

Die Adventszeit und Weihnachten stehen vor der Tür. Wir feiern Jesu Geburt. Schon lange bevor Gottes Sohn das Licht der Welt erblickte, wurde das Lichterfest zur Wintersonnenwende zelebriert.

Von Ulrike Hinrichs

Die Adventszeit und Weihnachten bereiten uns auf die Rückkehr des Lichts vor. Während die Tage kürzer werden, beschreibt die Wintersonnenwende am 21.12. die längste Nacht im Jahr. Ab diesem Zeitpunkt werden die Tage wieder länger. Das Licht kehrt zurück. Wie können wir dieses Symbol nutzen und mehr Licht in die innere und äußere Welt bringen?

Gerade Menschen mit schwer belastenden Lebensthemen fühlen sich in der dunklen Jahreszeit doppelt belastet. In meiner Gruppe „Krankheit als Bild“ begegnen sich Menschen mit lang anhaltenden und chronischen Erkrankungen wie beispielsweise Knochenkrebs, Multiple Sklerose, Fibromyalgie oder Bluthochdruck. Wir arbeiten mit der Kunst als Ausdrucksform, um uns auf einer kreativen Ebene den krankheitsbedingten Problemen zu stellen. Anlässlich der Adventszeit haben wir uns gefragt, was wir mit dieser Zeit verbinden und welchen Einfluss sie auf das Krankheitserleben hat. Für einige Menschen ist es selbstverständlich an Gott zu glauben und das Göttliche in der Schöpfung zu fühlen. Andere haben keinen Zugang zu diesen Themen. Alle Menschen in unserem Kulturkreis – gläubig oder nicht – kennen aber die Idee von Engeln, die uns beschützen und begleiten. Die Weltreligionen, Christen, Juden, Moslems, haben in ihrem Glauben die Idee von Engeln verankert. Es sind Lichtbringer, himmlische Beschützer und Verbündete des Menschen.

Deinen Himmelsboten kreativ gestalten

Im nachfolgenden Praxisbeispiel haben wir uns gefragt: Wenn deine Krankheit ein Engel wäre, wie würde er aussehen? Aber wie kann so etwas Unschönes und Belastendes wie deine Krankheit ein Engel sein, fragst du dich vielleicht? Engelsgleiche Liebe und Leichtigkeit verbinden wir normalerweise nicht mit unserer Krankheit.

Krankheiten verbergen häufig Themen, die wir verdrängt haben und die in unserem Inneren schlummern. Der Körper versucht Nichtgehörtes symbolisch auszudrücken. Eine Krankheit kann daher eine Botschaft oder sogar eine positive Absicht haben, die sie dir übermitteln möchte. Die Krankheit will nicht weggeschubst und

ausgegrenzt werden, sondern Beachtung finden.

Siehe zum Thema auf **Tiefgang** auch:

- [Krankheit als Bild,](#)
- [Krankheit als Lehrmeisterin,](#)
- [Krankheit als Narrativ](#)



Wenn deine Krankheit ein Engel wäre (Gruppe „Krankheit als Bild“)

Mit dem Himmelsboten haben wir uns künstlerisch einer möglichen Botschaft der Krankheit angenähert. Solche kreativen Aufträge können wir sehr weit und intuitiv interpretieren. Es muss kein klassisches Bild von einem Engel werden. Es darf auch ein abstraktes Bild sein oder einen anderen formgebenden Ausdruck bekommen. Eine Klientin mit Multiple Sklerose malte den hier dargestellten Engel, der mit seinem großen roten Herz und der liebevollen Gesamterscheinung pure Liebe ausstrahlt. Die kreative Wandlung der Krankheit in einen Engel haben wir dann noch in einen intuitiven Schreibprozess münden lassen. In unserer Gruppe haben wir uns nach dem Malprozess gefragt: Wenn der Engel eine Botschaft hätte, welche wäre es? Jede der Gruppenteilnehmerinnen hat sich dazu in das Bild der anderen eingefühlt und intuitiv einen Satz auf ein Blatt Papier geschrieben und den Zettel verdeckt neben das Bild gelegt. Die so entstandenen Sätze hat jeder der Teilnehmer anschließend zu einem Text gelegt und vorgelesen. Das sind die Botschaften zu

diesem Bild:

Ich bin voller Liebe für Dich!

Ich gebe Dir Liebe und Zufriedenheit, wenn du mich lässt.

Ich betrachte Dich mit Liebe und Ruhe.

Nutze Deine große Herzensgüte auch einmal für Dich.

Schwer ist es, so schwer, aber das Herz ist und bleibt groß und offen.

Du hast so ein großes Herz, das nichts und niemand kaputtmachen kann.

Liebe, Licht und Lebensfreude, was brauchst Du mehr?

Die Klientin war gerührt und bewegt von ihrem Bild und den poetischen Sätzen. Durch diese Art der kreativen Transformation können wir neue Perspektiven auf unsere Krankheit bekommen. Wir finden Wege, wie wir besser für uns sorgen und auf unseren inneren Arzt hören können. Bestenfalls arbeiten der äußere Arzt, zu dem du mit deinen Symptomen gehst, und der innere Arzt, der dir intuitive Impulse gibt, zusammen. Probiere es aus!

Die **Praxisgruppe Krankheit als Bild** findet ab 2024 im Quartierszentrum Ohrsweg „DE STUUV“ in Neugraben-Fischbek statt.

Am [campus naturalis](#) gibt es für Kunsttherapeut*innen ein **Fortbildungsmodul** Krankheit als Bild.

Mehr Praxisbeispiel zur Selbstanwendung findest du in meinem Buch:



Krankheit als Bild

Mit Pinsel und Farbe die Botschaft deiner Krankheit entschlüsseln

254 Seiten, 88 farbige Abbildungen; ISBN 9783756890156

Preis: EUR 26,90; ebook: 16,99

[bestellen: hier entlang](#)

Ulrike Hinrichs ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A.), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Traumazentrierte Fachberaterin und Anwenderin Positive Psychologie. Sie ist auch Ausbilderin für Kunsttherapie und Autorin zahlreicher Sachbücher. www.loesungskunst.com

