Der Stein hat für uns viele Bedeutungen und weckt unterschiedliche Assoziationen. Wir können ihn in der kunsttherapeutischen Arbeit als Symbol nutzen, um tiefere Erkenntnisse zu gewinnen.



Zahlreiche Redewendungen greifen das Symbol des Steins auf: *„Er ist wie versteinert“*, *„Mir fiel ein Stein vom Herzen“*, *„Ein Herz aus Stein“*, *„Bei jemandem einen Stein im Brett haben“*, *„Etwas ist in Stein gemeißelt“*. Der Stein steht für etwas Verhärtetes, scheinbar Lebloses und zugleich Ewiges. Gleichzeitig gibt er Rätsel auf.

Der geheimnisvolle „Stein der Weisen“ bezeichnet in der Alchemie einen Stein, der unedle Metalle in Gold und Silber verwandeln kann. Er steht für Transformation, Heilung und Läuterung. Der römische Gott Mithra, eine mythologische Personifizierung der Sonne, wurde der Überlieferung nach in einer Felsenhöhle geboren. In vielen Kulturen wird erzählt, dass Felsen Edelsteine gebären, ebenfalls ein Zeichen der Wandlung.

Wir können die Kraft von Symbolen in der kunsttherapeutischen Arbeit für uns nutzen. Symbole sind mehrdeutig und über Sprachgrenzen hinweg verständlich. Der symbolische Ausdruck besteht nach C. G. Jung darin, dass sich in Analogien etwas noch Unbekanntes und Werdendes zeigen kann. Symbole haben keine starre, festgeschriebene Bedeutung, sondern werden von kollektiven und individuellen Wahrnehmungen geprägt.

Du kannst die Symbolarbeit mit einem Stein ausprobieren.

Und so geht es:

1. Suche dir ein Lebensthema, das dich beschäftigt, mit dem du arbeiten möchtest.

Gib deinem Thema eine Überschrift.

Hier ein Beispiel: Eine Klientin aus meiner vom Bezirksamt Harburg geförderten Gruppe Frauenbilder wählte das Thema *„Ich bin nicht genug“*. Sie berichtete von einer permanenten Angst, nicht zu genügen.

2) Suche dir ganz intuitiv bei einem Spaziergang einen Stein. Lass dich von ihm

Copyright © SuedKultur - Tiefgang | www.tiefgang.net/ | 1

finden. Welcher zieht dich magisch an? Es wird der richtige sein.

3) Wenn du magst, kannst du folgenden Malauftrag mit deinem Stein verbinden: *„Wie sieht es im Inneren deines Steines aus?“* Male ganz intuitiv.

4) Reflexion: Zu diesem Malimpuls entstand das im Header abgebildete Kunstwerk der Klientin. Assoziationen der Gruppenteilnehmerinnen lauteten: *„Stummer Schrei“, „Mein inneres Weinen“, „Ich will geliebt werden“* oder auch *„sanft und harmonisch“*.

Die Klientin war von ihrem eigenen Bild und den Rückmeldungen sehr berührt. Im Zentrum stand für sie das Thema „Kind sein dürfen“ und „Kindheit“. Die Tüte mit Brausepulver hatte sie zufällig gefunden und spontan ins Bild eingearbeitet. Auch die Süßigkeit erinnerte sie an ihre Kindheit. Mehr Spielen statt Funktionieren, auch Nichtstun statt Leistung, waren wichtige Impulse für sie.

Mich beeindruckt immer wieder, welche Ideen, Assoziationen und Bilder bei der Arbeit mit Symbolen entstehen. Sie führen heraus aus dem Denkkarussell. Schon das Suchen des Steines selbst und die Beschäftigung mit einem belastenden Thema auf einer symbolischen, bildhaften Ebene können neue Kräfte und Ressourcen wecken.

Wie ist es dir ergangen?

Mehr Praxisbeispiel zur Selbstfürsorge findest du in meinem Buch Gymnastik für die Seele: Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl.



Ulrike Hinrichs – Gymnastik für die Seele

Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl (Mit 50 Praxisübungen und 73 farbigen Abbildungen) ISBN 978-3-99165-010-2

Buschmiede – Happy Balance

20,00 EUR;

Das Cover-Bild stammt von der **Harburger Künstlerin Yvonne Lautenschläger**

Ulrike Hinrichs *ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A), Anwenderin der Positiven Psychologie und Autorin* www.ulrikehinrichs.com

Die Gruppe „Frauenbilder“ wird gefördert vom Bezirksamt Harburg.

Copyright © SuedKultur - Tiefgang | www.tiefgang.net/ | 3