

Die Kunst als Ausdrucksform kann uns helfen, unseren Perfektionismus zu überwinden und Selbstmitgefühl zu entwickeln. Vermeintliche Fehler und Störungen öffnen Welten, die wir nicht denken können. Sie brechen bekannte Muster auf und erweitern die Perspektive.

von Ulrike Hinrichs

„Wären wir perfekt, dann wären wir keine Menschen. Wir wären Barbie und Ken – Plastikfiguren, die gut aussehen, aber so tot sind wie Türklinden“, beschreibt es Kristin Neff in ihrem Buch *Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden* (2012, S. 98).

Trotzdem haben wir gelernt perfekt sein zu müssen, keine Fehler machen zu dürfen und bloß nicht zu scheitern. Doch das Leben erstarrt, wenn wir immer alles richtig machen wollen. Es entspricht unserem Wesen, unvollkommen zu sein, so Brené Bown in ihrem Buch *Verletzlichkeit macht stark* (2017, S. 164). Gerade durch das vermeintlich Fehlerhafte und Unvollkommene entdecken wir unbekannte Räume und es eröffnen sich neue Perspektiven.

Die Kunst der Störungen

Mit den Fehlern und Störungen spielt auch die Kunst. Als eine der jüngsten und unberechenbarsten Kunstformen richtet die so genannte „Glitch Art“ das Augenmerk auf die produktive Seite des Fehlerhaften.



Ulrike Hinrichs: ohne Stift absetzen

Auch du kannst die Kunst der Störungen nutzen, indem du beim Malen deinen Perfektionismus über Bord wirfst und sogar absichtlich Störungen mit in den kreativen Prozess einbaust. Du kannst etwa ein Kinderfoto abzeichnen, ohne den Stift dabei abzusetzen, wie es in dem Bildbeispiel dargestellt ist.

Du kannst mit den Fingern malen oder einen besonders dicken Pinsel verwenden. Überliste damit deinen inneren Kritiker, der immer alles meint richtig machen zu müssen.

Im Header ist ein Bild zu sehen, das ganz einfach und spielerisch aus „kreativem Müll“ entstanden ist. Es war ursprünglich ein Kladdezettel für Farbproben.

Es geht nicht darum, etwas Großartiges anzuliefern oder ein Ziel zu verfolgen, es geht um die Freude am Entdecken. Es werden Dinge einfach von alleine entstehen, ohne dass du sie geplant hast. Sei bereit, diese Abweichungen in dein Bild zu integrieren. Wie im wirklichen Leben wirst du beim Malen aufgefordert aus den Unwegsamkeiten, die dir begegnen, das Beste zu machen. Lass dich überraschen, was auf dem Papier entsteht. Lass dich von dir selbst überraschen. Mit Pinsel und Farbe transformierst du Angst und Chaos in etwas Ruhiges und Friedvolles.

Doch es bleibt eine Herausforderung in einer auf Perfektionismus gedrillten Leistungsgesellschaft, ein imperfektes und unvollkommenes Menschenwesen zu sein.

Vielleicht wirst du dich dabei erwischen, wie du mit dir schimpfst, dass du das jetzt auch wieder nicht richtig machst mit dem „Unperfekten“ und den „Fehlern ins Bild einbauen“. Unser innerer Kritiker ist darauf trainiert, uns den Spaß zu verderben.

Wir gehst du mit dir um beim Malen? Bemerkest du wie schnell du dich bewertest? Beobachte deine Gedanken. Sie könnten so oder ähnlich lauten: Ich kann nicht malen? Mist, das ist nichts geworden? Jetzt hab ich alles versaut? Ich hab das falsch gemacht? Ich habe die Aufgabe nicht richtig verstanden.

Unsere alten Glaubenssätze kleben wie dicke Kletten in den Gehirnwindungen fest.

Unsere alten Glaubenssätze kleben wie dicke Kletten in den Gehirnwindungen fest.

Gerade wenn du etwas in deinem Leben verändern willst, brauchst du Mut und Selbstmitgefühl. Wenn wir etwas verändern, dann läuft nicht alles so geschmiert und rund, wie wir es gewohnt sind. Es ruckelt und knirscht. Nichts ist mehr Gewohnheit oder Routine. Und das darf und muss genauso sein. Das Neue muss erst einmal eingeübt werden. Das Malen eignet sich besonders gut zur Überwindung von Perfektionismus und zur Stärkung deines Selbstmitgefühls, weil du unweigerlich mit dem Unkontrollierbaren konfrontiert wirst. Du kommst ins Fühlen und bist im Jetzt verankert.

- #Selbstmitgefühl ist eine Haltung. Das bedeutet, dass du dich dafür entscheidest, mitfühlend mit dir umzugehen.
- #Selbstmitgefühl bedeutet, dass du deine eigene Unzulänglichkeit liebevoll anerkennst und deine Schattenseiten umarmst, am besten sogar feierst.
- #Selbstmitgefühl bedeutet zu fühlen. Zu viel Denken verhindert das Fühlen. Emotionen sind natürliche Reaktionen unserer menschlichen Existenz. Doch wir haben gelernt, vor allem unangenehme Gefühle zu unterdrücken. „Das *Fühlen* der Gefühle führt zur emotionalen Klarheit und Befreiung. Manchmal zeigen uns die Gefühle etwas auf: ein Bedürfnis oder einen Glaubenssatz. Und manchmal geht es um eine bestimmte Erfahrung, die für unser Innerstes wichtig ist“, so die Psychologin Stephanie Konkol in ihrem Buch [*Die tiefe Ruhe deiner kraftvollen Präsenz*](#) (S. 89 f.).
- #Selbstmitgefühl bedeutet, dass du so freundlich, fürsorglich und wohlwollend mit dir umgehst wie mit einem guten Freund, einer Freundin. Selbstfreundlichkeit meint das Ende der Selbstverurteilung. Selbstmitgefühl bedeutet, dass du dir Trost gibst und für dich sorgst, wenn es dir schlecht geht.
- #Selbstmitgefühl bedeutet Achtsamkeit. Du richtest deine Aufmerksamkeit auf das, was ist, ohne es zu bewerten oder ändern zu wollen. Auch schlimme Ereignisse, schmerzende Gefühle oder traurige Erlebnisse nimmst du erst einmal nur wahr, ohne sie zu bewerten. So ist es, könnte ein innerer Satz lauten. Die Dinge dürfen so sein, wie sie sind.
- Ein weiterer Aspekt des #Selbstmitgefühls ist die Verbundenheit. Schmerz und Leid sind Bestandteile des Lebens und betreffen uns alle. Du bist nicht allein mit deinen Erfahrungen und deinem Schmerz.

Selbstmitgefühl hilft dir dabei, deinen Perfektionismus zu überwinden. Mehr Praxisbeispiel findest du in meinem Buch [*Gymnastik für die Seele: Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl*](#).



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.ulrikehinrichs.com

