

Was trägst du auf deinem Kopf? Vielleicht eine Krone? Einen Stein? Ein Nest? Einen ganzen Garten? Was kommt dir ganz spontan in den Sinn? Dieses „Etwas auf dem Kopf“ ist mehr als Schmuck oder Last. Es ist ein Symbol für die schöpferische Kraft, die in jedem von uns wohnt.



Der Kopf ist sichtbar. Er trägt unseren Blick, unsere Mimik, unsere Präsenz. Sobald wir uns etwas auf den Kopf setzen, verändert sich die Haltung. Der Rücken richtet sich auf oder wird schwer. Der Blick hebt sich oder sinkt. Etwas auf dem Kopf wirkt unmittelbar. Es verändert nicht nur unser äußeres Bild, sondern auch unser inneres Erleben.

Im Kopf verorten wir unsere Gedanken, Glaubenssätze und Erinnerungen. Oft hängen wir gerade in problembelasteten Situationen in Denkschleifen fest. Die Gedanken kreisen um das Immergleiche. Ein künstlerisches Portrait mit etwas auf dem Kopf lädt dich ein, einen Raum für neue Perspektiven, überraschende Einsichten und kreative Freiheit zu erschaffen. Vielleicht wird aus einer Last eine Krone. Vielleicht aus innerem Chaos ein leuchtendes Feuer.



Das Etwas auf dem Kopf fordert dich heraus, dich aus einem anderen Blickwinkel zu sehen, spielerisch, mutig, neugierig, und verbindet dich gleichzeitig mit deiner tiefen Schöpferkraft.

In der künstlerischen Arbeit wird dieses Motiv zu einer Projektionsfläche für das

aktuelle Erleben. Es macht Unsichtbares sichtbar und gibt inneren Zuständen eine Form.

In meiner vom Bezirksamt Harburg geförderten Gruppe **Frauenbilder**, für Frauen in schwierigen Lebenssituationen, sind ganz unterschiedliche Motive entstanden. Auf dem Kopf der Frauen waren beispielsweise ein Wollknäul, eine Krone, ein Himmel, ein rosa Elefant.

Was findest du auf deinem Kopf?

Reflexionsfragen

- Was genau trage ich auf dem Kopf?
- Wie fühlt es sich an?
- Was verändert sich in mir, wenn ich es bewusst trage?
- Wem zeige ich es und wem nicht?
- Welche Seiten von mir werden dadurch sichtbar?
- Was geschieht in mir, wenn ich es bewusst wahrnehme und trage?
- Welche Beziehung habe ich zu diesem „Etwas“?
- Welche Geschichte verbindet mich mit ihm?
- Wie möchte ich damit in die Welt treten?

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

ISBN 978-3-99165-010-2

Buschmiede – Happy Balance

20,00 EUR

Mit 50 Praxisübungen und 73 farbigen Abbildungen

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.



