

# STELL DIR VOR...

Jede Form der Kreativität beginnt mit der Imagination – der menschlichen Fähigkeit, sich etwas vorzustellen. Dieser Artikel erklärt dieses Prinzip aus der Sicht der Yogaphilosophie und beschreibt einige Methoden des „Yoga der Imagination“.

---

Von Sally Kempton  
YOGA JOURNAL 12/2016



Foto: Yeshi Kangrang/Unsplash

„Bringt das wirklich was?“, fragt Julia. Sie ist auf der Suche nach einer neuen Wohnung. Neben den üblichen Methoden, wie Kleinanzeigen lesen, Internet durchforsten und Freunde fragen, hat sie eine Visualisierungstechnik probiert: Sie stellt sich bildlich vor, wie sie glücklich und zufrieden in ihrem neuen, lichtdurchfluteten Wohnzimmer sitzt, den Blick durchs Fenster auf Wiesen und Felder gerichtet.

Natürlich ist Julias Frage berechtigt: Kann es sein, dass die eigene Vorstellungskraft die Geschehnisse in der „realen“ Welt beeinflusst? Ist das, was sie da betreibt, eine sinnvolle Methode oder nichts anderes als das Bauen von Luftschlössern, also reine Phantasie?

Ich meine: Es kann beides sein. Trotz Picassos berühmtem Zitat „Alles, was du dir vorstellen kannst, ist real“ unterscheiden die meisten Erwachsenen ganz konsequent zwischen „real“ und „imaginär“.

„Real“ ist der Konsens von Realität, in der die meisten Menschen leben: Wir sind uns zum Beispiel einig, dass ein in die Luft geworfener Ball irgendwann auch wieder herunterkommt und dass auf jeden Abend ein neuer Morgen folgt. Und anders als Fantasy-Filmhelden oder die Bewohner des hinduistischen Götterhimmels schaffen es die wenigsten von uns, ihre Ziele und Träume allein dadurch wahr werden zu lassen, dass man sie sozusagen in die Existenz „hinein imaginiert“: Kein noch so starker Wunsch, kein noch so eindrucksvolles inneres Bild verschafft dir einen neuen Job, ohne dass du dazu auch praktische Schritte unternimmst.

Aber selbst eingeschworene Skeptiker müssen zugeben, dass das Gegenteil genauso wahr ist: Jede wichtige Veränderung – sei sie innerlich oder äußerlich – begann irgendwann mit einer Vorstellung davon, wie es auch sein könnte.

## Die Zukunft neu denken

Imagination, das ist die menschliche Fähigkeit, Bilder (lateinisch: *imago*) zu erzeugen, die man nicht mit den Sinnen wahrnehmen kann: Sie existieren nur in der Vorstellung. Vieles spricht dafür, dass diese Fähigkeit das mächtigste Instrument zur Entwicklung von menschlichem Bewusstsein ist.

Um uns selbst und die Welt zu verändern,  
müssen wir in der Lage sein,  
gedanklich aus dem Bekannten auszubrechen  
und uns dem Unbekannten zuzuwenden.  
Wir müssen uns eine Zukunft vorstellen können,  
die anders ist als die Vergangenheit.

Natürlich sind wir geprägt von unseren Erinnerungen, unserem Karma, der Kultur und den physischen Umständen, in denen wir leben. Aber auch wenn an einigen dieser Faktoren nur schwer zu rütteln ist: Die Imagination kann dabei helfen, innere Muster aufzubrechen und zu ersetzen. Im klassischen Yoga dreht sich alles darum, was passiert, wenn man diese Wahrheit erkennt. Wenn du dir zum Beispiel vorstellen kannst, frei von Leid zu sein, dann hast du den ersten Schritt zu dieser Freiheit schon getan.

Die feineren Schichten der Imagination liegen ziemlich nahe bei der ursprünglichen Quelle der Kreativität. Diese Quelle wird zum Beispiel umschrieben als der große Geist, das kollektive Unbewusste, das Feld aller Möglichkeiten, die göttliche Intelligenz oder das Tao.

Sich dem Spiel der Vorstellungskraft hinzugeben, kann Menschen an einen Ort bringen, wo Inspiration ganz ungefragt auftaucht, etwa in Form von „aus dem Blauen“ heraus entstehenden Ideen, der ersten Zeile eines Gedichts oder der Erkenntnis dessen, was ich jenseits meiner gewöhnlichen Selbstwahrnehmung wirklich bin.

## Altes Wissen

Große Dichter und geniale Wissenschaftler haben diese geheimnisvollen kreativen Prozesse vielfach beschrieben. Etwa John Keats, der sagte, seine besten Gedichte seien ihm von einer „magischen Kraft gegeben worden“. Die Imagination ist die Pforte zu diesem Reich jenseits des gewöhnlichen Bewusstseins.

Viele der alten indischen Weisheitsschriften beschäftigen sich damit: Laut tantrischer Lehre ist die menschliche Fähigkeit, sich etwas vorzustellen, nichts anderes als die individuelle Form eines unbegrenzten Weltbewusstseins, das Welten innerhalb seiner selbst imaginiert und sie dadurch in die Existenz bringt.

Auch *Yoga Vasishtha*, ein Schlüsseltext des Vedanta, beschreibt unsere reale Welt als eine Schöpfung der Imagination, erschaffen aus verfestigtem Bewusstsein. Das *Shiva Sutra* behauptet, dass ein Yogi, der dieses Prinzip verstanden hat und kultiviert, in der Lage sei, Teile dieses Bewusstseins neu zu ordnen und dadurch so ziemlich alles zu manifestieren – mit anderen Worten: Er kann zaubern. Natürlich operieren die meisten von uns nicht annähernd auf diesem Niveau. Viel eher wirkt unsere Imagination unbewusst, etwa in Form von beliebigen Phantasien und eher zufälligen Gedankenkonstrukten. Indem man aber das praktiziert, was ich gerne den „**Yoga der Imagination**“ nenne, kann man lernen, die göttliche Gabe der Phantasie als ein kreatives Werkzeug der Wandlung zu nutzen.

Im Sanskrit, der Sprache der altindischen Weisheitslehren, hat man seit jeher versucht, möglichst präzise Begriffe für die subtilen Nuancen des Bewusstseins zu finden. Um die verschiedenen Arten der Imagination zu unterscheiden, sind vier Begriffe von Bedeutung:

**Vikalpa** bezeichnet ein zufällig entstandenes Bild oder eine Phantasie

**Kalpana** ist eine gewollte geistige Schöpfung

**Pratibha** meint eine spontane visionäre Erkenntnis

**Bhavana** beschreibt die yogische Kontemplation  
und die Erzeugung von Visionen

Der Großteil von Erfahrungen mit Imaginationen geht vermutlich auf *Vikalpa* zurück: Zum Beispiel die Angst, im Schrank könnte sich ein Monster versteckt halten oder die Vorstellung davon, was Freunde hinter dem Rücken über einen sagen. Die yogischen Schriften warnen eindringlich davor, sich auf diese Geschichten einzulassen, stattdessen lautet der Rat: Lasse die *Vikalpas* vorüberziehen. Die klassische Yogapraxis zielt darauf ab, sie sogar ganz aufzulösen, etwa mit Hilfe von meditativer Konzentration oder indem man sie als essenziell leer wahrnimmt.

Mit den *Kalpanas* betreten wir das Reich gezielt hervorgerufener Imagination. Sie sind die Basis menschlicher Kunst und Wissenschaft, auf ihr beruhen Mythologie, Religion, Politik und all die Fiktionen, die unsere Kultur und das Weltgeschehen anzutreiben scheinen. In der tantrischen Tradition ist man besonders geübt im Umgang mit solchen willentlich erzeugten inneren Bildern. Dort heißt es dann zum Beispiel: „Visualisiere, wie die Wut deinen Körper in Form einer schwarzen Rauchwolke verlässt.“ Diese Art von Visualisierungen sind heute Teil des Mainstreams: Wir unternehmen geführte Traumreisen und stärken unser Immunsystem mit dem Bild von Licht, das den Körper durchströmt.

Mittlerweile belegen eine Reihe wissenschaftlicher Studien die Wirksamkeit solcher Techniken: Sportler zum Beispiel verbessern ihre Leistung, indem sie sich komplexe Bewegungsabläufe bildlich vorstellen.

Auf der dritten Ebene, *Pratibha*, löst sich die Imagination vom individuellen Geist. Die Inspirationen und Einsichten, um die es hier geht, steigen aus einem Bereich jenseits des Bewussten auf. Hierhin gehört die echte kreative Imagination, von der etwa Keats sprach. Auch Albert Einstein oder der Mathematiker Poincaré haben wichtige Erkenntnisse auf diese Weise erlangt. Von Mozart weiß man, dass er beim Komponieren die Musik in seinem Inneren hörte und nur notierte. Was allerdings nicht heißt, dass *Pratibha* Genies vorbehalten wäre: Auch du hast es sicher schon erlebt, dass ein Aufsatz auf einmal wie von selbst aus deiner Feder floss oder dass du plötzlich etwas voll und ganz verstanden hast, das zuvor wirr und kompliziert zu sein schien. In solchen Momenten sind wir, mit den Worten des Dichters William Blake gesprochen, mit einem Mal fähig, **„die Welt in einem Sandkorn zu sehen“**.

Diese Art von visionärer Imagination geschieht spontan. Yogis fördern sie durch Meditation, Visualisierung (also *Kalpana*-Praxis), vor allem jedoch durch *Bhavana*, die kreative Kontemplation – das machtvollste Instrument der inneren Selbsterschaffung, das es gibt. Es ermöglicht es, uns das eigene Selbst neu vorzustellen – und zwar viel umfassender und tiefgreifender als das modische und äußerliche Konzept, sich immer wieder „neu zu erfinden“.

Der Begriff leitet sich ab von *Bhava*, was so viel heißt wie „Gefühl“ oder „emotionaler Duft“. Ein echtes *Bhavana* trägt Idee, Bild und Gefühl in sich, es arbeitet also mit der Kraft der Emotionen. Und genau diese Qualität erzeugt die außergewöhnliche Kraft bei der Umstellung der inneren Erfahrung von sich selbst:

Die Kombination aus Visualisierung und Emotion hat die Kraft,  
innere Erfahrungen zumindest während des Übens zu verändern.  
Deshalb sind beliebte Praktiken wie  
**das bewusste Erinnern glücklicher Momente**  
**oder die Kultivierung von Dankbarkeit**  
so wirkungsvolle Methoden für das Wohlbefinden.

Im klassischen Yoga erfährt *Bhavana* aber noch eine tiefere Bedeutung. Mein Lehrer sagte immer: „Wenn du das *Bhavana* festhältst, eine begrenzte Person mit begrenzten Möglichkeiten zu sein, wirst du dich auch weiterhin so wahrnehmen, als seist du durch deinen Körper und deine persönliche Geschichte eingeschränkt. Wenn du dein gewöhnliches Selbstbild aber ersetzt durch das erhabenste, das du dir vorstellen kannst, dann wirst du beginnen, diese göttlichen Qualitäten auch an dir wahrzunehmen.“

Mantras wie „*Tat Tvam Asi*“ („Du bist das“) – aus der Ich-Perspektive: „Ich bin das“, „Ich bin das Absolute“ oder „Ich bin göttliche Liebe“ sind zwar nur Konstrukte der Imagination, aber sie bewirken etwas, weil sie den Menschen dazu ermutigen, sich mit einer höheren Wahrheit zu identifizieren – **und diese Bewegung verändert seine innere Erfahrung, sein Körper- und Selbstgefühl.**

Als eine meiner Schülerinnen begann, sich selbst als *Hanuman*, den Sohn des Windes vorzustellen, dessen Kraft Berge versetzen kann, gelang es ihr nicht nur besser, den belastenden Alltag als alleinerziehende, berufstätige Mutter zu meistern. Sie hatte dank dieses *Bhavanas* regelrecht das Gefühl, mit einer Kraftquelle in Verbindung zu stehen, die weit über ihr persönliches Dasein hinausreicht. So hatte sie sogar noch Energie, um alte Freundschaften wieder zu beleben und sich sozial zu engagieren. „Ich bin so viel größer, als ich dachte“, erzählte sie mir, „ich habe das Gefühl, mein Geist hat sich ausgedehnt und mein Herz wird manchmal so groß, als könnte es die ganze Welt in sich aufnehmen.“

### Yoga ist in seinem Kern eine Praxis für spirituelles Wachstum – ein Wachstum in unsere höchsten Möglichkeiten hinein.

Die Kraft der Imagination ist es, die uns den Weg zu diesen Möglichkeiten eröffnet. Indem wir unsere Imagination entwickeln und nutzen, können wir Wahrheit und Schönheit schaffen und echten Wandel bewirken – nicht nur in unseren Leben, sondern in der Welt, in der wir alle gemeinsam leben.

#### **Übung: Stell dir vor, du seist ein erleuchtetes Wesen**

Nimm dir etwa eine halbe Stunde Zeit

Wecke in dir das Bild eines Weisen, eines Heiligen oder ganz einfach eines Menschen, den du zutiefst bewunderst. Es sollte jemand sein, für den du etwas empfindest und dessen Lehren du verstehst. Wenn dir niemand einfällt, dann wähle eine bestimmte Qualität erleuchteten Bewusstseins aus, zum Beispiel Mitgefühl oder Liebe.

Versenke dich in die Vorstellung dieser Person oder Qualität: Überlege, wie es sich anfühlen würde, die Welt durch diese Augen zu betrachten. Wie würde er oder sie sich verhalten, wenn es dein Leben leben würde? Stelle dir eine große Herausforderung oder einen tiefen Konflikt in deinem Leben vor. Wie würde diese Person damit umgehen?

Schließe die Augen und stell dir vor, dass der Geist dieser Person oder Qualität nun deinen Körper bewohnt. Atme tief ein und sage dir: „Seine oder ihre Liebe lebt in mir so wie meine eigene Liebe“, „Seine Erleuchtung ist meine Erleuchtung“. Mit der Ausatmung sage dir „Dieser innere Zustand füllt meinen Körper aus.“

Bleibe eine Weile im Atemrhythmus bei dieser Vorstellung. Dann frage dich: „Wie würde ich mich durch die Welt bewegen, wenn ich tatsächlich diese Qualitäten verkörperte? Wie würde ich mich selbst behandeln? Wie meinen Partner? Meine Kinder? Die Menschen im Bus?“

Öffne deine Vorstellungskraft möglichst vollständig für diese Praxis und handle während der restlichen Zeit der halben Stunde aus dieser Erfahrung heraus. Sei das erleuchtete Wesen, als das du dich selbst vorgestellt hast!

Wiederhole diese Übung eine Woche lang täglich und beobachte, welchen Effekt das hat.

---

**Sally Kempton** ist Meditationslehrerin und schreibt seit vielen Jahren für das YOGA JOURNAL über Yogaphilosophie und spirituelle Persönlichkeitsentwicklung. Einige ihrer Bücher wurden ins Deutsche übersetzt.