

Echte Selbstfürsorge beginnt nicht im Außen, sondern im Inneren, dort, wo das eigene Empfinden, Fühlen und Sein Raum braucht.

Die Kunst als Ausdrucksform kann zu einer solchen inneren Quelle werden, einem Ort, an dem Gedanken zur Ruhe kommen, Gefühle fließen dürfen und Mitgefühl wachsen kann.

von Ulrike Hinrichs

Schöpferischer Ausdruck ist mehr als ein ästhetisches Bild oder ein kreativer Text. Er ist ein stiller Wegweiser zur eigenen Wahrheit, zur Verbindung mit sich selbst und damit zu einem selbstmitfühlenden Leben. Mit der Kunst als Ausdrucksform kannst du die Praxis des Selbstmitgefühls üben.

Mehr zum Thema findest du in meinen Beiträgen auf Tiefgang:

- [Selbstmitgefühl: Ich will Schokolade](#)
- [Nicht jeder muss dich mögen](#)
- [Tschüss Perfektionismus](#)

Kennst du das?

Wenn Angst dein Herz trommeln lässt

Kennst du den Spruch: „*Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser*“? Kontrolle scheint Sicherheit zu geben. Doch sie entspringt der Angst. Wahre Sicherheit entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch Vertrauen: in das eigene Spüren, in innere Bilder, in schöpferische Prozesse. Authentische Kunst öffnet den Zugang zu dieser Form von innerem Wissen.

Wenn innere Einsamkeit sich ausbreitet

Du fühlst dich leer und einsam? Diese Gefühle verlangen nicht unbedingt nach Gesellschaft, sondern nach Verbundenheit, vor allem mit dir selbst, mit deiner Geschichte, mit dem Leben. Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl schaffen diese Verbindung. Kunst kann diese Prozesse behutsam stärken.

Wenn deine Gedanken Karussell fahren

Deine Gedanken kreisen unaufhörlich, vor allem nachts? Deine Gefühle bleiben

stumm? Zu viel Denken ist oft ein Trick der Psyche, sich vom Fühlen zu dissoziieren. Kreativität dämpft das Denken und bringt Gefühle an die Oberfläche: als Farben, Formen, Bewegungen oder Worte. Es ist eine Rückkehr ins Spüren.

Wenn du dauerhaft erschöpft bist

Du bist müde, obwohl du ausreichend schläfst? Du fühlst dich leer? Zur Erholung braucht es nicht nur Schlaf, sondern auch das stille Erleben: „*Ich bin genug*“. Kreatives Gestalten kann ein Ort sein, an dem dieses Empfinden wachsen darf, frei von Müssen und Sollen, getragen vom einfachen Sein.

Wenn du nur noch funktionierst

Im ständigen Tun verlierst du das, was dich im Innersten ausmacht. Dauerleistung ist oft ein Zeichen dafür, dass du dich von deinen Gefühlen abgetrennt hast. Kreatives Schaffen kann dich sanft zurückführen zu deiner eigenen Stimme, zu deinem inneren Rhythmus, zu dem Ort in dir, der einfach nur sein darf.

Wenn dein innerer Kritiker zu laut schreit

„*Das ist nicht gut genug. Du bist nicht gut genug*“, sagt dein innerer Kritiker. „*Das kannst du sowieso nicht*“, ergänzt er vielleicht. Nicht Perfektion hilft gegen Selbstverurteilung, sondern Selbstmitgefühl. Kreativer Ausdruck macht diesen mitfühlenden Blick erfahrbar: zart, ehrlich, heilsam. Kunst erlaubt, Unvollkommenheit als Teil des Weges zu sehen und das Menschsein in seiner ganzen Zerbrechlichkeit anzunehmen.

Authentischer Ausdruck durch Kunst kann ein stiller Weg zur inneren Verbundenheit für dich werden. Sie kann eine sanfte Medizin sein für das, was im Inneren verloren ging oder vergessen wurde. Sie schenkt Raum für Selbstbegegnung, für Heilung, für das Wiederfinden der eigenen Lebendigkeit.

Hast du Lust zu einer Praxisübung zum Selbstmitgefühl? Die geht so:

**Wenn du einen inneren Anteil kreierst,
der für dein Selbstmitgefühl steht, wie sieht er?**

Eine schöpferische Begegnung mit deinem inneren Helfer für Selbstzuwendung

Was du brauchst:

- Papier oder eine Leinwand
- Stifte, Pinsel, Farben deiner Wahl

So geht's:

- Stelle dir vor, in dir lebt ein innerer Anteil, der nur für dein Mitgefühl da ist. Ein Wesen, eine Gestalt, eine Kraft. Vielleicht ist es sanft oder klar. Vielleicht alt oder kindlich. Vielleicht hat es Flügel, Hände, Augen oder Wurzeln. Lass Bilder aufsteigen, ohne sie zu bewerten.
- Gib diesem Anteil eine Form. Male, zeichne oder collagiere: Wie sieht er aus? Welche Farben passen zu ihm? Welche Haltung, welche Ausstrahlung? Du darfst frei arbeiten, abstrakt oder gegenständlich, kraftvoll oder zart.
- Wenn du möchtest, gib deiner Figur einen Namen oder ein Symbol. Vielleicht ein Wort, das dich stärkt. Vielleicht einen Satz wie.

Reflexion:

- Was hat sich während des Malens in dir bewegt?
- Welche Eigenschaften trägt deine Mitgefühlsgestalt in sich?
- Wie könnte sie dich im Alltag begleiten oder erinnern?
- Gibt es einen Ort in dir, an dem sie wohnen darf?

Für alle, die diesen Weg vertiefen möchten, bietet das Buch [Gymnastik für die Seele: Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl](#) kreative Anregungen und künstlerische Übungen, die dich dazu einladen, einen liebevolleren Zugang zu dir selbst zu finden.



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

