

Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pfarrerin **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

17. August 2008

13. Sonntag nach Trinitatis

hr1 - 8:40 Uhr

Die Macht der Phantasie

I

Der Schriftsteller Thomas Mann hat einmal gesagt: „Phantasie haben heißt nicht, sich etwas auszudenken, es heißt, sich aus den Dingen etwas zu machen.“ Was meint er damit? Lassen Sie sich doch mal auf ein kleines Experiment ein.

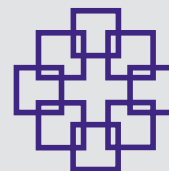
Stellen Sie sich vor: Vor Ihnen liegt eine Zitrone, so richtig gelb und saftig. Stellen Sie sich weiter vor, Sie nehmen diese Zitrone in die Hand und riechen daran. Sie können durch die Schale hindurch schon das Säuerliche riechen. Nun schneiden Sie in Ihrer Vorstellung die Zitrone in zwei Hälften. Der Zitronensaft quillt heraus. Sie nehmen in Gedanken die eine Hälfte in die Hand und riechen wieder daran. Und nun stellen Sie sich vor, Sie beißen herzhaft in die Zitrone rein.

Sind Sie dieser kleinen Vorstellungsübung gefolgt? Dann sind bestimmt zwei Dinge passiert: Ihr Mund hat vermehrt Speichel produziert und Sie haben unwillkürlich Ihr Gesicht verzogen.

Dieses kleine Experiment zeigt Ihnen zweierlei: Die Kraft, die Ihren Körper veranlasst hat, so zu reagieren, ist Ihre Phantasie. Ihr Körper und Ihre Gesichtsmuskulatur haben reagiert, als hätten Sie tatsächlich in die Zitrone gebissen. Sie haben sich so gefühlt, als hätten Sie das getan, was Sie sich in Wahrheit nur vorgestellt haben.

Alle Menschen sind in der Lage, vor Ihrem geistigen Auge Bilder wach zu rufen von Dingen, die sie nicht sehen, die gar nicht da sind. Phantasie gehört zu unserem Menschsein.

Phantasie ist besonders stark mit der Fähigkeit verknüpft, sich zu erinnern. Ja, man kann sogar sagen, dass Phantasie und Erinnerung zusammen gehören. Das Besondere



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pfarrerin **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

17. August 2008

13. Sonntag nach Trinitatis

hr1 - 8:40 Uhr

der Phantasie jedoch ist, dass sie unsere Erinnerungen mit Hilfe des Gehirns zu neuen Bildern, und Ideen führen kann.

Kaum ein Wissenschaftler kommt ohne den gezielten Einsatz seiner Phantasie auf die Lösungen komplexer Aufgaben. Erfolgreiche Unternehmenschefs, Erfinder, Handwerker - ohne ihre Phantasie, die immer neue Wege sucht, nach neuen Erfindungen und Errungenschaften strebt, wäre technischer Fortschritt undenkbar.

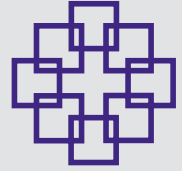
Aber ist das nicht besonders kreativen Menschen vorbehalten? Oder handelt es sich bei der Phantasie um eine simple Technik, die jeder lernen und anwenden kann? Darüber gleich mehr nach der kurzen Musik, die auch nicht nur die Phantasie anregt, sondern auch mit Phantasie komponiert worden ist.

II

Wie das Gehirn funktioniert, darüber finden Forscher immer neue Details heraus. Eine junge Testperson wurde etwa von Psychologen der Harvard-Universität gebeten, sich ein zukünftiges Erlebnis zu dem Stichwort „Fahrzeug“ auszudenken.

Ein 25-Jähriger stellte sich vor, wie er an einem Wochenende im Sommer in einem roten Cabrio am Meer entlangfährt. In seiner Phantasie kreischten die Möwen, der Fahrtwind zerzauste sein Haar, und als er um eine Kurve fuhr, konnte er förmlich die salzige Meeresluft riechen.

Dieselbe Aufgabe wurde dagegen von einer anderen, wesentlich älteren Testperson ganz anders beantwortet: „Die Szene ist, dass ich einfach herumfahre und mir keine Sorgen über Benzinpreise machen muss.“ Die Vorstellung des Probanden blieb also stark in der Gegenwart.



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pfarrerin **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

17. August 2008

13. Sonntag nach Trinitatis

hr1 - 8:40 Uhr

Die Überprüfung der Ergebnisse ergab insgesamt, dass die Testpersonen, die aus Alters- oder Krankheitsgründen erhebliche Gedächtnislücken aufwiesen, auch am wenigsten Vorstellungen über die Zukunft entwickeln konnten.

Zahlreiche Psychologen und Neurologen sind darum mittlerweile davon überzeugt, dass Erinnerungen nicht hauptsächlich dazu da sind, um die Vergangenheit abzurufen, sondern um die Zukunft zu planen.

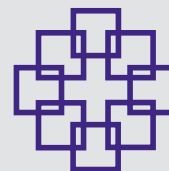
Wer schöpferisch über eine zukünftige Situation nachdenken möchte, muss auf seine Erinnerungen zurückgreifen können. Und die Erinnerung an solche Tiefenschichten seines Wissens kann man gezielt wachrufen.

Dazu gehört nicht nur das Wissen, das man einmal in der Schule gelernt hat. Sondern alle unsere Erfahrungen: die Sinneseindrücke, Bewegungsabläufe und das sozial erlernte Wissen gehören genauso dazu.

Ein wichtiger Bestandteil solcher Erinnerungsprozesse, ist es, sich innere Bilder vorzustellen.

Ein bekanntes Beispiel dafür sind Phantasiereisen. Ich unternehme sie manchmal mit Schulkindern. Ich bitte sie dann, die Augen zu schließen, sich bequem hinzusetzen und helfe ihnen, zur Ruhe zu kommen.

Dann erzähle ich sehr bildhaft zum Beispiel von einer schönen Wiese. Während die Kinder sich Gras, blauen Himmel und Sonnenwärme vorstellen, lösen diese Bilder in ihrem Inneren Entspannung und positive Gedanken aus. Wenn sie am Ende die Augen wieder aufmachen, liegt auf vielen Gesichtern ein Lächeln.



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

PfarrerIn **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

17. August 2008

13. Sonntag nach Trinitatis

hr1 - 8:40 Uhr

Mit Hilfe der Phantasie kann man darum auch gezielt sein seelisches und körperliches Befinden beeinflussen. Das weiß man seit alters her. Und dieses Wissen wird inzwischen in der Psychologie umfassend angewendet. So wird bei manchen therapeutischen Verfahren die Vorstellungskraft angeregt, um Erlebnisse besser verarbeiten zu können oder ganz einfach, um Stress abzubauen. Das Entscheidende dabei sind aber immer die Bilder.

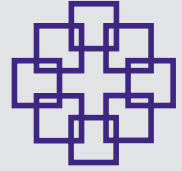
Bilder sind also der Schlüssel zu unseren Erinnerungen und zu unserer Zukunft. Und wer Phantasie hat, der nutzt diese Bilder. Auch der Glaube weiß um die besondere Befähigung des Gehirns zur Phantasie. Mehr davon erzähle ich gleich, nach einer entspannenden Musik.

III

Viele Menschen sprechen in Bildern, wenn sie ihre Erfahrungen ausdrücken möchten. Das tun auch viele Menschen, die in der Bibel zu Wort kommen.

„Ich bin wie ein zerbrochener Krug“, heißt es zum Beispiel in einem uralten Psalm (Psalm 31,13). Oder: „Das Volk, das im Finstern wandelt, sieht ein großes Licht“ (Jesaja 9,1), sagt der Prophet Jesaja.

Licht ist ein wunderschönes Bild. Ein Bild der Hoffnung und der Erlösung. Weil viele von uns die Gefühle kennen, die sich mit dem Erleben von Dunkelheit verbinden, das Alleinsein zum Beispiel, die Verzweiflung. Phantasiebilder enthalten oft Ängste oder Hoffnungen. Viele kennen das aus Träumen, in denen unangenehme Erfahrungen wiederholt werden. Und wer einmal erlebt hat, wie in einer tiefen Nacht voller Ratlosigkeit ein Lichtschein die Ordnung und die Strukturen der Welt wieder sichtbar werden lässt, kann mit dem Bild des Jesaja unmittelbar etwas anfangen. Es ist ein Bild des Glaubens, das Hoffnung macht.



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

PfarrerIn **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

17. August 2008

13. Sonntag nach Trinitatis

hr1 - 8:40 Uhr

Wer von seiner Erfahrung mit himmlischer Kraft, mit Segen oder Leid, erzählen will, verwendet dafür oft seine Phantasie. Und wer umgekehrt seine eigenen Erfahrungen mit biblischen Geschichten vergleicht, findet darin mit Hilfe seiner Vorstellungskraft einen schöpferischen Zugang zu neuen Kraftquellen.

Auch das ist übrigens ein phantasievolles Bild: Die Quelle, das Wasser, das klar, kalt und rein aus der Tiefe an die Oberfläche strömt, das den Durst löscht und erfrischt.

Darum ist es auch so bedeutsam, ob Kinder von den biblischen Geschichten hören oder nicht. Mir kommt es manchmal so vor, als ob man im Kindergottesdienst oder Religionsunterricht den Kindern ein inneres Bilderbuch schenkt. Sie hören zum Beispiel von den ängstlichen Jüngern in ihrem kleinen Boot mitten auf dem offenen, stürmischen Wasser. Mit Hilfe ihrer Phantasie malen sie sich aus, wie groß Angst und Ohnmacht sein können. Und sie vollziehen spielend nach, wie Jesus Ruhe schenkt, indem er den Sturm stillt.

Wann immer später eine Situation entsteht, die alles ins Schwimmen bringt, in der man in Gefahr gerät, unterzugehen, auch im übertragenen Sinne, dann kann die Erinnerung an diese Jesusgeschichte innere Ruhe schenken.

Wer glaubt, innerlich mit Gott verbunden zu sein, der lässt sich durch die Erinnerung an diese bildhafte alte Geschichte beruhigen. Und ganz so, wie Psychologen und Neurologen beobachtet haben, verbindet sich die Erinnerung an die alte Geschichte mit der Kraft zu einer phantasievollen Perspektive für die eigene Zukunft.

Wer seine Phantasie einsetzt, der ist sich selbst nahe, ebenso wie den Kraftquellen seines Lebens. Und wer mit der Kraft des Glaubens seine Phantasie einsetzt, der wird Wege finden in eine Zukunft, die einem noch keiner vorher gewiesen hat.