

Wiener Gesundheitsförderungskonferenz

Seelische Gesundheit. Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung.
15. September 2014

ABSTRACT

Die Wirkkraft unserer Vorstellungen

Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ phil. Verena Kast

Von der Vorstellungskraft, der Fantasie, der Imagination weiß man, seit Menschen von ihren inneren Erfahrungen sprechen, sie beschreiben und sie auch darstellen; Erfahrungen, Erinnerungen, Wünsche, Pläne, Visionen, Kunstwerke von Menschen übermittelt sind. Jede Studie, die Wissenschaftler angehen, ist zunächst eine Imagination.

Die Imagination, die Vorstellungskraft, wurde von Kant definiert als ein Vermögen des Menschen, sich einen Gegenstand vorzustellen, der nicht mehr vorhanden ist, oder aber auch etwas sich vorzustellen, was noch nie vorhanden war. Es geht um die reproduktive Fantasie einerseits, die in Zusammenhang mit Gedächtnis und Wahrnehmung steht, und um die produktive Fantasie, eine spontane Form der Vorstellung als Aspekt des Schöpferischen, die wir mit Freiheit und Gestaltung verbinden. Alle Theorien der Veränderung, besonders die Kreativitätsforschung, beruhen auf der Imagination.

Die Vorstellungskraft bringt uns nicht nur die Vergangenheit in der Erinnerung zurück, sie lässt uns nicht nur die Zukunft in schönen Farben ausmalen, sie zeigt uns auch auf, was wir befürchten, welche Konflikte hinter unseren Verstimmungen stecken, sie öffnet uns aber auch neue Räume, vermittelt Hoffnung und hilft uns dadurch zu überleben, mehr noch, sie hilft uns zu leben, sie ist eine wichtige Ressource. Den Begriff der Ressource fasse ich sehr weit als Quellen in uns, auf die wir rekurrieren können, die uns den Zugang zur Selbsthilfe eröffnen, zu Selbstwirksamkeit, aber auch zur Regulierung der Gefühle, und immer auch wieder zu neuen Ideen, verbunden mit einem Gefühl der ängstlichen Hoffnung. Die Lebensqualität wird besser, Sinn kann wieder erfahren werden, man ist sich seiner wieder gewiss und erlebt Kompetenz.

Wiener Gesundheitsförderungskonferenz

Seelische Gesundheit. Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung.
15. September 2014

Befürchtungsfantasien machen die Welt zu einem gefährlichen Ort – Fantasien der Vorfreude, der Freude, des Gelingens lassen uns einverständener sein mit anderen Menschen, mit der Mitwelt. Es sind besonders die Gefühle der Freude, der Vorfreude und des Interesses, die Menschen beleben und sich wohlfühlen lassen.

Vorstellungen verändern: Gefühle verändern Vorstellungen, Vorstellungen verändern Gefühle. Vorstellungen bewirken aber auch etwas in der konkreten, materiellen Welt. In diesem Zusammenhang finde ich die sog. Placebowirkung (Placebo: Ich werde gefallen) besonders interessant, weil hier eine Wirkung der Imagination auf die Materie, auf den Körper nachweisbar ist. Die Placebo-Wirkung kennt man schon lange, und sie wird immer wieder diskutiert. Jetzt aber können Neurowissenschaftler mit den bildgebenden Verfahren die Placebo-Wirkung im Gehirn zeigen. Das gilt natürlich auch für die Nocebo-Wirkung

Die menschliche Vorstellungskraft, so Fabrizio Benedetti, kann „Mechanismen in Gang bringen, die jenen ähneln, die von Arzneimitteln aktiviert werden.“ Die Vorstellungskraft, die Imagination kann eine Wirkung auf das Gehirn haben, sie kann also auch biologische Veränderungen im Körper hervorrufen. Die Erwartungshaltung, dass ein „Medikament“ ohne Wirkstoff wirkt, ist eine von der Hoffnung getragene Vorstellung.

Vorstellungen können verändert werden und sich verändern und dabei auch Veränderungen im Hirn herbeiführen: Vorstellungen haben einen großen Einfluss auf unsere Lebensqualität und unsere Gesundheit.