

Wir haben verlernt, die Sprache unseres Körpers zu verstehen. Wenn wir nicht hinhören, dann holt er seinen Lautsprecher heraus. Und dann kann es ungemütlich werden.

von Ulrike Hinrichs

Viele Menschen gehen permanent über ihre Grenzen. Unsere Leistungsgesellschaft kennt keine Pause. Von klein auf lernen wir, zu funktionieren, ohne Rücksicht auf uns und unseren Körper zu nehmen. Doch wenn wir seine Warnsignale ignorieren, zahlen wir einen hohen Preis.

Die Psychologin Stephanie Konkol beschreibt es in ihrem Buch *Die tiefe Ruhe deiner kraftvollen Präsenz* so: „je weiter wir uns von unserer eigenen Natur entfernen, umso mehr versucht der Körper uns Signale zu senden, um uns in den Körper zurückzuholen, uns mitzuteilen, welche Bedürfnisse erfüllt werden möchten und welche Glaubenssätze in Dissonanz mit unserem wahren Selbst stehen. Vielleicht sendet der Körper mir ein Gefühl von Hunger oder Unruhe, wenn er eine Pause wünscht. Vielleicht spüre ich auch im Magen ein leichtes Gefühl von Widerstand, wenn der eingeschlagene Weg nicht stimmig für meine Entfaltung ist. Diese ersten Körpersignale sind ganz subtile, feine Empfindungen. Wir haben uns jedoch antrainiert, diese Signale wegzudrücken und zu übergehen, um weiterhin vom Kopf gesteuert zu funktionieren: die Aufgaben planmäßig abzuarbeiten, die Karriere wie vorgestellt zu verfolgen oder eigenen Erwartungen zu entsprechen.“

Wie kommen wir aus dem Kopf wieder mehr ins Gefühl?

Wie können wir die Zeichen unseres Körpers besser wahrnehmen und verstehen?

Was können wir tun, um einen ganzheitlichen Blick auf unsere Krankheit zu bekommen?

Unser Körper gibt uns Signale, die nicht immer leicht zu übersetzen sind. Mit der Kunst als Ausdrucksform können wir die symbolischen Botschaften des Körpers entschlüsseln. Kunst als Sprache und unsere Körpersprache sind wie Geschwister. Sie entspringen unserer intuitiven und fühlenden Seite. „Das Gehirn ist ein bildgebendes Organ“ sagt der Neurobiologe Gerald Hüther in einem Buch *Die Macht der inneren Bilder: Mit Visionen das Gehirn, den Menschen und die ganze Welt verändern*. Unser Körper spricht mit seinen Symptomen in Bildern.

Das Symptom ist nicht das Problem, sondern der Weg zur Lösung.

In meiner Gruppe *Krankheit als Bild* im Quartierszentrum in Neugraben-Fischbek *De Stuuv* wandeln wir mit der Kunst als Ausdrucksform Körpersymptome in Bilder. Die Teilnehmenden

haben oft eine lange Krankheitsgeschichte begleitetet von vielen Arztbesuchen und unklaren Diagnosen hinter sich. Sie sind von unterschiedlichen langanhaltenden Erkrankungen betroffen wie Long COVID, Bluthochdruck, Multiple Sklerose, Burnout oder Endometriose, um nur einige Beispiele zu nennen. Viele berichteten von Dauerstress.

Die Kunst ist eine Sprache, die in die Tiefe geht.

„*Wenn deine Krankheit ein Tier wäre, wie würd es aussehen?*“ könnte ein Malimpuls lauten. Durch eine metaphorische Transformation von Symptomen in Symbole können wir einen neuen und erweiterten Blick auf die Krankheit und ihre verschlüsselte Botschaft bekommen. Im Header ist ein Beispiel einer Teilnehmerin aus der Gruppe Krankheit als Bild abgebildet. Der künstlerische Auftrag dazu lautete: „*Wenn deine Krankheit ein Fisch wäre, wie würde er aussehen?*“

Nach dem Malprozess reflektieren wir in der Gruppe die Werke durch freies Assoziieren.

Kunst ist ein Werkzeug des wilden assoziativen Denkens. Einige Fragen könnten lauten:

Was kommt dir als Betrachter:in in den Sinn, wenn du auf das Bild schaust?

Welche Gefühle löst es in dir aus?

Wie könnte eine Überschrift für das Kunstwerk lauten?

Assoziieren ist etwas anderes als interpretieren. Bei der Assoziation geht es um die ganz persönlichen Eindrücke, die jemand hat, wenn er ein Bild betrachtet. Es sind Ich-Botschaften wie etwa diese: „Wenn ich auf das Fischbild schaue, dann fühle ich Kraft und Präsenz“. Bei der Interpretation dagegen deutet jemand etwas in das Bild bzw. die Künstler:in hinein. Durch die Assoziationen bekommt die jeweilige Künstler:in bestenfalls Ideen, welche Themen sich hinter der Symptomatik verbergen.

Wenn du dich für ausführlich beschriebene Praxisbeispiele mit Klient:innen-Feedback interessierst, dann findest du viele Beispiele in meinem Buch **Krankheit als Bild**. Als Appetitmacher verweise ich auch gern auf weitere Artikel unter www.krankheit-als-bild.de und du kannst auch auf Tiefgang stöbern:

Wenn deine Krankheit eine Landschaft wäre

Krankheit als Bild

Krankheit als Narrativ

Pinsel statt Pille

Die grüne Couch: Die Natur als Psychotherapeutin?



Krankheit als Bild - Mit Pinsel und Farbe die Botschaft deiner Krankheit entschlüsseln

263 Seiten, 88 farbige Abbildungen

2. erweiterte Auflage

ISBN Print 978-3-99165-716-3

Softcover EUR 20,00;

Mehr Infos [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.ulrikehinrichs.com

Die Gruppe Krankheit als Bild wird gefördert vom Bezirksamt Harburg

