

Viele Frauen erfahren im Laufe ihres Lebens psychische oder körperliche Gewalt. In meiner Gruppe für Frauen mit Gewalterfahrung nutzen wir die Kunst als Ausdrucksform, um dem schambesetzten Thema zu begegnen.

von Ulrike Hinrichs

Gewalterfahrungen führen zu Sprachlosigkeit, Ohnmachtgefühlen, Hilflosigkeit und Selbstzweifeln. Der erste Schritt besteht darin, einem gewalttätigen Umfeld zu entgehen. Danach muss die traumatische Erfahrung verarbeitet werden. Für von Gewalt betroffene Frauen ist der Umgang mit den eigenen Grenzen besonders schwierig. Das gleiche gilt für die Selbstfürsorge. Denn Betroffene mussten in einem gewalttätigen Umfeld möglichst unauffällig und leise sein, um weiterer Aggression zu entgehen. Als Kind kann physische und psychische Gewalt lebensbedrohlich sein. Das gilt aber auch für erwachsene Frauen. Die Zahlen der Femizide sind weiterhin sehr hoch. Gewalt ist tödlich.

Wie können wir destruktiver Gewalt mit Kreativität begegnen? In der vom Bezirksamt Harburg geförderten Gruppe „Mit Bild- und Wortnotizen gegen Gewalt“ tauschen wir uns über den künstlerischen Ausdruck in einem geschützten Rahmen aus.



Wir haben uns im hier dargestellten Praxisbeispiel eine Krawallschachtel gestaltet, die auf die Idee der archetypischen Symbole nach C. G. Jung zurückgeht. Der Schüler von Sigmund Freud verstand die Archetypen als universellen Abdruck der Grundstrukturen menschlicher Vorstellungs- und Handlungsmuster. Die Archetypen zeigen sich in Urbildern, die über die ganze Menschheitsgeschichte Gültigkeit haben. Diese metaphorische Bildsprache funktioniert anders als unsere analytische Wortsprache. Metaphorische Bilder fördern eine intuitive Problemlösung und eine archetypische

Ordnungsbildung. Die Künstlerin Cabra Skadé bezeichnet die Kunst auch als unsere Muttersprache.

Wie können wir uns dieses theoretische Konstrukt der Archetypen in der Praxis nutzbar machen? Eines der Archetypen nach C.G. Jung ist „Der Narr“. Der Narr steht für den Anfang einer Reise, der Start in ein neues Abenteuer. Mit dem Narr können wir Grenzen überwinden, Mauern sprengen und alte Glaubenssätze über Bord werfen. Der Narr ist eine Figur, die uns aus allen Kulturen bekannt ist. Insbesondere vom 16. bis 18. Jahrhundert hielten sich Könige und Königinnen einen Hofnarren, der sie unterhielt. Hofnarren hatten die Freiheit auch solche Dinge zu sagen, für die andere geköpft wurden. Sie standen außerhalb der Regeln und Gesetze. Es gibt zahlreiche Geschichten über Narren. Hierzulande kennen wir Till Eulenspiegel, der den Menschen neckisch den Spiegel vorhält. Nasreddîn Hoca, der Eulenspiegel aus Anatolien, ist als Volksweiser in der arabischen Welt bekannt. In allen Ländern gibt es solche großen Geschichten, die wie kulturelle Gene von Generation zu Generation vererbt werden. Im Tarot steht der Narr am Anfang der Reise unserer Entwicklung. In Spielkarten ist es der Joker, dort wird er als die „wilde Karte“ eingesetzt, als Glückskarte. Der Narr ist geschützt durch seine Unschuld, schreitet intuitiv und instinktiv voran. Zu viel Nachdenken und Analysieren ist nichts für ihn. Der Narr ist der Springer zwischen den Welten, Regeln interessieren ihn nicht. Er wandert sorglos durch die Leichtigkeit des Seins. Der Narr zeichnet sich durch Kompetenz und Flexibilität im Umgang mit Überraschungen aus.

In meiner Gruppe für Frauen mit Gewalterfahrungen haben wir uns für die innere Närrin eine Schachtel gestaltet. Diese Krawallschachtel beheimatet Widerstand, die Kraft Grenzen zu setzen und auch gegen den Strom zu schwimmen. Die innere Närrin kann aus der Reihe tanzen, Muster verändern, laut sein, Spaß haben, den Spiegel vorhalten und vieles mehr. Gerade Frauen wird Widerstand, Wut, Revolte und Lautstärke weniger zugestanden als Männern.

Sich mit der inneren Närrin zu beschäftigen und diese zu symbolisieren, stärkt die eigenen Ressourcen. Wie sieht deine Krawallschachtel aus? Das Bild zeigt drei Beispiele einer Krawallschachtel.

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

