Jede Jahreszeit hat ihre besondere Zeitqualität. Was können wir von der Natur im Hinblick auf unseren Umgang mit der Krankheit lernen, haben wir uns in unserer Gruppe *Krankheit als Bild* gefragt.

von Ulrike Hinrichs

In meiner Gruppe *Krankheit als Bild* im Quartiershaus „De Stuuv“ in Neugraben-Fischbek wandeln wir Krankheitssymptome in metaphorische Bilder, um einen erweiterten Blick auf die Krankheit zu bekommen. Die Teilnehmenden sind von ganz unterschiedlichen langanhaltenden Erkrankungen betroffen, wie Long COVID, Multiple Sklerose, Rosacea, Depression mit somatischen Beschwerden, Bluthochdruck oder Endometriose, um nur einige Beispiele zu nennen.

Die Betroffenen habe oft eine lange Krankheitsgeschichte begleitetet von vielen Arztbesuchen und unklaren Diagnosen hinter sich. In unserer Gruppe aktivieren wir mit Kreativität den „inneren Heiler“, jene Kraft in uns, die für die Selbstheilungskräfte steht. Stress ist eines der Begleitsymptome bei lang anhaltenden Krankheiten. Chronischer Stress ist einer der Hauptfaktoren, welcher zu Krankheiten führen bzw. die Heilung erschweren kann. Die Stresshormone Adrenalin und Cortisol greifen in den Hirnstoffwechsel ein und verhindern die Ausschüttung heilungsfördernder Botenstoffe, so dass die Abwehrkräfte versagen. Im kreativen Schaffen reduzieren wir automatisch Stress. Das Halten des Pinsels, das Eintauchen ins Wasser, das Malen mit Farben, wir verweilen im Moment und sind schöpferisch und kreativ. Bestenfalls kommen wir in einen Flow.

Die künstlerische Auseinandersetzung mit Krankheiten ermöglicht uns zudem, dass wir uns auf einer fühlenden und intuitiven Ebene mit belastenden Themen beschäftigen.

Wenn wir uns also fragen, was wir von der aktuellen Jahreszeit lernen können, was wäre das? Und wie möchte ich das künstlerisch umsetzen? Der Hochsommer geht zu Ende, der Herbst steht vor der Tür. Die Tage werden kürzer, es wird abends früher dunkel. Die Ernte steht an und die Tierwelt legt Vorräte für den Winter an. Die Welt zieht sich wieder ein wenig mehr zurück. Während im Frühjahr und Sommer der Rhythmus der Natur nach außen strebt, geht es nun im Herbst wieder mehr nach Innen.

Das Bild im Header entstand zu dieser Fragestellung in unserer Gruppe *Krankheit als Bild*. Die Teilnehmerin dachte dabei an die Melancholie, die sie in der jetzigen

Copyright © SuedKultur - Tiefgang | www.tiefgang.net/ | 1

Jahreszeit empfinde. Einerseits trage der nahende Herbst eine unglaubliche Schönheit in sich, andererseits spüre man den beginnenden Abschied. Das Zurückziehen und Innehalten, wie es jetzt auch die Natur vorlebt, wolle sie für sich und ihren Umgang mit der Krankheit als Impuls mitnehmen. Wie gehe ich mit mir um? Darf ich mir Ruhepausen gönnen? Wie kann ich den inneren Antreiber zur Ruhe kommen lassen? Damit wolle sie sich wieder mehr beschäftigen.

Siehe dazu auch: Krankheit als Narrativ, Pinsel statt Pille und Einhornmedizin.

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.lösungskunst.com

Die Gruppe wird gefördert vom Bezirksamt Harburg.

Copyright © SuedKultur - Tiefgang | www.tiefgang.net/ | 3