

Krankheiten sind nicht nur medizinische Phänomene. Sie berühren Körper, Seele und Geist und tragen oft verborgene Botschaften in sich. Wer sie als reines Defizit betrachtet, übersieht ihre tieferen Ebenen.

Mythen und Archetypen können uns helfen, die Botschaften der Krankheit zu entschlüsseln. Mythen sind uralte Geschichten, die Wahrheiten über das Menschsein in Bildern und Symbolen bewahren. Wenn wir Krankheit (auch) als Mythos verstehen, öffnen wir uns für neue Deutungen und Wege zur Heilung.

Mythen sind mehr als Geschichten. Sie sind kollektive Muster. Archetypen wie Heldinnen, Beschützerinnen oder Schattenwesen, wirken in diesen Mythen und spiegeln sich auch in unserem Leben. Sie helfen uns, persönliche Themen mit dem größeren Ganzen zu verbinden. Auch Krankheiten lassen sich in diesem Spiegel betrachten. Eine langanhaltende Erkrankung kann Ausdruck eines archetypischen Themas sein, das gelebt und verstanden werden will. Wir können es sichtbar machen, erzählen oder aufschreiben.

Worte sind Magie!

Für Ptah, den Schöpfergott der altägyptischen Mythologie, sind Herz und Zunge die Werkzeuge seiner Schöpfung, die Kräfte von Verstand und Wort. Es heißt, Ptah habe die mit dem Herzen gebildeten Gedanken laut ausgesprochen und so das Universum erschaffen. Die Worte selbst besitzen magische Kräfte. Wenn man etwas ausspricht, erweckt man es zum Leben, so die Weisheiten des alten Ägyptens.

Sprache ruft Wirklichkeit hervor. Sie erschafft unsere innere und äußere Welt. Worte sind Hinweisschilder für die Seele. Wenn wir beginnen, unsere eigene Geschichte zu erzählen, statt die Zuschreibungen anderer zu übernehmen, nehmen wir die Macht des Benennens in die Hand. Wir werden zum Magier, der seine Wahrheit ausspricht. In dieser Erzählung kann Heilung geschehen.

Kunst als Muttersprache

In Bildern, Symbolen, Musik oder Geschichten finden wir einen unmittelbaren Ausdruck dessen, was in uns lebt. Kunst und Sprache begegnen sich dort, wo Mythen wirken. Ihre Metaphern und Bilder lassen uns erkennen, dass wir Teil eines größeren Gewebes sind. Sie schaffen Verbindung zu universellen Mustern, die Heilung ermöglichen.

Krankheit als Bild

In meiner Gruppe *Krankheit als Bild* nutzen wir die Kunst als Ausdrucksform, um mit der

Krankheit in einen Dialog zu treten. Es geht dabei um lang anhaltende Erkrankungen wie etwa autoimmune oder psychosomatische Erkrankungen. Mehr über diesen Zugang beschreibe ich in meinem Buch [REDACTED]

Wenn wir Krankheit auch unter der Perspektive eines Mythos verstehen, öffnet sich ein neuer Blick. Die Krankheit wird zur Geschichte, die uns etwas erzählt und die wir zugleich mitschreiben dürfen. Mythen, Sprache und Kunst helfen uns, hinter die Oberfläche des Symptoms zu schauen und ein tieferes Verständnis zu bekommen, worum es eigentlich geht. Mehr dazu auf [REDACTED]



Mir persönlich begegnete der Mythos der Medusa im Zusammenhang mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung bereits in meiner Jugend. Damals wusste ich noch gar nichts über diesen Mythos. Medusa, die jeden in Stein verwandelt, der in ihre Augen schaut, fand ich faszinierend, vor allem nachdem ich mit 14 Jahren durch meine Autoimmunerkrankung selbst in einen „lebenden Stein“ verwandelt worden war.

In meinem Buch [REDACTED]

[REDACTED] habe ich mich damit vertiefend auseinandergesetzt.

Archetyp der Großen Mutter

Medusa entspringt dem Archetyp der Großen Mutter. Die Große Mutter vereint nährnde und zerstörerische Aspekte in sich, sie gebiert Leben und verschlingt es zugleich. In ihr spiegelt

sich die Urkraft, die uns mit der Erde, mit Geburt, Tod und Wandlung verbindet. Medusa ist ein Mythos über Angst, Macht und die Kraft, sich selbst anzusehen. Sie wurde zur Warnung. Zur Fratze. Zum Monster. Doch unter den Schlangen auf ihrem Haupt, unter den starren Augen und dem tödlichen Blick verbirgt sich etwas Tieferes: eine Geschichte von Gewalt, von Schweigen und von unterdrückter Macht. Sie ist ein Symbol für das, was geschieht, wenn Mädchen und Frauen ihre Stimme verlieren. Für das, was in uns allen versteinert ist, wenn Trauma nicht gesehen wird. Und für die Kraft, die entsteht, wenn wir beginnen, zurückzublicken.

Mich beeindruckt diese Form der Symbolsprache immer wieder sehr. Mythen sprechen in Bildern und Symbolen, die uns oft tiefer berühren als jede Erklärung. Eine Krankheit kann in dieser Sprache zu uns sprechen, wenn wir ihr zuhören.

Wenn deine Krankheit ein Mythos wäre, wovon würde er erzählen? Ich gebe dir einige Impulsfragen dazu:

Welche Figur taucht intuitiv auf, z.B. eine Heldin, eine Hexe, ein Wächter, ein Schattenwesen oder ein Tier?

Erinnert sie dich an ein Märchen oder an einen Mythos, den du kennst?

Welche Botschaft trägt diese Geschichte für dich und dein Leben?

Welche Verwandlung oder Wandlungskraft liegt darin verborgen?

Wenn du eine eigene Geschichte schreiben würdest, wie würde die Überschrift dazu lauten?

An welchem Ort spielt deine mythische Geschichte, vielleicht in einem Wald, einer Höhle, auf einem Meer oder in einer Stadt?

Welche Prüfung oder Aufgabe bringt sie der Hauptfigur?

Wer begleitet sie in diesem Mythos, wer steht als Helfer oder Verbündeter zur Seite?

Welche Gefühle tauchen auf, wenn du dich in diese Geschichte hineinversetzt?

Wie könnte die Geschichte enden, mit einer Rückkehr, einer Verwandlung, einer neuen Kraft?

Indem wir unsere Krankheit als Teil einer größeren Geschichte betrachten, können wir Zugang zu inneren Bildern finden, die heilsam wirken. So öffnet sich ein Raum, in dem Schmerz, Sinn und Wandlung zusammenfinden. Wenn wir Themen in der Kunst, in Geschichten sichtbar machen, können sie heilen.



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;

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**



