

Dein Körper spricht nicht in Sätzen, sondern in Empfindungen, Spannungen und Schmerzen. Um diese Sprache zu verstehen, braucht es manchmal eine Übersetzung. Kunst kann hier eine wertvolle Begleiterin sein. Farben, Formen und Symbole eröffnen Zugänge, die mit Logik kaum zu erreichen sind.



Eine langanhaltende Krankheit wirft vieles aus der Bahn. Sie verändert unseren Alltag, unsere Beziehungen und unser Selbstbild. Oft empfinden wir sie als Störung oder Bedrohung. Doch die Krankheit kann auch ein Symbol senden, das uns etwas mitteilen möchte. Oft sind es Inspirationen dafür, was uns gerade fehlt und was wir brauchen.

Das möchte ich dir anhand eines Praxisbeispiels zeigen. Es stammt aus meiner Gruppe *Krankheit als Bild*, die sich regelmäßig im [De Stuuv](#) im Quartiershaus am Ohrsweg in Hamburg-Neugraben trifft. Die Gruppe wird gefördert vom Bezirksamt Harburg.

Wir haben uns die Frage gestellt:

„Wenn deine Krankheit dir eine Postkarte aus dem Urlaub schicken würde, wie würde die aussehen?“

Dazu entstand die im Header dargestellte Postkarte. Die Szene wirkt humorvoll und zugleich liebevoll. Der Satz „Wenn Buddha ein Elefant wäre“ kam ganz intuitiv, erzählte die Teilnehmerin. Er eröffnet einen spielerischen, fast paradoxen Raum. Buddha steht für Stille, Weisheit und inneren Frieden. Der Elefant für Kraft, Erdung und manchmal auch für Schwere. Auf dem Bild wirkt der Elefant fast kindlich.

Zusammen könnte das eine Botschaft ergeben, so die Teilnehmerin: Weisheit braucht Erdverbundenheit, Liebe braucht Kraft und auch etwas scheinbar Schweres kann Sanftheit ausstrahlen. Für die Teilnehmerin waren auch die Themen kindliche Neugier und Humor besonders wichtig – in der Schwere, in der Not, im Leid immer wieder auch das Lachen zu finden.

An die symbolhafte Sprache müssen wir uns intuitiv herantasten. Man könnte die Postkarte auch als Einladung lesen:

- die Krankheit nicht nur als Last, sondern auch als Hüterin von Weisheit zu

betrachten,

- die Schwere mit Sanftheit zu verbinden,
- in die Stille und Innenschau zu gehen,
- sich von einer übergroßen Kraft tragen zu lassen, statt gegen sie zu kämpfen und
- ganz viel kindliche Neugier und Humor zulassen.

Durch solche kreativen Zugänge verschiebt sich der Blickwinkel. Krankheit wird nicht mehr als Gegnerin betrachtet, sondern als Botschafterin. Auf dieser symbolischen Ebene lassen sich Zusammenhänge erkennen, die zuvor verborgen waren.

In der Auseinandersetzung mit den Bildern können wir uns selbst neu begegnen und manchmal sogar eine versöhnliche Haltung zur Krankheit finden.

Krankheit als Bild zu verstehen, heißt: den inneren Dialog zuzulassen. Und oft steckt in diesem Dialog eine Weisheit, die uns auf unserem Lebensweg weiterführt.

Mehr dazu:

Offene Werkstatt: Krankheit als Bild - Kulturtage Süderelbe

Ein Tag zum Schauen, Fragen, Austauschen und Mitfühlen und einem Vortrag von mir. [Dienstag, 11.11.2025, von 12.00 bis 16.00 Uhr](#)

Auf Tiefgang:

- [Krankheit als Mythos](#)
- [Wenn deine Krankheit ein Narr wäre?](#)
- [Krankheit als Lehrmeisterin](#)

In meinem Buch:



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



