
Die Zukunftsgerichtetheit der Imagination zeigt sich in der Vorfreude

2

Die Vorfreude ist eine ganz besondere Freude. Vorfreude lebt in der Zukunft und damit auch in der und von der Vorstellung. Anders als die „normale“ Freude, die in einer bestimmten Situation aufbricht und aufleuchtet, wenn das Leben besser ist als erwartet, schöner, begeisternder, und die in dem jeweiligen Moment wahrgenommen werden muss, und die wir dann in der Erinnerung immer wieder neu wiederbeleben können, stammt die Vorfreude aus einer Imagination. Zum einen wissen wir um Situationen, die uns schon viel Freude gemacht haben und sind sicher, dass sie wieder Freude auslösen werden. Die Vorfreude etwa auf das Schwimmen in einem geliebten Meer. Diese Vorfreude ist in keiner Weise riskant, aber ein ruhiger Quell der Freude. Dann aber gibt es eine Vorfreude, die ist genährt aus Sehnsüchten, Wünschen, Erwartungen. Wir freuen uns auf eine anregende, inspirierende Begegnung mit einigen wenigen Menschen, die wir noch nicht kennen, von denen wir aber sehr viel erwarten. In der Vorfreude sind wir im Erleben der Fantasie bereits dort, wo eine Erwartung erfüllt wird. Der Anlass, der Freude auslösen wird, wird als fast sicher eintretend vorgestellt oder auch richtig herbeifantasiert. Die Vorfreude tritt dann ein, wenn wir fast sicher sind, dass sich unser dringendster Wunsch, unsere Sehnsucht, unsere Erwartung erfüllen wird. In der Vorwegnahme von einem Ereignis, von dem wir uns große Freude versprechen, haben wir viele Freiheitsgrade. Wir können ein künftiges Ereignis gerade so ausmalen, dass es uns große Freude machen wird. Damit kann die Vorfreude allerdings auch zu einer Quelle großer Enttäuschung werden. Tritt das Erwartete nämlich nicht ein oder anders, als man es sich vorgestellt hat – und das ist oft so –, dann sind wir enttäuscht, wir empfinden Scham- oder Schuldgefühle, auch Gefühle der Trauer, denn wir haben

etwas verloren, was unserem Leben eine Richtung und einen Inhalt gegeben hat, auch wenn es noch nicht realisiert worden ist. Eine unerfüllte Erwartung müsste betrauert werden.

Die Vorfreude ist für Menschen sehr wichtig: In der mutigeren Form kommt eine Sehnsucht zum Tragen und wird sichtbar und erlebbar, die uns aus dem Alltag heraushebt, beschwingt, befeuert, ermutigt.

In der Vorfreude nehmen wir eine Situation im Leben, oft auch eine soziale Situation, vorweg, die wir uns weitgehend nach unseren Wünschen und Bedürfnissen vorgestellt haben. An der konkreten Situation wirken dann aber alle Beteiligten mit. In der Vorfreude haben wir die Tendenz, die Realität der Mitspieler und der Mitspielerinnen etwas zu vergessen. Das hat den Vorteil, dass uns bewusst wird, was uns wirklich eine große Freude machen würde, es lässt uns unsere wirklichen Wünsche und Sehnsüchte, aber auch unsere Erwartungen erkennen.

Gelegentlich wird es als weise bezeichnet, die Vorfreude zu kontrollieren, sie nicht zu groß werden zu lassen. Damit will man einer möglichen Enttäuschung zuvorkommen. Die Enttäuschung wäre dann allerdings nicht so groß, wäre es uns klar, dass die Vorfreude für sich allein gesehen werden muss, ungeachtet dessen, ob eintritt, was man sich ausgemalt hat oder nicht. Die Vorfreude als Erfahrung, als belebende Fantasie kann uns niemand nehmen, auch wenn die Situation, auf die sie sich bezieht, den Erwartungen in keiner Weise entspricht. Die Vorfreude aber kann auch nicht nachgeholt werden, wenn etwas sich als wesentlich besser, schöner, anregender erwiesen hat, als gedacht.

Die Vorfreude ist eine mutige Freude, auch sie ist getragen von der Hoffnung in ein gutes Schicksal oder zumindest vom Vertrauen in die eigene Fähigkeit, auch mit Enttäuschungen kompetent umgehen zu können, Fakten auch aus mehreren Perspektiven sehen.



<http://www.springer.com/978-3-658-09277-1>

Alpträume in der Psychotherapie
Ein klinisches Beispiel für das ressourcenorientierte
Imaginieren

Kast, V.

2015, IX, 25 S., Softcover

ISBN: 978-3-658-09277-1