

**Es gibt Bilder, die wirken wie ein Blick in das Unsagbare. Die Kunst als Ausdrucksform kann helfen, dem Trauma näher zu kommen, um es zu integrieren. Denn mit der Kunst docken wir an unser unbewusstes Wissen und verborgene Gefühle an.**


„Traumatische Grenzerfahrungen öffnen Erlebnis- und Bewusstseinsbereiche, die das alltägliche Tageswachbewusstsein sprengen und die Seele in eine ›Todeslandschaft‹ verwandeln können“, so die Psychoanalytikerin Ursula Wirtz in ihrem Buch *Stirb und Werde. Die Wandlungskraft traumatischer Erfahrungen* (2014, S. 25).

Trauma trägt die Erfahrung von Todesnähe in sich. Der Körper erstarrt, die Psyche zieht sich zurück, das Leben ist oder scheint in Gefahr. Wer traumatische Erfahrungen durchmacht, kennt dieses Gefühl: die eigene Existenz schwebt am Abgrund. Diese Todesnähe ist unsagbar bedrohlich, zugleich öffnet sie den Blick für die existenziellen Fragen des Lebens. Wer dem Tod begegnet, weiß um die Kostbarkeit des Lebens.

## **Kunst als Brücke zum Unsagbaren**

Die Kunst eröffnet einen Weg, das Unausprechliche zu berühren, ohne überwältigt zu werden. Sie spricht in Symbolen und Archetypen, in Farben und Formen. Sie geht in Resonanz mit unserem unbewussten Wissen, ruft Gefühle wach, die lange verborgen waren. Sie ermöglicht Ausdruck jenseits rationaler Sprache. So entsteht ein geschützter Raum, in dem wir uns dem Trauma nähern und es Schritt für Schritt integrieren können.

Um das an einem Beispiel festzumachen: Als Jugendliche erkrankte ich am Guillain-Barré-Syndrom. Die Autoimmunerkrankung brachte mich in diese Todesnähe. Damals hatte ich keinen Zugang zu meinen Gefühlen. Ich war völlig dissoziiert, wie von mir selbst und der Welt abgeschnitten. Immer wieder brachen und brechen bis heute Erinnerungen in Form von Flashbacks und Intrusionen auf, die ich jedoch lange Zeit nicht einordnen konnte.

Erst Jahrzehnte nach meiner Erkrankung begann ich, mich dem Schrecken zu stellen. Mehr dazu erfährst du auch in meinem Sachbuch .

In dieser Zeit entstand das im Header abgebildete Werk „Der Tod und ich“, das dieses Unsagbare fühlbar macht. Das Bild wirkt, als ob der Tod selbst oder die Erfahrung des Todes sichtbar wird. Es zeigt, dass im Körper Erinnerungen an Tod, Verlust oder Schmerz gespeichert sind und im Ausdruck Gestalt annehmen.

Mehr Hintergründe zu Trauma und Kunst auch auf **Tiefgang**:





**Ulrike Hinrichs: Lebendig begraben: Guillain Barré Syndrom**

Krankheit, Trauma und die Narben der Geschichte

ISBN Softcover: 978-3-99139-739-7

EUR 18,00 EUR

Auch als ebook erhältlich

**Ulrike Hinrichs** ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A), Traumatherapeutin, Anwenderin Positive Psychologie und Autorin

