

# Einleitung

*Wir träumen von Reisen durch das Weltall:  
ist denn das Weltall nicht in uns?  
Die Tiefen unseres Geistes kennen wir nicht.  
Nach innen geht der geheimnisvolle Weg.  
In uns oder nirgends ist  
die Ewigkeit mit ihren Welten,  
die Vergangenheit und Zukunft.*  
NOVALIS

*Selbsterkenntnis ist ein Abenteuer,  
das in unerwartete Weiten und Tiefen führt.*  
C. G. JUNG

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.

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.

Für mich ist die heilende Kraft der inneren Bilder immer noch geheimnisvoll, auch wenn wir inzwischen mehr wissen über ihre hirnhysiologischen 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 Bewusstseinsenerweiterung 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 ein sehr altes Menschheitssymbol, das Labyrinth, und ein neuzeitliches Symbol, das Auto, in einigen wichtigen Aspekten 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.

Selbsterfahrung und therapeutische Arbeit sowie Ausbildung geschehen heutzutage vielfach in Gruppen. Gruppen waren und sind für uns Menschen ein Lebenselement, 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 gruppenspezifisch-jungianisches Verständnis von Gruppen.

Mit diesem Hintergrundwissen können sich der Leser und die Leserin an den zweiten Teil des Buches wagen: an die 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 zur 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 aufzunehmen, 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 Winter-sonnenwende, auf das Wissen der Menschen der Frühzeit über die kosmische Bedeutung des 21. Dezember, die Wintersonnenwende, die rituell gefeiert wurde und aus dem keltischen und germanischen Brauchtum in die christlichen Advents- und Weihnachtsbräuche übernommen wurde. Auch der Osterfeuer-Brauch geht zurück auf alte Rituale, den Winter mit Feuer zu vertreiben, dem Symbol für die im Frühling wiederauferstandene 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 unbewaffnet, 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 Chefessel, 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“<sup>1</sup> hat bereits wieder Symbolwert für eine Haltung der Aufgeklärtheit und kritischer Konsumverweigerung.

Was also ist das Besondere und Merkwürdige an Gegenständen und Handlungen, die zu Symbolen werden? Warum finden Millionen Menschen die Bücher von Dan Brown<sup>2</sup> und Joanne K. Rowling<sup>3</sup> so spannend? Sie entführen in 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 kon-

---

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*

struiert 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 vollzog und vollzieht sich durch das Medium der Symbolik.

Vieles kann zum „símbolon“ 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 innewohnt. 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 Jahrmillionen 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