

Hast du schon einmal von Assistenzhunden für Menschen mit Epilepsie gehört?

Sie wittern einen bevorstehenden epileptischen Anfall. Wie wäre es, wenn du einen persönlichen Warnhund für dein seelisches Wohlbefinden hättest?

von Ulrike Hinrichs

Warnhunde für Epileptiker wittern nicht nur einen drohenden Anfall, sie lernen auch, dem Betroffenen zu helfen. Sie können den Menschen zudecken, gefährliche Gegenstände aus dem Weg räumen und sogar eine Alarmklingel aktivieren.

Du kannst dir einen Warnhund oder ein anderes Assistenzwesen für dein seelisches Wohlbefinden künstlerisch kreieren. Dein Assistenzhund warnt dich, wenn zum Beispiel eine psychische Notlage droht, andere deine Grenzen überschreiten oder du selbst deine Bedürfnisse und Ruhepausen nicht erkennst. Viele Menschen, die schlechten Zugang zu ihren Gefühlen haben, bemerken nicht, wenn sich die innere Gefühlslage dramatisch verschlechtert.

In meiner Gruppe „Mit Bild- und Wortnotizen gegen Gewalt“ für Frauen mit Gewalterfahrung haben wir uns gefragt:

Wenn du einen seelischen Assistenzhund hättest, wie würde der aussehen? Wovor würde er dich warnen? Wobei würde er dir helfen? Vielleicht ist es auch ein anderes Tier oder ein Fantasiewesen, das dir in den Sinn kommt. Lass dich von dir selbst überraschen.

Im Header ist ein Assistenzwesen aus der Gruppe abgebildet. Wir haben mit Collageelementen und Acrylfarben gearbeitet. Anschließend sind wir einzeln von Bild zu Bild gegangen und haben uns gefragt, was uns das jeweilige Wesen mit auf den Weg geben möchte. Hier die Impulse zum dargestellten Werk:

Wie kann ich noch mehr in meine Kraft kommen?

Es hilft mir, das liebevolle Kind in mir zu finden, das stark, mutig und schön ist.

Kuschelige Beweglichkeit vergoldet Alltagsstress.

Für bewegliche Gedankengänge.

Was bringen uns solche Erkenntnisse, die sich metaphorisch in Worten und Bildern ausdrücken? Das Ziel ist es, tiefer zu schauen, hinter unsere inneren Kulissen zu blicken, zu lauschen und bestenfalls eine neue Sichtweise zu bekommen. Die Kunst hilft uns als universelle Sprache. Wenn ich von Kunst spreche, dann meine ich den kreativen und authentischen Ausdruck jenseits einer Bewertung. Es ist die Sprache der Sinne, eine Wissenschaft der Stille. Es ist das assoziative, intuitive, wilde Denken, das der weiblichen

Urkraft entspringt. Es folgt keinen linearen Strukturen, wie es unser Verstand verlangt. Das wilde Denken kann Widersprüche aushalten und das größere Ganze sehen. Es trennt nicht, sondern fügt zusammen. Die Kunst als Ausdrucksform ist daher eine wunderbare Übungsplattform, um zu dir selbst zu reisen.

Für die Klientin des Kunstwerks war die Erkenntnis wichtig, dass es in ihrem Bild um das Kindliche in ihr geht. Mehr spielen, statt denken. Der Gedanke an eine innere „kuschelige Beweglichkeit“ gefiel ihr besonders gut.

Mehr Praxisbeispiele für dein Wohlbefinden und Selbstmitgefühl findest du in meinem



Buch **Gymnastik für die Seele**

Ulrike Hinrichs - Gymnastik für die Seele

Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl

ISBN 978-3-99165-010-2

Buschmiede - Happy Balance

20,00 EUR

Mit 50 Praxisübungen und 73 farbigen Abbildungen

Das Cover-Bild stammt von der **Harburger Künstlerin Yvonne Lautenschlägers**

Ulrike Hinrichs ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A), Anwenderin Positive Psychologie und Autorin www.loesungskunst.com



