Gratis Online-Kongress
11.03. bis 20.03.2024

Die Macht der inneren Bilder

Märchen, Mythen, Metaphern, Träume -
ihre Bedeutung in der Psychologie/Psychotherapie und im Leben

Menschen leben in Ge-schichten/Ge-bilden
Die Welt als Gespräch

Sehr geehrtes Auditorium und sehr geehrte Auditorium Community,

„Menschen leben in Geschichten“ - das habe ich entweder bei **Paul Watzlawick** oder **Heinz von Förster** gehört, und es stimmt: Unsere Innenwelt besteht aus einem ständigen Gespräch – dauernd erzählen wir uns selbst und anderen Geschichten.

Dabei verwenden wir Bilder - es *bildert* quasi ständig in unserem Gehirn, jede Geschichte besteht aus Bildern. **Denken Sie mal nicht an den rosaroten Elefanten - schwupps, schon ist er da.**

Wir verwenden Bilder, wenn wir **in die Zukunft gehen**, uns in der Zukunft etwas vorstellen. Keine neue Idee, keine Erfindung oder Entdeckung ohne die dazugehörigen inneren Bilder. Jede Erinnerung, jeder Tag- oder Nachttraum, jeder **Archetypus**, jeder **Mythos**, jeder **Angstgedanke**, jede **Wahnvorstellung** - doch auch jede Vision - sie alle bestehen aus Bildern, von denen wir uns und anderen berichten.

Innere Bilder können eine enorme Wirkkraft entwickeln. Verzerrte Bilder von sich selbst und anderen können ein Leben lang negativ wirken und Beziehungen zerstören. Andererseits wird der kreative Prozess des Bilder-Erschaffens, des Imaginierens, **vielfach im therapeutischen Prozess** eingesetzt oder **bei der Heilung von Krankheiten, etwa in der Krebstherapie.** Spitzensportler erzielen Höchstleistungen nicht zuletzt durch ihre mentale Vorbereitung.

Der **Neurobiologe Dr. med. habil. Gerald Hüther** zu inneren Bildern:

„Innere Bilder - das sind all die Vorstellungen, die wir in uns tragen und die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen.

Es sind Ideen und Visionen von dem, was wir sind, was wir erstrebenswert finden und was wir vielleicht einmal erreichen wollen.

Es sind im Gehirn abgespeicherte Muster, die wir benutzen, um uns in der Welt zurechtzufinden.

Wir brauchen diese Bilder, um Handlungen zu planen, Herausforderungen anzunehmen und auf Bedrohungen zu reagieren.

Aufgrund dieser inneren Bilder erscheint uns etwas schön und anziehend oder hässlich und abstoßend.

Innere Bilder sind also maßgeblich dafür,
wie und wofür wir unser Gehirn benutzen.

Woher kommen diese inneren Bilder?

Wie werden sie von einer Generation zur nächsten übertragen?

Was passiert, wenn bestimmte Bilder verlorengehen?

Gibt es innere Bilder, die immer weiterleben?

Benutzen nur wir oder auch andere Lebewesen innere Bilder, um sich im Leben zurechtzufinden?

Gibt es eine Entwicklungsgeschichte dieser inneren Muster?“

Am schönsten hat es die Sängerin, Poetry-Slammerin und Schauspielerin **Julia Engelmann** ausgedrückt. Bitte nehmen Sie sich 3 Minuten Zeit für dieses Video … es lohnt sich!

https://www.youtube.com/watch?v=DoxqZWvt7g8

Wie diese **inneren Bilder** beim Menschen entstehen, wie sie überliefert und **zur Lebensbewältigung genutzt** werden, wie sie sich wechselseitig beeinflussen und **strukturbildend für den Einzelnen und für soziale Gemeinschaften** werden, welche Gefahren sie mit sich bringen, wenn man nicht achtsam ist, das wollen wir Ihnen in den nächsten 10 Tagen anhand einiger Schätze unseres Archivs näherbringen.

Es grüßt herzlich

Ihr
Bernd Ulrich-Buff und Team