

ÜBER DIE TIEFENENTSPANNUNG UND DAS BILDERN

Die Psychoanalyse ist als Wissenschaft ohne eigentliche Vorgeschichte. Wohl sind längst nicht alle ihre Probleme, Einsichten und Deutungen neu, aber doch nur zum geringen Teil vorher wissenschaftlich formuliert gewesen. So fiel es ihr nicht leicht, bei denjenigen Wissenschaften Anschluß zu finden, denen sie am nächsten stand: Erst nach mehreren Jahrzehnten gelang es ihr, nach und nach dort Eingang zu finden, nachdem sie zuvor von entfernteren Wissenschaften, vor allem der Religionsforschung, als sehr bedeutsam anerkannt worden war. Indem sie also lange Zeit vom Strom der wissenschaftlichen Gesamtentwicklung ausgeschlossen blieb, mußte es ihr sehr schwerfallen, sich von der geistigen Situation freizumachen, aus der sie hervorgegangen war. Diese wurde bestimmt durch eine mechanistische Weltdeutung, die nur durch ein streng analytisches Verfahren durchzuführen war. Wohl wurde die *Freudsche* Lehre, die aus einer solchen Grundeinstellung hervorging, von *Jung* und *Adler* in anderer Richtung ausgestaltet, aber sie blieb auch hier fast ausschließlich analytisch. Nur ganz vereinzelt erschloß sie sich der phänomenologischen Betrachtungsweise, die schon bald nach 1910 von *Jaspers* und *Schilder* in die Psychopathologie eingeführt worden war und erst recht in der allgemeinen Psychologie erheblich bedeutsam wurde, ganz zu schweigen von der umfassenden Bedeutung, die sie in mancherlei Gestalt außerhalb dieses Bereichs gewann.

Und doch hatte gerade die Psychoanalyse es besonders nötig, ihrer analytischen Forschung eine betrachtende und beschreibende vorzuschicken, wie dies ja in vielen Wissenschaften üblich ist. Denn das Anschauungsmaterial, auf das sich ihr Verfahren bezieht, ist zum erheblichen Teil weder allgemein zugänglich noch klar übersichtlich. Daher fällt es einem außerhalb stehenden Wissenschaftler schwer, das Anschauungsmaterial und dessen Deutung klar zu übersehen und kritisch zu untersuchen. Es handelt sich hier vor allem um die neurotischen Erkrankungen und die Träume. Diese letzteren werden ja nur ungenau und bruchstückhaft erinnert und wiedergegeben. Mag nun auch der analytische Praktiker damit recht haben, daß das Behandlungsverfahren hierdurch nicht wesentlich beeinträchtigt wird, so wird der Wissenschaftler sich mit diesem Tatbestand nicht abfinden mögen. Die neurotischen Störungen lassen sich zwar genauer beschreiben, aber man hat dies im Rahmen der Psychoanalyse nur wenig getan, sondern vorausgesetzt, daß sie den Ärzten aus Erfahrung bekannt sind. Der Nichtarzt kann sich daher nur ein recht ungenaues Bild von den neurotischen Störungen als solchen verschaffen.

So muß es dem auf die Psychoanalyse gegründeten Psychotherapeuten wichtig sein, ein möglichst zugängliches und klar beschreibbares Anschauungs-

material zu gewinnen, und es wäre von besonderem Vorteil, wenn hierbei die beiden genannten Hauptgebiete zusammen überschaut und erforscht werden könnten. Dabei würde es sich zugleich klären lassen, ob ein streng beschreibendes Verfahren hier möglich und ob es nötig ist. Es werden sich danach eine praktische und eine theoretische Frage stellen: Wie ist ein solches Material für die Therapie zu verwenden und kann es unser Verständnis der Träume sowie der neurotischen Störungen und ihrer Heilung fördern?

Am genauesten betrachten und untersuchen lassen sich die Phänomene, die man planmäßig hervorrufen kann. Dergleichen gibt es auch in der Psychotherapie. Und zwar handelt es sich im wesentlichen um die Erscheinungen, die bei den verschiedenartigen Entspannungszuständen auftreten. Dazu zählen die Erfahrungen der Suggestion und Hypnose, der Autosuggestion und des *Schultz*schen autogenen Trainings, der *Frank*schen Psychokatharsis¹⁾ und des *Rorschach*-Tests. Es gehören hierzu auch die Zeichnungen und sonstigen Gebilde, die in der *Jungs*chen Schule aus freien Einfällen heraus erfolgen, und die visionären Erlebnisse, die zuweilen an deren Stelle treten. Unter diesen ganzen Verfahren hat das autogene Training den Vorzug, daß seine Phänomene körperliche wie auch optische Erlebnisse und zugleich eigene Leistungen sind, die ohne fremden Einfluß erscheinen. Allerdings sind sie durch bestimmte Aufgaben bedingt, die der Übende sich stellt, und treten daher nicht so unbeeinflusst auf wie die Leistungen, die sich im Sinne *Jungs* aus den freien Einfällen ergeben.

Nun lassen sich aber ohne große Schwierigkeiten Phänomene erzeugen, die ganz ohne eine bewußte determinierende Tendenz optisch und körperlich erlebt werden und zugleich den Charakter des Traumes oder der neurotischen Störung haben. Ein solches Verfahren habe ich, unabhängig von dem *Schultz*schen autogenen Training und ohne eine ähnliche Methode von anderer Seite zu kennen, in den letzten zwölf Jahren entwickelt und ausgeübt. Es treffen sich in ihm Erfahrungen aus der Psychoanalyse, der Psychokatharsis und bestimmten Entspannungsübungen. Das wesentlichste Motiv hierbei waren die zunehmenden Bedenken gegen die begrifflichen Konstruktionen der Psychoanalyse und die darauf sich beziehenden Traumdeutungen. Immer entschiedener wurde statt dessen das Bedürfnis, sich möglichst auf die unmittelbare Erfahrung in der Psychotherapie einzustellen und sie zu verwerten. Ich versuchte, im Sinne der ursprünglichen Psychoanalyse und der Psychokatharsis das Erleben des Patienten wieder zum Wichtigsten in der Psychotherapie werden zu lassen und nicht die Analyse und die Deutung. Sehr gefördert wurde das Verständnis für eine derartige Erlebensweise durch die Erfahrungen, die bei verschiedenen von mir selbst und bei vielen von anderen erlebten Meskalinräuschen zu ge-

¹⁾ *L. Frank*: Affektstörungen. — Monographien aus dem Gesamtgebiete der Neurologie und Psychiatrie, Heft 4.

winnen waren. Das zu schildernde Verfahren wurde nicht nur bei Patienten, sondern auch bei Nichtpatienten, insbesondere bei einer Reihe von Ärzten angewandt, so daß viele verlässliche Berichte vorliegen. Die körperliche Erlebens- und Verhaltensweise bei diesem Verfahren nenne ich die Tiefenentspannung, die optischen Phänomene bezeichne ich als das Bildern.

Von vornherein wird jede suggestive Beeinflussung des Patienten auszuschalten versucht. Es wird ihm zunächst gesagt, was man gewöhnlich bei zunehmender Entspannung nach und nach verspürt, nämlich daß der Körper in der Regel allmählich schwer und dann unbestimmt wird und daß vor den Augen allerhand Flecken, Punkte, Linien, Kreise und ähnliches in langsamem Wechsel aufzutreten pflegen. Der Patient soll versuchen, sich auf diese Erlebnisse zu konzentrieren und damit seine sonstigen Gedanken sich ganz auflösen zu lassen. Während er nun ruhig mit geschlossenen Augen daliegt und wechselnd auf verschiedene Körperteile oder das Gesichtsfeld achtet, wird er in Abständen befragt, ob er etwas von den genannten Phänomenen und welche er beobachtet oder was sonst auftritt. Es kommt hierbei sehr darauf an, daß möglichst genau beobachtet und beschrieben wird. Denn hierdurch kommen die Phänomene deutlich besser in Fluß.

Es werden aber grundsätzlich keinerlei Aufgaben gestellt, die über dieses Beachten und Beschreiben hinausführen; sondern alles soll sich völlig unwillkürlich entwickeln. So hat also dieses Verfahren mit planmäßigem Üben und Trainieren nichts zu tun, auch wenn der Patient es späterhin selbst anwendet, so weit er es vermag.

Der Ablauf dieser ersten Phase kann aus verschiedenen Gründen beeinträchtigt sein. Entweder fällt es dem zu Behandelnden schwer, sich überhaupt körperlich zu entspannen, weil er schon zu alt und zu starr oder verkrampft ist. Das zweite Hindernis läßt sich fast immer beseitigen. Oder die Gedanken schweifen zu sehr ab. Das kann man meistens abstellen, indem man immer wieder auf das Gesichtsfeld achten läßt. Und schließlich steht dem Sichentspannen eine seelische Gespanntheit entgegen, die sich nun stets auch als ein irgendwie und irgendwo auftretendes körperliches Unbehagen aufweisen läßt. Indem man die Aufmerksamkeit darauf lenkt, verschwindet es langsam. Dann setzt meist sofort, wenn nicht andere Störungen es noch verhindern, die Entspannung ein. In der ersten Phase treten auch die körperlichen Beschwerden auf, an denen der Patient zur Zeit leidet; außerdem oft ein leichtes Herzklopfen und viel häufiger eine Lidunruhe. Es kommt darauf an, die Phänomene gerade dadurch verschwinden zu lassen, daß man auf sie achtet.

Die bisher genannten Phänomene gehören zu jeder Entspannung. Ich habe sie aber doch angeführt, um zu zeigen, in welcher Art sie sich der hier beschriebenen Tiefenentspannung einfügen. Schon weniger typisch sind die Erscheinungen der zweiten Phase, die sich mit der ersten sehr bald untermischt. Die Glieder und zuweilen der ganze Körper verändern sich in Größe, Form und Lage in sehr mannigfaltiger Art. Die Gliedmaßen werden als

länger oder kürzer empfunden, als geschwollen oder auch als eingeschrumpft. Dabei kann ein Unterschied zwischen rechts und links bestehen. Der Körper kann sich nach einer Seite biegen, neigen oder drehen, ungleich schwer werden. Oder er kommt ins Sinken oder Steigen, gerade oder schräg und ähnliches.

Etwa zur gleichen Zeit, oft schon in der ersten Sitzung, treten im Gesichtsfeld Farben auf, die bei manchen von Anfang an erscheinen. Dann beginnen sich aus dem unklaren Wogen nach und nach einzelne Gegenstände, in der Regel noch undeutlich und umrißhaft, herauszuheben. Meist ist es ein Haus, ein Baum, ein Profil, eine Blume, was da nach und nach in Abständen erscheint und zunächst schnell wieder verschwindet.

Diese zweite Phase kann sich bald mit der dritten vermengen und in ihr aufgehen. Für das neue Stadium ist kennzeichnend, daß die körperlichen und optischen Erlebnisse einen Bedeutungsgehalt haben, der oft von dem Behandelten von vornherein verspürt und erfaßt wird.

Da dies am besten an bestimmten Einzelfällen hinreichend veranschaulicht werden kann, soll zunächst eine Krankengeschichte referiert werden, die zugleich auch von den später sich anschließenden Phänomenen berichtet.

Ein etwa vierzigjähriger, weich veranlagter Kaufmann war durch eine Reihe von schreckhaften Situationen der Kindheit und Jugend zunehmend ängstlich geworden und griff in einem kritischen Zustand mit etwa dreißig Jahren nach dem Halt der Autosuggestion. Und zwar hielt er sich, entsprechend dem Rat eines Buches über dieses Thema, an einen bestimmten, kurzen, aufmunternden Spruch, den er sich selbst zurechtgelegt hatte und nun bei jeder leichten Ängstlichkeit auf sagte. Der Erfolg war, daß dieser Spruch ihn bald zwangsartig fast alle seine freie Zeit, in der er nicht durch intensives Arbeiten abgelenkt war, erfüllte und erst recht ängstlich machte. Hierbei hatte er fast stets leichte krampfartige Kopfschmerzen.

Nachdem er zunächst geordnet berichtet und dann in mehreren Sitzungen im Sinne der Psychoanalyse wahllos sich das vom Herzen geredet hatte, was sich zunächst an quälenden Gedanken und Erinnerungen aufdrängte, wurde mit der Tiefenentspannung begonnen. Es dauerte eine Reihe von Sitzungen, bis die Augenlider ganz ruhig wurden, und zwar in dem Maße, wie die allgemeine Ängstlichkeit langsam zurückging. Nun kam der ganz gelöste und kaum mehr spürbare Körper ins Schwimmen, wie wenn er vom Wasser getragen würde. Nur die Arme blieben schwer und fest, während in den Händen allerhand Tastbewegungen verspürt wurden. In den nächsten Sitzungen wurden die Unterarme gelöst, während die Hände, die in der Tat in Mittelbeugung der Finger dalagen, als stark verkrampft empfunden wurden, als ob sie etwas umklammerten. Es wurde bald klar, daß dies auf das sich Festklammern an den autosuggestiven Spruch hinwies. Wiederholt hatte der Patient, der gern in Bildern sprach, geäußert, daß er sich an diesen Krückstock klammere. Eine andere Redensart von ihm war, daß er festgefahren sei und nun wieder flott werden wolle. Und es wurde ihm deutlich, daß sich

dieser erhoffte Vorgang in dem noch nicht ganz freien Schwimmen darstellte.

Die Krampfhaltung der Hände wurde nun erst nach einigen Minuten spürbar und ließ in jeder folgenden Sitzung immer mehr nach. Außerhalb derselben war von ihr nichts zu spüren. In den folgenden Behandlungen wurde der Kopfschmerz stärker, und zugleich machten sich die Zwangsgedanken mehr bemerkbar. Hierzu fiel dem Patienten die nicht selten von ihm gebrauchte Redensart ein, daß er sich jenen Spruch in den Kopf gesetzt habe und nicht wieder herausbekomme. Die Schmerzen blieben während einiger Sitzungen hartnäckig bestehen. Dann fingen sie an, in schneller Folge, etwa alle Minute oder öfter, mit dem Krampf der Hände zu wechseln, so daß jeweils nur eine der beiden Störungen bestand. Schließlich blieben nur die Kopfschmerzen übrig, die nun immer mehr nachließen. Endlich verschwanden sie ganz und zugleich mit ihnen die Zwangsgedanken, nachdem zum Schluß noch einmal minutenlang die Hände nun auch sichtbar sich ganz stark verkrampft hatten. Es blieb nun noch eine Nachbehandlung des ganzen Menschen übrig.

Optisch war der Patient nicht über das beschriebene zweite Stadium hinausgekommen. Dagegen traten vorstellungsmäßig in dem entspannten Zustand, sobald die Aufmerksamkeit ganz allgemein in diese Richtung gelenkt wurde; ohne Wahl nach und nach die wichtigsten Angsterinnerungen auf, unter denen die Onanie eine wichtige Rolle spielte, und wurden im Sinne der Psychokatharsis stark nacherlebt. Während diese Phase abklang, traten die soeben geschilderten verstärkten Kopfschmerzen auf, die den Endkampf darstellten.

Über Träume konnte der Patient trotz Bemühens nur wenig berichten. Als die Armspannung nachließ, träumte er einmal, daß er an Krücken gehe, und behielt bei der folgenden Sitzung fast ganz gelöste Hände. Die Hauptbehandlung erstreckte sich über dreißig etwa halbstündige Sitzungen. Der Patient schied aus ihr in erheblich beruhigtem Zustand.

Ich habe die kurze Krankengeschichte als ein Ganzes gebracht, um zu veranschaulichen, in welcher Art sich die Tiefenentspannung in eine Gesamtbehandlung einfügen läßt. Die in ihr aufgetretenen körperlichen Phänomene, die willkürlich weder hervorzurufen noch sonst zu beeinflussen waren, wurden nur so weit gedeutet, wie hier beschrieben wurde und wie es sich für den Patienten von selbst ergab. Erkrankung und Heilung stellten sich in ihnen sinnbildlich verdichtet dar, gemäß den Sprachbildern des Patienten, die hier unmittelbar anschaulich wurden.

Das optische Erleben kann sich zugleich mit dem körperlichen und ebenso stark entfalten, meist aber überwiegt eines von beiden entweder dauernd oder wechselnd. Wie dieses Verhältnis sich in typischer Weise darstellen kann, soll wieder an einem Beispiel gezeigt werden, das vor allem das optische Geschehen anschaulich zu machen vermag.

Es handelt sich um die 34-jährige, im Haushalt tätig gewesene Tochter eines

Lehrers, die vor zwei Monaten einen akademischen Beamten geheiratet hatte. Sie war eine warmherzige und hilfsbereite Natur und neigte zu etwas überschwenglichen Gefühlen, die sie sich aber selten anmerken ließ. Mehrere Jahre hatte sie eine platonische Liebesbeziehung zu einem etwas jüngeren Mann gehabt und sich dann ziemlich schnell mit dem nunmehrigen Ehemann verlobt. Da sie ziemlich weit von einander beheimatet waren, sahen sie sich in der halbjährigen Verlobungszeit nur sehr wenig. So war sie bis zu deren Ende in ihrem Liebesgefühl noch nicht voll aufgeschlossen und bekam nun von der Hochzeit an so starke Scheidenkrämpfe, daß ein Verkehr einstweilen unmöglich wurde. Hierüber berichtete sie bei dem ersten Besuch. Die eigentliche Behandlung verlief in fünf Sitzungen.

In der ersten wurde der Körper allmählich ganz unbestimmt, im Gesichtsfeld traten nach und nach Farben, Kreise und Vierecke auf. Ein zuvor bestehender rechtsseitiger Kopfschmerz ging in einer Reihe von Minuten dadurch weg, daß er durch eine querliegende Röhre nach links auslief.

In der zweiten Sitzung wurde der Kopf allmählich leerer, während im Gesichtsfeld ein nach vorn offener Trichter erschien, der immer größer wurde. Dann entstand Brausen im Kopf. Die Augen, die zuerst der Weite widerstrebten, wurden größer, ebenso allmählich der ganze Kopf, während der Körper winzig wurde und an dem Kopf hing, wie ein Seil an einem Luftballon von einem Meter Durchmesser. Dann wurde der Körper hölzern und in mehreren Richtungen wechselnd verdreht. Die farbigen Ringe und Kreise wurden nun ersetzt durch einen blauen Himmel, vor dem sich Zweige bewegten. An einem hing eine Kinderkuhglocke. Zugleich war ein warmer Wind spürbar.

In diesen ersten Erlebnissen wurden wichtige Motive angedeutet, die dann später sich reichhaltig entwickelten. Es erschien nun ein weißes Haus in einem sommerlich reichen Garten. Vor ihr war ihr dorthin weisender Schatten zu sehen, und doch war sie selbst wie von dieser Landschaft getrennt. Im Garten lief nun ein vierjähriger, dem Sohn ihrer Schwester gleichender Junge herum, der vergeblich Schmetterlinge zu fangen suchte. Sie wollte ihm gern helfen; aber indem sie ruckweise an die Gartenhecke herangeschoben wurde, versperrte sich ihr die Aussicht. Sie stand nun schlaff da als ein komisch unbeholfenes Wesen. Nun spürte sie sich in der Szene ganz drin und sah sich zugleich von hinten als eine dunkle Gestalt, wie in einen Schleier gehüllt. Sie sagte zu mir: „Ich weiß, daß ich hier liege, aber ich empfinde mich da auch vor der Brücke stehen.“ Eine Weile vorher hatte sie geäußert: „Man kann da nicht lügen, muß das Wahre sagen. So etwas zu erfinden ist unmöglich.“

Dann spürte sie das feuchte Gras an ihren Füßen und wurde dadurch belebt. Und nun kam sie in Bewegung. Es rollte sich jetzt langsam eine zusammenhängende Szenenfolge ab, die nur kurz beschrieben werden kann. Sie wurde durchsetzt von Betrachtungen. Das Haus wies auf ihr Elternhaus hin, das allerdings viel bescheidener war. In diese enge Welt von Menschen mit

Scheuklappen, denen die Sehnsucht nach der Weite und Tiefe fehlt; wollte sie nicht zurück, sondern wandte sich über die Brücke der freien Landschaft zu. Ein vorbeifahrender Bauer sah sie nicht. Sie ging dann den Bach entlang, wobei sie den Sonnenschein spürte, Kirchenglocken und Grillen hörte. Doch fühlte sie sich leer und sehnsüchtig. Allmählich ging die Sonne unter, und nun kam sie langsam ins Schweben. Diesen Zustand kannte sie bisher nur als höchstens eine Sekunde während. Sie wußte, daß sie einmal nach ihrem jetzigen Zuhause kommen werde, durfte sich aber nicht zu wichtig nehmen dabei. So wurde sie denn immer stiller und gefaßter. Das wurde dadurch gefördert, daß plötzlich das Wort „vertrauenerweckend“ in großen Buchstaben vor ihr erschien. Nun schwebte sie langsam immer höher, wie ein Luftballon, übersah eine weite Erdfäche, auch den Weg, auf dem sie einsam ging. Doch war der Schmerz, den sie dort hatte, ganz von ihr gewichen. Langsam wurde es wieder heller, und nun war auch der Schleier hell geworden. Als die Sonne erschien, hatte sie ein helles Kleid an, sank nun mit bleischweren Füßen, der Sonne zugekehrt, abwärts und landete irgendwo da, wo sie aufgestiegen war. Sie hatte sich zu jener Welt oben zugehörig gefühlt, wußte nun aber auch, daß sie fest auf der Erde stehen werde. „Ich habe etwas Schönes geträumt, nein, erlebt. Bin allein, aber nicht einsam. Irgend etwas ist in mir stark geworden.“ Das waren ihre Schlußworte.

In der dritten Sitzung lag sie bald im Wasser, von dem sie als ein durchsichtiges Gebilde durchströmt wurde. Dann bildete sie sich zu einem sonderbaren Wesen mit großem Kopf und Augen ohne Mund um und sank als ein Bestandteil der Lebewelt des Wassers tief in dieses ein. Dann flog sie mit einem Mann über diese Landschaft, ihrem früheren Freund, wobei kurz als Erinnerung die letzte Wanderung mit ihm auftauchte. Danach erschien eine Frau in der Luft schwebend, während unten ein Mann und eine Frau nebeneinander standen. Zugleich empfand sie sich selbst in diese beiden weiblichen Gestalten aufgeteilt, die nicht zueinander kommen konnten; sozusagen eine himmlische und irdische. In diesen Szenen tastete sie sich an die nun kommende Aufgabe heran.

In der vierten Sitzung verwandelte sie sich bald in eine am Boden kriechende Spinne und sah diese zugleich. Dann flog sie als die von diesem Tier getrennte Seele um die Burg der Liebe, auf der ein Mann und eine Frau ganz nackt saßen. Seele und Tier müssen sich vereinigen, damit sie lieben kann. Als die Seele oben war, in der zweiten Sitzung, war sie bei Gott. Nun muß sie sich dem Tier schenken, damit es Mensch wird. „Das klingt wie Philosophie, aber ich empfinde es unmittelbar.“

Nun wurde sie eine Pilgerin, traf ihren Mann und ging, wie viele andere Paare, doch auf eigenem Weg, mit mancherlei Schwierigkeiten hinauf. Sie fühlte sich als „Wir“. Auf der Höhe sah sie, daß die beiden Gestalten aus Marmor waren, symbolisch: „Erleben muß das jeder an seinem eigenen Fleisch und Blut.“ Jenseits der Höhe mußte man sich abwärts gleiten lassen, ohne zu wissen, ob man ins Ungewisse, in die Hölle stürzt. „Da verliert man

sein Ich.“ Dieser Vorgang spielte sich in einem leicht ekstatischen Zustand ab, indem sie sich mit dem Mann verschmolzen fühlte. Und nun fand sie sich wieder in einem geordneten, bürgerlichen, kleinen Haus, wo aber alles wie bestrahlt war. „Die Spinne ist erlöst, die Seele eingefangen. Aber es tut ihr nicht weh. Ich gehöre zur Gemeinschaft.“

Die fünfte und letzte Sitzung führte nun aus diesem weiträumigen Erleben an das Allernächste heran. Die Patientin fühlte ein Wogen in sich von oben nach unten, streckte sich lang und wurde wie ein Nudelteig, nur der Kopf blieb noch als Kugel. Sie lag auf der Erde und wurde von der Sonne ausgedörzt. Wind ging durch sie durch. Dann wurde es dunkel. Sie war ganz weit, offen und hohl, wartete auf eine Erfüllung, eine Füllung. Sie spürte unten eine weite Öffnung, weiter oben saß ein rotes Herz. Sie war wie ein Gefäß, nein eine Laute, zerbrechlich, zu der jemand kommen müsse, vorsichtig, wie der Dieb in der Nacht. Die Beine waren unwesentlich, braun, gläsern, durchsichtig; Kopf und Hals waren klein, als Geigensteg. Die Geige soll klingen, statt hölzern, gläsern zu werden. Doch muß die Öffnung verschlossen werden, also muß jemand vorher vorsichtig hineingreifen und die Seele aufstellen. In ihr ist Stille und Kühle, wo der, der in sie eingeht, sich erquicken kann. Nun erlebte sie in dieser Form das Erfüllt- und Verschlusswerden. Jetzt hatte sie Schalllöcher und konnte erklingen, doch sollte der Geigenbogen nur das spielen, was zu ihr gehört: Tanz und Ernstes. „Nun bin ich durch das Wunder hindurchgegangen.“ Nunmehr wandelte sie sich langsam zum Menschen und trat mit dem Mann in das Haus, in das sie erstmalig am Ende der letzten Sitzung gelangten. Nun ist dieses nicht nur eine Stätte der Liebe, sondern auch ihres Wirkens.

Drei Wochen später schrieb mir die Patientin, daß sie nach ihrer Rückkehr sogleich mit ihrem Mann in vollen Einklang gelangt sei und das bei mir Erlebte sich erfüllt habe. Sie sei nicht mehr überschwenglich, sondern von einer warmen Heiterkeit erfüllt. Die Tage bei mir und die ersten nach ihrer Heimkehr seien der Höhepunkt ihres Lebens, das wisse sie genau. Aber ebenso zuversichtlich sei sie, daß sie nie auf die Dauer ins Banale absinken werde. Daß Dichtung zugleich Wirklichkeit sei, habe sie nun erstmalig verspürt, aber sie werde sich hüten, das kostbare Erleben dieser Zeitspanne dadurch herabzuwürdigen, daß sie es irgendwie weiterspinne; es müsse sich in ihrem täglichen Leben auswirken. Das Geschehene bleibe, so sehr sie es verstehe, ein Wunder für sie, zumal sie in ihrem Tagesbewußtsein nie ähnliche Erlebnisse gehabt und auch nie zu dichten versucht habe.

Die beiden Beispiele veranschaulichen das Verfahren der Tiefenentspannung und des Bilderns hinreichend, und es werden nur mehr kurze Teilerlebnisse angeführt werden müssen, um gewisse Fragen zu klären und zu beantworten. Was hier als eine zusammenhängende und folgerichtige Entwicklung erscheint, das ist als vereinzelt Erleben innerhalb und außerhalb der Psychotherapie hinreichend bekannt. Doch ist wohl selten versucht worden, eine solche geschlossene Folge zu erreichen. Die optischen Phänomene in der

Katharsis, wie sie *Frank* in der Psychotherapie einführte, hat vor Jahren *Tuczek*¹⁾ genauer beschrieben. Aber da handelt es sich nicht um sinnbildlich traumhafte Erlebnisse. Solche treten dagegen in der höheren Stufe von *J. H. Schultzs* autogenem Training auf, aber eben nicht als fortlaufendes Geschehen. In der *Jungschen* Schule werden visionäre sinnbildliche Erlebnisse sehr beachtet und vor allem zeichnerisch dargestellt. Auch sie aber bleiben meist vereinzelt. Außerhalb der Psychoanalyse ist im künstlerischen und religiösen Erleben, im besonderen in der Vision und Meditation das Auftauchen sich wandelnder Sinnbilder vielen vertraut. Ich führe als sehr anschauliches Beispiel die Meditationen von *Erica Spann-Rheinsch*²⁾ über religiöse Themen an. Doch setzen all diese Erfahrungen eine besondere Gabe, bestimmte Situationen und vielfach eine mit dem Sinnbildlichen vertraute Gesamthaltung voraus, wie etwa die katholische oder fernöstliche.

Aber es gibt noch eine andere Art Erfahrung, die gleichfalls grundsätzlich bei jedermann vorsätzlich herbeizuführen ist und dieselbe Welt erschließt wie das Bildern. Das ist der Meskalinrausch. Dadurch, daß wir diese beiden nicht nur miteinander allgemein vergleichen, sondern beim gleichen Menschen hintereinander hervorrufen können, vermag uns ihre Erscheinungsweise besonders gut vergleichbar und anschaulich zu werden. Das soll hier vor allem vom Bildern gelten. Dem Meskalinrausch wie der Tiefenentspannung und dem Bildern ist es im ganzen eigentümlich, daß sie zugleich als etwas Fremdes und Vertrautes erlebt werden. Sehr bald wird alles selbstverständlich und bleibt doch ein Geheimnis, ja zuweilen ein Wunder. Bei allen leichteren und stärkeren Meskalinräuschen, die ich hervorgerufen oder auch selbst erlebt habe, erschien es selbstverständlich, daß sich hier eine neue, bedeutsame Welt als ganzes erschloß. Nur die wenigen, die sich sperrten, empfanden sich wesentlich als verwirrt. Der hierbei fast stets bestehende Drang, sich Rechenschaft über das gerade Erlebte zu geben und sich hierüber zu äußern, besteht ebenso bei der Tiefenentspannung und dem Bildern.

Auch der Ablauf ist im ganzen bei beiden Erlebensweisen ähnlich. Im Gesichtsfeld tauchen bei geschlossenen Augen erst Formen und Farben, dann einzelne Gegenstände, schließlich ganze Szenen auf. In diesen pflegt man im Meskalinrausch freilich nur selten selbst zu erscheinen, aber zuweilen ist man ebenso wie beim Bildern zugleich in ihnen drin und von außen betrachtbar. Die körperlichen Erlebnisse sind gleichfalls in beiden Fällen einander ähnlich. Nicht selten wird bei einer späteren Tiefenentspannung berichtet, daß man sich stark an Einzelheiten des Rausches erinnern fühle. Das gilt insbesondere von Erlebnissen, in denen Körperliches und Optisches oder Akustisches untrennbar ineinander übergeht. So berichtete zum Beispiel ein Patient während des Rausches, daß er die Worte, die er sprach, genau so plastisch empfand wie die Dinge im Raum. Sie verließen in Schlauchform seinen Mund. Der Schlauch wurde rhythmisch von den Worten aufgebläht.

¹⁾ *K. Tuczek*: Über die optischen Phänomene in der Katharsis. *Nervenarzt* 1, 3.

²⁾ *E. Spann-Rheinsch*: Geistliches Bilderbuch. Freiburg 1930.

In ähnlicher Art-erfuhr eine Patientin, die den Meskalinrausch nicht kannte, wie die Worte beim Heraustreten zu einem wirbelnden Strom von Buchstaben wurden, den sie zugleich spürte und sah.

Auch die Inhalte des Meskalinrausches sind für die einzelnen durchaus kennzeichnend. An die vorhin beschriebene Szene im Wasser erinnert die Bildfolge eines Meskalinberäuschten, der sah, wie ein häßliches Wesen stoßweise aufgeblasen wurde, insbesondere der Kopf. Dann war er selbst im Wasser und sah über sich ein schalenförmiges Gebilde, das dem Äußeren jenes häßlichen Wesens glich und das er wie eine Haut abgestoßen hatte. Es bahnte sich hier ein Motiv an, das sich in den Bildern der nächsten Sitzungen ausgestaltete.

Die Art, wie die Meskalinbilder bei ihm auftraten, beschrieb derselbe Patient so: sie entstehen langsam zu fertigen Formen, plastisch, auf einem schwarzen Hintergrund. Ganz ähnlich formten sich die Szenen, die er bei mir erlebte. Doch verschwand hier der schwarze Hintergrund dann bald. Die Intensität, die Fülle und das Tempo des Erlebens ist meist beim Meskalinrausch stärker; doch hat ein Fachkollege, der mehrfach an sich selbst Rauschexperimente machte und später bei mir bilderte, angegeben, daß er hierbei zuweilen noch stärker empfand und aufgerührt war als bei den Höhepunkten jener Versuche.

Bei mehreren Patienten habe ich einmalig kleinere oder größere Meskalindosen gegeben, um von da an das bisher spärliche Bildern erheblich stärker und reicher werden zu lassen. An mir selbst habe ich erfahren, daß seit den beiden Rauschen, bei denen ich die starke Dosis von 0,5 Meskalinsulfuricum erhalten hatte, bei meinen Patienten die Tiefenentspannung und das Bildern, die ich bis damals ein bis zwei Jahre angewandt hatte, erheblich intensiver und reichhaltiger wurden. Auf das eigentümliche Verhältnis, das sich hier zwischen Arzt und Patient zeigt, komme ich nachher zurück.

Betrachten wir nun die Erscheinungsweise des Bilderns und der Tiefenentspannung für sich, ohne Bezug auf den eben durchgeführten Vergleich! Die Erfahrungen sind an vielen hundert Menschen gewonnen, unter denen eine größere Anzahl Akademiker waren. Ein nicht geringer Teil waren gar nicht Patienten. Von diesen war nur ein kleiner Prozentsatz erheblich neurotisch. Im Gegensatz zur Meditation, den geistlichen Übungen, der Yoga-praxis und ähnlichem werden hier keinerlei Aufgaben gestellt. Die Phänomene erscheinen ganz unwillkürlich. Allerdings kann man oft unter den auftauchenden Motiven auswählen, welche man weiter verfolgen will. Doch hat man auf diesen Ablauf dann keinen Einfluß. Um zu verhindern, daß ich bewußt einen solchen ausübe, stelle ich von der zweiten oder dritten Sitzung an das Fragen so gut wie völlig ein.

„So etwas zu erfinden, ist unmöglich“, sagte die Patientin, von der vorhin die Rede war. Dies zeigt sich besonders an folgenden Phänomenen: Zuweilen sind die Bilder oder Teile derselben um 90 oder 180 Grad gedreht; es gelingt nicht, sie willkürlich zurückzudrehen. Ziemlich häufig sind die

Erscheinungen vor dem linken und rechten Auge ganz verschieden. Es können sich völlig getrennte Bildfolgen entwickeln, die häufig nach und nach doch miteinander verschmelzen. Zuweilen bleibt die eine Bildhälfte dunkel oder wie abgeschnitten. Es ist nicht möglich, sie zu erhellen oder zu ergänzen, bis daß etwas von selbst geschieht.

Die Tiefenentspannung und das Bildern können bei zusammenhanglosen Erlebnissen steckenbleiben oder sich zu ganzen Folgen entwickeln. Sie können sich auf ganz einfaches Geschehen beschränken oder sich reich entfalten. So gibt es zum Beispiel viele Patienten mit nervösen Organstörungen, die außer der allgemeinen Entspannung nur im Bereich ihres leidenden Organs oder Körperteils wesentliche Veränderungen verspüren. Doch gehört zu einem Erfolg stets, daß sich die gewohnten Beschwerden irgendwie verwandeln. So wird etwa ein Asthmakranker spüren, wie zunächst seine Brust von festen Ringen eingepreßt ist, die dann zerspringen oder weich werden. Darauf wird der Brustkorb ganz weit. Bei einem andern Kranken derselben Art bildet sich nur ein tiefer Trichter in der Magengrube, der langsam zurückgeht. Dies spielte sich bei einem fünfzigjährigen Mann in drei Sitzungen jedesmal in schwächerer Form als einziges besonderes Phänomen ab. Das allein genügte, um den bis dahin monatelang halbaufrecht bettlägerigen Patienten, der in einem großen Krankenhaus lag und täglich mehrerlei Medikamente brauchte, nach der ersten Sitzung frei von diesen zu machen, nach der zweiten aufstehen zu lassen. Nach der dritten konnte er bald mit nur noch geringer Atemnot nach Haus entlassen werden. Diese erhebliche Besserung bestand, als er sich ein halbes Jahr später wieder dem Arzt vorstellte, unvermindert weiter. Weil es mir an Zeit fehlte, mußte ich auf jede sonstige Behandlung verzichten.

Wie ein migräneartiger Kopfschmerz verschwinden kann, wurde bei der Patientin beschrieben. Bei einem Krampf des Dickdarms kann dieser etwa als ein hartes eingerolltes Stück Leder erlebt werden, das langsam erweicht und sich aufrollt, bis es nicht mehr spürbar ist. Die gewohnten Beschwerden können sich aber auch in der Form umwandeln, daß sie verlegt werden. Ein mäßiger Stotterer, der zunächst kurze Zeit analytisch behandelt wurde, hatte in einer Anzahl von Sitzungen sehr mit Augenzwinkern zu tun. In dem Maß, wie dieses nachließ, wurde das Stottern besser. Es verschwand aber erst, nachdem ein fester Ring, der nun während der Sitzungen unterhalb des Kehlkopfes auftrat, sich nach mehreren Malen allmählich aufgelöst hatte. Alle die soeben geschilderten körperlichen Phänomene haben im Gegensatz zu denen, die bei dem zuerst beschriebenen Patienten auftraten, keinen Bedeutungsgehalt. Doch führen von der einen zu der anderen Art natürlicherweise überall Übergänge.

In den zuletzt geschilderten Beispielen geschah im Gesichtsfeld fast nichts. Bei anderen körperlichen Störungen, bei denen ebenfalls die Muskulatur des Kreislaufes oder innerer Organe vorübergehend oder dauernd in erhöhter Spannung oder Verkrampfung ist, können doch die optischen Phänomene

überwiegen. Das wurde besonders deutlich bei meinen Versuchen, leichtere Fälle von Epilepsie durch mein Verfahren zu behandeln.

Bei ihr spielen Zirkulationsstörungen, Gefäßkrämpfe im Schädel ja entscheidend mit, und so führt auch von ihnen zur schweren Migräne ein langsamer Übergang. Dementsprechend treten hier bei der Tiefenentspannung deutlich Erscheinungen auf, die auf den Kreislauf hinweisen, zum Teil ähnlich wie bei der Migräne. Wiederholt kam es dazu, daß der Patient verspürte, wie er sich immer schneller um seine Längsachse drehte, ohne eigentlich schwindlig zu werden. Bei anderen Patienten traten heftige Angsterlebnisse auf: sie wurden von einer Schlange gewürgt oder in einen engen Keller gesperrt und ähnliches. In einer Reihe von Fällen blieb nach einem solchen aufgerüttelten Zustand der gerade fällige epileptische Krampfzustand fort. Es gehörte mit zur Behandlung, die Affektspannung des Patienten auch auf andere Art zu lockern. Ob sich auf diese Weise ein wesentlicher dauernder Erfolg erreichen läßt, kann ich noch nicht beurteilen. Daß solche Erfahrungen es nahelegen, den epileptischen Anfall auf einen elementaren Schwindel-, Angst- oder Wutanfall zurückzuführen, wie dies schon öfter geschehen ist, kann hier nur gerade angeführt werden. Daß auch der Diabetes mellitus unter Umständen auf solche Art nachhaltig beeinflußt werden kann, wenn er ohne Vererbung zu sein durch starke Affektspannungen hervorgerufen wurde, ist grundsätzlich wahrscheinlich. Auch über Versuche solcher Art läßt sich noch nicht abschließend urteilen.

Sehr eindrucksvoll sind zuweilen die Erfolge bei der Impotenz. Schon nach einer kurzen allgemein analytischen Vorbehandlung kann es gelingen, in einer kürzeren Reihe von Sitzungen auf eine erstaunlich einfache Art die Potenz wiederherzustellen. Es treten hierbei nämlich fast jedesmal nach und nach eine Anzahl Gebilde im Gesichtsfeld auf, die deutlich auf den Erektionszustand hinweisen, wie Säulen, Pyramiden, aufrechte Stangen und so weiter.

Die optischen Phänomene werden in ähnlicher Art von verschiedenen Menschen in verschiedenen Graden erlebt. Zwei gebildete Patientinnen von etwa fünfzig Jahren begnügten sich damit, bei gelegentlichen Entspannungen bei mir schließlich in voll gelöstem Zustand zu einem einfachen abschließenden optischen Erlebnis zu kommen. Die eine, eine heitere, weltzugewandte Natur, brachte es so weit, eine freundliche weiße Wolke vor dem Himmels-hintergrund zu sehen. Die andere, in starken Spannungen und in inneren religiösen Auseinandersetzungen lebende Patientin wurde völlig ruhig, wenn ein tiefes leuchtendes Violett erschien. Beide lernten einigermaßen schnell, in diesen Zustand zu kommen.

Bei anderen tauchen in loser Folge immer wieder einzelne Gegenstände aus dem gestaltlosen Dunkel auf, um bald wieder zu verschwinden oder sich auch zuweilen zu kurzen Szenen auszuwachsen. Und schließlich gibt es solche, bei denen eine Stunde und länger zusammenhängende Geschehnisse abrollen können; wie bei unserer Patientin.

Die gesamten geschilderten Erscheinungen haben, wie deutlich wird, im wesentlichen den Charakter des echten Traumes. Sie werden als Wahrnehmungen erfahren, die nicht willkürlich beeinflussbar sind. Es kann sich in ihnen grundsätzlich alles in alles verwandeln, wobei die Grenzen von Zeit und Raum in mannigfacher Art übersprungen werden. Sie erweisen sich als bedeutungshaltige Erlebnisse, in denen sich etwas darstellt, was selbst nicht erscheint. Vereinzelte Menschen, die weder als hysterisch noch als stark schizoid zu bezeichnen sind, vermögen mit offenen Augen zu erleben, sowohl körperlich wie optisch, selbst beim Gehen. Hierbei bleibt die Umgebung immer gegenwärtig. Nicht immer sind diese sinnbildlichen Erlebnisse von Erinnerungen scharf zu trennen; diese können dazwischen in derselben Art wie jene auftauchen, unverändert bleiben oder sich in bedeutungshaltiges Geschehen verwandeln. Ebenso wie beim selben Menschen der Meskalinrausch und das Bildern ähnliche Motive zeigen, kann dieses sich auch mit den Träumen berühren. Es kommt sogar zuweilen vor, daß eine Szene aus dem einen Bereich in den anderen übernommen und am nächsten Tag oder in der nächsten Nacht weitergeführt wird.

Im Gegensatz zu den Träumen ist es das besondere am Bildern, daß es sich erst nach und nach gestaltet und bedeutsam wird. Das gilt freilich fast nur von den ersten Sitzungen. Später springt der Patient oft von vornherein sozusagen ins Bildern hinein. Aber gerade an jenem langsamen Werden können uns wesentliche Züge dieses Geschehens klar werden. Es entsteht sozusagen vor den Augen und im Leib des Bildernden eine neue Welt, die denn auch die meisten zunächst sehr überrascht. So sehr sie merken, daß sie willkürlich nichts dazu tun können, fragen sie sich doch zuweilen am Anfang, ob sie sich da nichts einbilden. Diese Welt bildet sich nach und nach aus dem Unbestimmten, Zerfließenden, gestaltet sich zunächst im einzelnen und schließlich zu einem Ganzen. Sobald sich fortlaufende Szenenfolgen abspielen, ist das Gesichtsfeld, in dem sich zuvor die Einzeldinge aus dem grauen oder farbigen, flachen oder räumlichen Grund herausgestalteten, völlig von jenen erfüllt. Und ebenso erfährt der Körper seine Lage und Bewegung im Raum, sobald er als ganzes verwandelt verspürt wird. Er kann dabei schweben oder sinken, sich noch innerhalb des Zimmers befinden, aber ebenso in eine unendliche Tiefe gleiten oder im Weltenraum aufsteigen und ähnliches. Dabei haben die Zeitdimensionen ebenfalls eine große Spannweite. Das optische und körperliche Geschehen kann in Zeitlupen- und -raffertempo verlaufen. In wenigen Minuten können die Ereignisse eines Tages durchlebt und Riesenräume durchmessen werden. Das ist ganz wie im Schlaftraum und ähnlich dem Meskalinrausch. Und wie in diesen beiden Erlebensweisen wandelt sich der Erlebende und die Welt um ihn langsam oder plötzlich, mit immer neuen, unvorhersehbaren Überraschungen. Wie hierbei optisches und körperliches Erleben ineinandergreifen, zeigen unsere Beispiele deutlich. Dabei ist es nicht selten so, daß diese beiden Geschehnisfolgen schon zugleich bestehen, bevor sie zu einem einheitlichen Gesamterlebnis werden. Es ist

also nicht so, daß das Optische das Körperliche nach sich zieht oder umgekehrt.

Bereits bevor es zu ganzen Szenen kommt, haben die auftauchenden Erscheinungen größtenteils schon einen mehr oder weniger deutlich faßbaren Bedeutungsgehalt. Es kann freilich zunächst ein ganz richtungsloser Wechsel von kurz dauernden Bildern sein, die allen möglichen Bereichen der Welt angehören. Es ist sozusagen eine allgemeine Inventuraufnahme, wie ich es nenne. Denn wenn auch diese Dinge noch nicht als bedeutsam zu erkennen sind, so gehören sie, wie sich zeigt, doch in die Welt des betreffenden Menschen. Ob sie auch schon eine verständliche Bedeutung haben, stellt sich zum Teil erst hinterher heraus. So war bei unserer Patientin festzustellen, wie schon die ersten gegenständlichen Gebilde der zweiten Sitzung, die in ihrem Gesichtsfeld erschienen, die später folgenden Motive ankündigten. Dieser Patientin wurde es sehr schnell klar, daß ihre Erlebnisse etwas bedeuteten, und diese Bedeutung ging ihr auch fast zugleich mit dem Erleben auf. So war denn dieses bei ihr stark mit Betrachtungen durchsetzt. Oft aber laufen die Szenen einfach ab wie im Traum, ohne daß der Bildernde zu ihnen Stellung nimmt. Auch dann läßt sich nach der Sitzung sehr oft der wesentliche Bedeutungsgehalt leicht oder auch ohne weiteres erfassen. Aber manches ist doch nicht ganz einfach deutbar.

Selbstverständlich kann man im Sinne und mit der Methode der *Freudschen* oder *Jungschen* Analyse die Erscheinungen deuten. Aber diese legen, wie gerade die beiden Beispiele zeigen, ein anderes Verhalten näher. Die Erlebnisse der Patientin sind eine Dichtung, ein lyrisches Drama, das von ihr zugleich geschaffen und dargestellt wird. Dieses in sich geschlossene Ganze verlangt gerade nicht danach, in eine andere Sphäre übersetzt oder auch aus ihr ergänzt zu werden, so wenig wie ein eigentliches Kunstwerk dessen bedarf, wenn es nicht fremdartigen Gehalt hat. Es mag sehr wohl die tiefste und reichste Einsicht und Erfahrung ihres Lebens gewesen sein, die der Patientin in dieser Szenenfolge gegeben wurde. Derartiges zu zerstückeln hieße, ihm etwas Wesentliches nehmen.

Sehr oft, zum Teil schon lange vor der Psychoanalyse, sind Dichtung und Traum miteinander verglichen und aufeinander bezogen worden. Aber die psychoanalytische Lehre zog hieraus fast nur die Konsequenz, die Dichtung vom Traum her verständlich zu machen. In unseren Beispielen zeigt sich, daß der umgekehrte Weg viel näher liegen und uns vieler Umständlichkeiten entheben kann, auf die das psychoanalytische Deutungsverfahren nicht glaubt verzichten zu können. Die traumartigen Erlebnisse unserer Patientin bilden die ganz persönliche Dichtung ihres eigenen Lebens, dessen wichtigste Gehalte sich in ihr verdichten. Gewiß muß man ihnen zum Teil nachspüren, aber dieses Verfahren besteht im wesentlichen darin, die besondere Bildersprache und Ausdrucksform des einzelnen zu ermitteln. Es versteht sich dabei von selbst, daß der Arzt auch sonst mit dessen Leben und Wesen einigermaßen vertraut sein muß.

An zwei kurzen Beispielen möchte ich diese Verfahrensweise veranschaulichen. Ein akademisch gebildeter Lehrer hatte während seiner Kindheit und Jugend sehr gespannt mit seinem Vater gestanden, der derselben Fakultät angehörte. Er erlebte nur in der Zeit, in der er im Laufe der Behandlung mit jenem ins reine kam, zusammenhängende Szenenfolgen. Sonst blieb es vorher und nachher bei allerdings recht reichhaltigen Einzelmotiven und Kurzszenen. Diese kamen aber allmählich auch in eine gewisse Ordnung. So traten während mehrerer Sitzungen fast nur Pflanzenmotive auf, wobei zugleich eine vegetative Krise überwunden wurde, dann kamen Tiere, dann Menschen. Immer wieder tauchte fast von Anfang an, sozusagen als Leitmotiv, ein spitzgiebeliges Haus auf, mit dem mancherlei geschah: es wuchs oder stürzte ein oder brannte und ähnliches. Bald war klar, daß das Haus und der Machtbereich des Vaters sich hierin darstellte, obwohl das Elternhaus ganz anders aussah. Allmählich trat an Stelle des Giebels eine Pyramide, die nach und nach in der verschiedensten Gestalt erschien und in der sich mancherlei Szenen abspielten. Als zweites Hauptmotiv kam eine Waage; auf der allerlei im Laufe der Zeit gewogen wurde. Gesprächsweise äußerte der Patient einmal, wie sehr ihm daran liege, die Dinge, mit denen er beruflich und in seinem persönlichen Leben zu tun habe, in richtiger Weise gegeneinander abzuwägen. Ich machte ihn darauf aufmerksam, daß dies ja seinem Hauptbildmotiv entspreche. Und nun fiel ihm ein, daß er einige Tage vorher vor dem Einschlafen eine Folge von philosophischen Schlüssen als Pyramide gesehen habe. Und es war nun klar, daß dieses Motiv auf das Gefüge der Ober- und Unterbegriffe und der logischen Ober- und Untersätze hinweise, dessen Anwendung ihm im Gegensatz zu seinem nicht selten ungerechten und inkonsequenten Vater sehr wichtig war. In diesen beiden Urordnungsformen stellte sich das Verhalten des Patienten zur Welt dar, der jeglicher festlegenden Gesamtsystematik abgeneigt war.

Bei einem anderen begabten Patienten, der gleichfalls darum rang, sich selbst und seiner geistigen Welt eine klare Gestalt zu geben, spielte sich dies wesentlich in Gebärden, in Ausdrucksbewegungen seiner Arme und Hände ab, die während einer kürzeren Reihe von Sitzungen den nächstliegenden Umraum des Daliegenden gliederten, formten und zugleich den Körper aufschlossen und umgestalteten. Der Bedeutungsgehalt jeder dieser völlig unwillkürlichen Bewegungsformen wurde, kurz nachdem er erlebt war, deutlich bewußt. Daß dieser Patient durch ein körperliches Geschehen reifte, während der andere nur optisch Entscheidendes erlebte, hing mit ihrer ganzen Wesensart zusammen. Die nervösen Kreislaufstörungen, deretwegen der Lehrer zu mir gekommen war, spielten bei dem Reifungsprozeß nicht mit hinein. Er war Betrachter und nicht Gestalter. Bei dem zuerst ausführlich betrachteten Patienten fiel schon von vornherein eine sehr lebhaft gebärdensprache auf, während die Patientin wiederum zum Beschauen neigte. Erstaunlich ist, wie schnell die wesentlichen Probleme des Patienten anfangen sich darzustellen. Das geschieht oft schon in der zweiten Sitzung. Der

Feind stellt sich, kann man da oft sagen. Und nun gewinnen sie oft in verschiedenen Anläufen, nach mehrfachem Tasten, wie sie sich am besten ausdrücken können, nach und nach Gestalt. Hierbei erscheint häufig nur das Notwendige, während oft auch deutlich zurückgewichen und verschleppt wird. Bei einem Patienten dauerte die Sitzung jedesmal genau zwischen 40 und 45 Minuten. Dann hörten die Phänomene fast schlagartig auf. Bei anderen werden sie ganz dürftig, sobald die dringlichste Aufgabe gelöst ist. Diesen Menschen entspricht es meist nicht, tiefer in sich zu dringen oder dringen zu lassen.

Bei einem leicht hirnerkrankten intelligenten jungen Patienten zum Beispiel, der in einen unliebsamen Beruf und in eine kritische Auseinandersetzung mit seiner Mutter geraten war und dadurch starke Schwindelzustände bekommen hatte, kam es entscheidend nur darauf an, ihn beruflich umzustellen und die Mutter zur Einsicht zu bringen, daß sie ihren Sohn noch zu sehr bevormunde. Währenddessen erlebte er in einer Reihe von Tiefenentspannungen, wie er jedesmal zum Schluß in ein sanftes Schaukeln seitlich und auch der Länge nach kam, während zugleich vor seinen Augen ein Boot in derselben Art sich auf den Wellen bewegte. Nachdem die beiden Aufgaben gelöst waren und zugleich der Schwindel sich aufgelöst hatte, blieben diese Phänomene aus. Es wäre dem ganz unkomplizierten jungen Mann absurd vorgekommen, wenn er nun noch weiter mit sich selbst sich hätte beschäftigen sollen.

Doch kann sich in solchem Verhalten natürlich auch ein Widerstand ausdrücken, der auf andere Weise überwunden werden muß. Es versteht sich, daß hier das eigentliche psychoanalytische Verfahren am Platz sein kann.

Von besonderem Interesse ist auch die Frage, welche Rolle hier der Arzt spielt. Ich wies schon darauf hin, wie fördernd der Meskalinrausch auf meine ärztlichen Erfolge wirkte. Bei einigen Ärzten, die bei mir gelernt hatten, aber sich weniger zu lösen vermochten als ich, konnten auch die Patienten sich weniger entfalten. Bei nicht wenigen Patienten, so auch bei der doch zum Bildern so begabten Patientin, setzte das Erleben fast schlagartig aus oder verlief völlig im Unbestimmten, sobald ich das Zimmer verließ, und begann sofort wieder, wenn ich die Tür öffnete. Manche gelangten dahin, auch zu Hause intensive Erlebnisse zu haben, doch fühlten sie sich dabei fast stets stark auf mich eingestellt. Bemerkenswert ist ferner, daß nicht ein einziger Patient, selbst kein bildender Künstler, den Antrieb bekam zu zeichnen, wie das Jung und anderen hervorzurufen gelingt. Niemals habe ich ein überzeugendes Mandala- oder ähnliches Individuationserlebnis bei meinen Patienten erfahren, so wie Jung sie kennt. Dagegen habe ich oft die verschiedenen Symbole der Wandlung, wie sie in den Mysterienbünden ausgestaltet werden, höchst eindrucksvoll zu sehen bekommen, so Tod und Wiedergeburt, Verjüngung, Reinigung, Entsühnung, Läuterung, Umschmelzung, Austreibung böser Geister und ähnliches.

Hiermit ist ein Überblick über die Phänomene der Tiefenentspannung und

des Bilderns gegeben. Es muß freilich vieles unbeachtet bleiben, was nur in einer ausführlichen Darstellung gebracht werden kann. Es ließ sich auch nicht ermöglichen, die Phänomene selbst, ihren Bedeutungsgehalt und dessen Deutung ganz gesondert zu beschreiben. Vielmehr wurde auch noch verschiedenes andere in diese Beschreibung hineingezogen, vor allem auch die therapeutische Bedeutung der Tiefenentspannung und des Bilderns. Eine strenge Sonderung wäre hier zu umständlich gewesen.

Dagegen muß das theoretische Problem selbständig behandelt werden, ob und wie die hier geschilderten Erfahrungen dazu beitragen können, das Verständnis der Träume und der neurotischen Störungen und ihre Heilung zu fördern. Es kann hier lediglich in Umrissen behandelt und nur in einem größeren Rahmen ganz durchgearbeitet werden. Innerhalb eines solchen wäre dann auch zu untersuchen, inwieweit von den Erfahrungen der Tiefenentspannung und des Bilderns aus die Probleme der Wahrnehmung und Halluzination, des Leib-Seele-Zusammenhangs, der Metapher und anderes beleuchtet werden können.

Es wurde in der vorausgegangenen Schilderung versucht, die Phänomene zu deuten, ohne sie auf ein bestimmtes seelisches Gefüge zu beziehen. Das sind entweder die Triebe im Sinne *Freuds* und *Adlers* oder die typischen Grundeinstellungen im Sinne *Jungs*. Eine solche Übersetzung in ein andersartiges ist unerläßlich für jedes analysierende Verfahren, sei dieses nun physikalisch, psychologisch oder sonst einer Wissenschaft zugehörig. Von einem derartigen Verfahren unterscheidet sich das reine Deuten dadurch, daß es zwar auch auf eine andere Sphäre hinweist als die der zu deutenden Phänomene, aber die Inhalte der beiden Bereiche gleichartig sind. Die Erlebnisse und Verhaltensweisen eines Menschen im Traum und im Bildern weisen auf sein Erleben und Verhalten im Alltagsleben der letzten oder einer weiter zurückliegenden Zeit hin.

Und doch besteht ein sehr wichtiger Unterschied zwischen den beiden Sphären. Die beschriebenen Phänomene sind bedeutungshaltig und sinnerfüllt, sie sind Sinnbilder. Eben als solche sind sie deutbar, während die Phänomene, auf die sie hindeuten, nicht sinnbildlicher Natur sind. Das Deuten erfolgt mittels der Sprache und setzt dabei voraus, daß der Arzt mit den Lebensverhältnissen, Regungen und Neigungen des Patienten hinreichend vertraut ist. Ein solches Verfahren wird in erheblichem Maße zum mindesten in der täglichen Praxis der Psychotherapie angewandt. Aber es ist bisher nur vereinzelt genauer begründet worden. In unseren Beispielen erwies es sich für die Therapie als ausreichend. Aber auch wenn man nicht diesen Zweck eines solchen Deutens beachtet, kann man an ihm sein Genüge finden. Denn der Bereich, der hierbei erfaßt wird, kann als eine in sich geschlossene, seelische und leibseelische Sphäre gelten, eben die des sinnbildlichen Erlebens und Verhaltens. In den Träumen und im Bildern, ebenso wie in den neurotischen Phänomenen, wird der Mensch in jene Sphäre hineingeführt, in der die gestaltende seelische Kraft sich unmittelbar auswirkt und ihn daher

tiefgreifend zu wandeln vermag. Dieses Phänomen der Wandlung ist das entscheidende Ereignis der Heilung durch das hier geschilderte Bild- und Leib-Erleben. Es ähnelt, wie schon erwähnt, vielfach in überraschender Weise dem Mysterium der Wandlung, das in allen großen Weltreligionen, insbesondere in den Mysterienbünden, eine entscheidende Bedeutung hat. Wie echt die dort sich abspielenden Erlebnisse sind, wird dem Außenstehenden durch die Erfahrungen des Bilderns sehr deutlich veranschaulicht. Insbesondere machen diese verständlich, wie tiefgreifend die dabei ablaufenden körperlichen Erscheinungen seelisch umzuwandeln vermögen.

Es liegt für den Arzt, der sich mit dem Bildern befaßt, nahe, dieses nicht nur mit jenen urtümlichen Erfahrungen in Zusammenhang zu bringen, sondern er wird, um sein ärztliches Vorgehen wirksamer zu machen, nicht selten bereit sein, auch tiefgreifende sinnbildliche Deutungen und Darstellungen unserer Zeit heranzuziehen. Dazu gehört vor allem die Dichtung, die mit den Erfahrungen der neueren Psychotherapie vertraut ist. Das gilt insbesondere von den späteren Werken *Hermann Hesses*: das magische Theater in seinem „Steppenwolf“ ist typisches Bildern. Aber auch eine philosophische Lebensdeutung, die sich auf ähnliche Erfahrungen stützt, wird dem Arzt bei solchen Verfahren wertvoll sein können. Hierher gehört vor allem die Philosophie der Sinnerfassung und -verwirklichung des Grafen *Hermann Keyserling*, der in seinen „Südamerikanischen Meditationen“ die durch die Psychoanalyse vermittelte Erlebensweise zu einer umfassenden Welterfahrung und -deutung erweitert hat. In dem Bildern erkannte er eine ihm schon lange vertraute und wesentliche Erfahrung, die seinen Meditationen verwandt war. Der hier gemachte Versuch, das Bildern und die Tiefenentspannung zu deuten, läßt sich aber noch in einen anderen uns vertrauten Zusammenhang fügen. Dieser stellt sich uns in den Worten *Goethes* dar: „Man suche nur nichts hinter den Phänomenen, sie selbst sind die Lehre!“