkeit von Symbolen ist rational nicht fassbar. »Die Symbolsprache ist eine Sprache, in der innere Erfahrungen, Gefühle und

Gedanken so ausgedrückt werden, als ob es sich um sinnliche Wahrnehmungen, um Ereignisse in der Außenwelt handelte. Es ist eine Sprache, die eine andere Logik hat als unsere Alltagssprache, die wir tagsüber sprechen, eine Logik, in der nicht Zeit und Raum die dominierenden Kategorien sind, sondern Intensität und Assoziation« (Fromm, 1980, S. 14). Die Symbolsprache ist nach Fromm die einzige Universalsprache, die die Menschheit im Verlauf ihrer Geschichte entwickelt hat. Man muss diese Sprache verstehen, wenn man die Bedeutung von Träumen, Mythen, Märchen und Kunstwerken erfassen will.

1.3 Der tiefenpsychologische Zugang zu Symbolen

Im Verständnis der Analytischen Psychologie C. G. Jungs sind Symbole Projektionsträger für unbewusste seelische Inhalte. Wenn etwa im Traum der Baum zu verdorren droht, so kann dies ein Hinweis auf eine innere seelische Not des Träumers oder der Träumerin sein. Symbole sind chiffrierte, dem Bewusstsein zugängliche und zu verstehende Aussagen des Unbewussten und tragen als Bilder Botschaften an das Bewusstsein heran. So können sie auch als Symptome über den Körper Hinweise auf psychische Problemlagen und Konflikte geben.

Alle Formen von Symbolarbeit dienen der Bewusstseinerweiterung, sie lassen die unbewussten Bedeutungsaspekte eines Symbols, z. B. eines Traumsymbols, ins Bewusstsein treten. Warum berühren uns manche Träume, Bilder und Märchengeschichten so tief? Ihre Symbole mobilisieren und entbinden psychische Energie in Form von Gefühlen. Sie verdichten, veranschaulichen, wecken u. U. frühere Erfahrungen und Erinnerungen; sie sind mit Erwartungen, Hoffnungen oder auch Ängsten und Befürchtungen verbunden, mit Liebe und Hass. Sie fördern den Dialog zwischen Bewusstem und Unbewusstem über das Erleben der Gefühle.

Der psychotherapeutische Zugang zu Symbolen steht in der Analytischen Psychologie vor allem unter der Fragestellung, welche Hinweise zur gegenwärtigen Situation, zur lebensgeschichtlichen Problematik, zum Selbstverständnis eines Menschen und zu seiner Entwicklung die in seinem persönlichen Erleben auftretenden Symbole geben. »Das Symbol, in dem sich die persönlichen Bilder der Seele objektivieren, ist ein Mittel der Daseinserhellung [...]« (Rosenberg, 1984, S. 35). Symbole sind Schlüssel zu den Tiefenschichten der menschlichen Existenz. Sie verbinden Bewusstes, Vorbewusstes, Unbewusstes und Überbewusstes. Sie sind zugleich Wegweiser auf dem Weg der

Selbstwerdung, der Individuation – ein zentrales Konzept⁴ der Analytischen Psychologie.

Zugänge zur inneren Welt der Bilder und Symbole zu schaffen und sie für Prozesse der Heilung und Selbstwerdung zu aktivieren, ist ein wesentlicher Teil der Arbeitsmethoden der Jung'schen Psychotherapie.

1.4 Symbole und Archetypen

Was Symbole so emotional (= bewegend) auflädt, geht im Jung'schen Verständnis auf die Strukturdominanten der Psyche, die Archetypen, zurück.

Wörtlich ist »Urbild« die Übersetzung des Wortes »Archetyp« (griech.: *arché* = Anfang; *typós* = Prägung, Einschlag). Der Jung'sche Begriff Archetyp ist oft missverstanden worden. Im Jung'schen Verständnis sind Archetypen vor allem Wirkkräfte des kollektiven Unbewussten, die als Strukturelemente und formgebende psychische Energie an sich unanschaulich und gestaltlos sind. Sie werden erschlossen aufgrund ihrer Wirkungen und Erscheinungsformen in Bildern. Diese Bilder sind nicht zeitlos, sondern historischen Wandlungen und Variationen unterworfen. Weltbilder, Mythen, Religionen, Kunst, Literatur, Märchen, Träume und Phantasien sind Zeugnisse der Wirkkräfte und Leitbildfunktion der Archetypen.

Archetypen werden auf der psychischen Ebene vor allem in Bildern und Symbolen erfahrbar, die Zugang zu den Tiefenschichten der Psyche ermöglichen. Vor allem im therapeutischen Bereich ist es in den letzten Jahren zu einer Wiederentdeckung des anschaulichen bildhaften Erlebens gekommen. Imaginative Verfahren werden heute in den verschiedensten Therapieformen angewandt, u. a. auch in der Traumatherapie (etwa: Reddemann, 2006). Es gehört aber vor allem zu den fundamentalen Erkenntnissen der Analytischen Psychologie C. G. Jungs, dass sich die innere Welt des Menschen vor allem in Bildern erfassen lässt.

Da mit dem Archetypischen also Bildvorstellungen verbunden sind, sprach Jung zunächst auch von Urbildern, betonte aber später immer wieder den Unterschied zwischen Archetypen und Urbildern:

4 ► Kap. 3.2.

»Ich begegne immer wieder dem Mißverständnis, daß die Archetypen inhaltlich bestimmt, das heißt eine Art unbewußter, Vorstellungen« seien. Es muß deshalb nochmals hervorgehoben werden, daß die Archetypen nicht inhaltlich, sondern bloß formal bestimmt sind, und letzteres nur in sehr bedingter Weise. Inhaltlich bestimmt ist ein Urbild nachweisbar nur, wenn es bewußt und daher mit dem Material bewußter Erfahrung ausgefüllt ist. Seine Form dagegen ist [. . .] etwa dem Achsensystem eines Kristalls zu vergleichen, welches die Kristallbildung in der Mutterlauge gewissermaßen präformiert, ohne selber eine stoffliche Existenz zu besitzen. Letztere erscheint erst in der Art und Weise des Anschließens der Ionen und der Moleküle. Der Archetypus ist an sich leeres, formales Element, das nichts anderes ist als eine, *facultas praeformandi*«, eine a priori gegebene Möglichkeit der Vorstellungsform« (Jung, GW 9/I, § 155).

Aktuelle neurobiologische und genetische Forschungen stützen Jungs Erkenntnisse über archetypische Muster (z. B.: Eccles & Popper, 2005; Damasio, 2000).

Archetypen als unanschauliche Faktoren präformieren menschliche Vorstellungen und Erfahrungen. Ihr In-Erscheinung-Treten in Form von Bildern und Symbolen wird nicht selten als Begegnung mit mächtigen, numinosen, energiegeladenen Gestalten erfahren; bei entsprechender »Durchlässigkeit« können solche Erfahrungen in Träumen, Imaginationen, meditativem und spirituellem Erleben neue Kräfte zur Lebensgestaltung freisetzen.

Jeder Archetyp als Faktor bestimmt einen an sich unendlichen Formbereich möglicher Bilder. Je bewusstseinsferner, desto allgemeiner verfließen sie zu Grundprinzipien. Je bewusstseinsnäher, desto differenzierter und persönlicher beeinflusst sind die jeweiligen Erscheinungsbilder, die immer existentielle Aussagen über die *Conditio humana* sind, so z. B. in den archetypischen Bildern der Mutter, des Vaters oder im Archetyp des Kindes, in Motiven des Wachstums und des Lebenswegs als Baum, Weg, Labyrinth, in Themen wie Liebe und Einsamkeit, Geburt, Wandel und Tod, in Landschaften als Ausdruck von Seelenstimmungen, z. B. im Symbol der Wüste, in den Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde als Ausdruck psychischer Energien. Auch die Farben haben ihre spezifische Symbolik, z. B. das Schwarz der Trauer, das Grün in der Bedeutung von Hoffnung oder das Rot der Leidenschaft. Ebenso elementar sind z. B. Kreis und Viereck als weibliche und männliche Formsymbolik. Auch Zahlen wie z. B. die Sieben, die Zwölf oder die Dreizehn haben jeweils spezifische symbolische Bedeutungen, die unser kulturelles Leben prägen: die sieben Wochentage, die zwölf Monate, die gefürchtete »Unglückszahl« Dreizehn.

Die Sprache der archetypischen Gestaltungen hat ihre eigene Grammatik, die nicht den Gesetzen formaler Logik folgt, sondern den Regeln der Analogie, der assoziativen Verknüpfung, der Polarität, der zyklischen Einkreisungen, des