

Was machen all die Bilder in meinem Kopf?



Der Herkules-Tempel von Akragas im Valle dei Templi bei Agrigento im September 2025.
(mz)

Letzte Woche habe ich mich hier gefragt, was nach der Lektüre eines Buchs die Figuren in unseren Köpfen machen. Von Old Shatterhand bis Stiller, von Heidi bis Anna Karenina – es ist ein buntes Völklein, das sich in meinem Kopf tummelt. Wir sollten deshalb vorsichtig sein, was wir lesen: Die Figuren nisten sich in unseren Köpfen ein und leben da weiter. Natürlich gilt das nicht nur für die Heldinnen und Helden der Geschichten, die wir uns zu eigen machen. Ganz besonders gilt das für die Bilder, die wir betrachten. Bilder sind Seelennahrung. Platon spricht im Politeia von der Notwendigkeit, die Seele vor schädlichen «Speisen» zu bewahren. Literarische Bilder konstruieren wir selbst. Es sind innere Bilder, die vieldeutig und persönlich sind. Das Unvorstellbare bleibt dabei genau das: nicht vorstellbar.

Anders die Bilder, denen wir in der Welt begegnen: Sie konfrontieren uns mit Szenen, Ansichten und Visionen,

die mit uns oft nichts zu tun haben. Das ist manchmal lehrreich, oft nichtssagend und zuweilen belastend. Denn es können Bilder sein, die wir uns nicht vorstellen können. Mit all diesen Bildern, die wir aufnehmen, füttern wir direkt unser Bewusstsein. Und nicht nur das: Für C. G. Jung sind Bilder die Sprache des Unbewussten. Sie formen Archetypen und kollektive Vorstellungen.

Bilder, die wir sehen, «verstoffwechseln» wir also psychisch. Manche stärken und bereichern uns. Andere liegen uns schwer auf der Seele, ja vergiften uns. Ich denke vor allem an Bilder, die Gewalt zeigen, aber auch Werbung und Propaganda. Ich vermute, wie unser Magen-Darm-Trakt muss auch unsere Seele das, was wir aufnehmen, verdauen. Das braucht Zeit, Distanz, Kapazität zur Verarbeitung – und manchmal auch eine Pause: Bilderfasten.

Ich stelle mir die Welt von Platon und Sokrates vor, die

Zeit der Griechen, Römer und Karthager vor fast zweieinhalbtausend Jahren. Sicher waren Städte schon damals laut und intensiv, voller Menschen, Lärm und Gerüche (um es milde auszudrücken). Die Tempel, deren Ruinen aus Marmor oder Kalkstein wir heute ehrfürchtig bestaunen, waren bunt bemalt. Ich stelle mir vor, wie der Rauch der Opferfeuer die Anlagen durchzog. Musiker und Tänzer sorgten für Unterhaltung. Strassenhändler boten lautstark Datteln, Nüsse und getrocknete Weinbeeren feil. Auch die Welt vor zwei Jahrtausenden konnte bunt und laut sein.

Die Bilderwelt von damals war aber geradezu idyllisch, weil sie unmittelbar war. Heute leben wir vor allem in einer vermittelten Welt und sind einem steten Bilderstrom ausgesetzt, der uns heute über unsere Mobiltelefone, Computer, Tablets und Fernseher erreicht. Wir leben in der Welt der Millionen Kanäle und haben das, was Neil Postman und Marshall McLuhan als Dystopie beschrieben haben, längst weit hinter uns gelassen. Wir sind ununterbrochen von Bildern umgeben. Sie werden uns eingeflösst von unseren Bildschirmen, ohne Unterlass fast Tag und Nacht.

All die Bilder wirken stärker und schneller als Texte. Die Psychologie bezeichnet das als «picture superiority effect». Für unser Bewusstsein werden die Bilder zu geistigem Junkfood: schnell konsumierbar, aber gehaltlos und, vielleicht, schädlich. Neil Postman warnte noch ironisch davor, dass wir uns dereinst zu Tode amüsieren. Die Realität hat sein Zerrbild längst überholt. Denn zu den vielen Fotos gesellt sich jetzt eine Lawine von KI-Bildern: Die Farben überdreht, die Mimik zu Grimassen verzerrt überrollen sie unser Bewusstsein. Und vermutlich prägen sie dabei unser Denken, ganz sicher unsere Seele.

Ich stelle mir vor, dass sich in meinem Kopf (oder in meinem Herzen) eine Galerie befindet: eine unendliche Galerie der Bilder, die ich aufgenommen habe. In meiner inneren Galerie hängen Meisterwerke wie «Annunziata» von Antonello da Messina, die mir besser gefällt als Mona Lisa, die Bilder, die Hodler von Valentine Godé-Darel malte, die Judith von Caravaggio, aber auch Bilder von Bergen und dem Meer, ein Steinbock im Engadin, Erinnerungen an die Kindheit, Blumen, die Sterne im Nachthimmel über Vals. Und dann hat es in meiner inneren Galerie viele, viele Nachrichtenbilder. Flugzeuge, die ins World Trade Center krachen, Elisabeth Kopp am Telefon, Unfälle, Trump, das Hubble-Teleskop, ein Anschlag in Norwegen.



Antonello da Messina: Maria Annunziata, um 1475.
Öl auf Holz. Galleria Regionale della Sicilia, Palermo.

Ich frage mich, was all die Bilder in meinem Kopf machen. Haben sich Elisabeth Kopp und Mona Lisa angefreundet? Schaut Maria Annunziata durchs Teleskop in die Unendlichkeit? Wer kümmert sich um die Bilder in meinem Kopf? Mir wird schlagartig klar: Wir selbst sind die Kuratoren unserer inneren Galerie. Wenn wir es nicht sind, bestimmen andere, Medienkonzerne, Unternehmen, Werber und vor allem Algorithmen, welche Bilder in unseren Köpfen hängen bleiben.

Michael Ende wusste um die Bedeutung der inneren Bilder. Sein Vater Edgar Ende war surrealistischer Kunstmaler. Er sass zuweilen stundenlang im dunklen Atelier und wartete darauf, dass vor seinem inneren Auge ein Bild erschien. Bevor es sich verflüchtigen konnte, zeichnete er es rasch in sein Notizbuch. Er hatte sich dafür einen speziellen Stift entwickelt, der mit einem kleinen Lämpchen ausgerüstet war.

Ich fürchte, wenn wir das heute machen würden, käme es nur zur Wiederholung einer Werbesendung. Unsere Köpfe sind zu Bilderhalden geworden: Meister Proppe und der Marlboro Man, Kaffee mit George Clooney und Roger Federer, Fertigpizza und Autos, aber auch Drohnen und Demonstrationen, Krieg, Hunger, Elend – eine endlose

Wiederholung all der Werbe- und Nachrichtenbilder. Ich glaube deshalb, dass wir uns mehr um unsere innere Galerie kümmern sollten.

Das ist gar nicht so einfach. In einer Welt voller Bilder und Medien ist es schwierig, Mass zu halten und schöne Bilder zu finden. Ich selbst brauche dafür Natur und Weite, Meer und Berge, also Landschaften, in denen das Auge ohne Ablenkung schweifen kann, aber auch Kunst und Kultur, Gemälde, Streetart, Skulpturen. Ein Gemälde wie die «Annunziata» von Antonello da Messina wirkt reinigend, belebend, klärend – wie ein Ingwershot und ein Espresso am Morgen. Man würde es ihr gar nicht zutrauen.

«Du bist, was Du isst», sagt man. Wir sind, was wir lesen und schauen. Wir sollten, wie es Michael Ende für Fantasien beschrieben hat, aufmerksam mit unseren inneren Welten umgehen. Nicht jedes Bild verdient einen Platz in der inneren Galerie. Manchmal braucht es eine Bilderdiät, vielleicht sogar ein Bildfasten: Zeiten ohne Bildschirm, dafür Zeit für einen Spaziergang, in der Natur oder im Museum. Damit neue Bilder für die innere Galerie entstehen können. Und manchmal ist es auch gut, einfach die Augen zu schliessen und wie Edgar Ende einen Spaziergang in der inneren Galerie zu unternehmen, um ein neues Bild zu entdecken.

Und wie können wir mehr Sorge tragen zu unserer inneren Galerie? Indem wir die Bilder, die wir anschauen, so sorgsam wählen wie unser Essen. Erinnern Sie sich an die Zeit, als die Kameras noch Fotoapparate waren, die mit einem Film arbeiteten? 36 Bilder hatten Platz auf einem Film. Damals überlegten wir uns genau, ob wir den Auslöser drücken sollten. Genau so sollten wir mit unseren Augen umgehen.

Sie sind der Kurator Ihres inneren Museums – achten Sie darauf, welche Bilder Sie hereinlassen. Seien Sie wählerisch – Ihr Kopf ist kostbarer als jeder Bildschirm.

3. Oktober 2025, Matthias Zehnder
mz@matthiaszehnder.ch

Unterstützen Sie den Wochenkommentar – ganz herzlichen Dank!

Hier können Sie mit allen digitalen Zahlungsmitteln spenden oder sich bequem zu Hause einen Einzahlungsschein ausdrucken:

<https://www.matthiaszehnder.ch/unterstuetzen>

Einfach mit dem Handy diesen QR-Code scannen – und schon können Sie den Wochenkommentar unterstützen.

