

Manchmal fällt es uns schwer, auf uns selbst zu achten, und zwar gerade, wenn wir eine langanhaltende Krankheit haben, die unser Leben dominiert, oder wenn wir in einer anderen schwierigen Lebenssituation stecken. Künstlerisch umzusetzen, was uns guttut, kann dabei helfen.



In uns leben viele Stimmen. Manche sind laut und fordernd, andere leise und kaum hörbar. Selbstfürsorge ist häufig eine dieser leisen Stimmen. Selbstfürsorge zeigt sich im bewussten Umgang mit dem eigenen Leben: im Wahrnehmen der eigenen Grenzen, im Sich-Zuwenden und im Raumgeben für das, was wirklich guttut.

Selbstfürsorge erinnert uns daran, zu atmen, Pausen zu machen und freundlich mit uns zu sein. Sie zeigt uns, dass Fürsorge nicht nur eine Handlung, sondern ein innerer Zustand ist, den wir bewusst nähren können. Oft verlieren wir diesen Anteil aus den Augen. Kunst kann helfen, ihm Gestalt zu geben und damit ins Leben einzuladen. Durch die Brille der Kunst eröffnen sich neue Perspektiven im Umgang mit schwierigen Lebenssituationen.

In meiner vom Bezirksamt Harburg geförderten Gruppe [Krankheit als Bild](#), die sich regelmäßig im Quartiershaus *De Stuuv* in Hamburg-Fischbek trifft, haben wir uns gefragt:

„Wenn du einen inneren Anteil für deine Selbstfürsorge hättest, wie würde der aussehen?“

Die Ergebnisse waren faszinierend. Eines der Werke ist das im Header abgebildete leuchtende Wesen mit großen Augen und einem sanften Lächeln. Eine Antenne ragt nach oben, mit der es aufmerksam empfangen kann. Eine Uhr ohne Zeiger nimmt den Stress aus dem Leben. Das Wesen wirkt fröhlich, wach und liebevoll zugleich. Fast so, als würde es sagen: *„Ich bin hier. Ich passe auf dich auf. Du darfst dich ausruhen.“*

Dieses Bild zeigt, wie wir innere Fürsorge spürbar machen können. Es erinnert daran, dass Selbstfürsorge kein abstraktes Konzept ist, sondern ein lebendiger, achtsamer Teil in uns, der gesehen, gehört und gepflegt werden möchte.

Gerade für Menschen mit chronischen oder anderen langanhaltenden Krankheiten sind innere Ressourcen überlebenswichtig.

Du kannst es auch ausprobieren: Male dein eigenes Wesen der Selbstfürsorge.

Mehr dazu auf Tiefgang:

- [Krankheit als Bild oder wenn Buddha ein Elefant wäre](#)
- [Krankheit als Mythos](#)
- [Wenn deine Krankheit ein Narr wäre?](#)
- [Krankheit als Lehrmeisterin](#)

Weitere Praxisbeispiele in meinem Buch:



Ulrike Hinrichs: Krankheit als Bild – *Mit Pinsel und Farbe die Botschaft deiner Krankheit entschlüsseln*

2. erweiterte Auflage; 263 Seiten, 88 farbige Abbildungen

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



