

Eine Krankheit kommt selten leise. Vor allem chronische und autoimmune Erkrankungen bleiben. Sie mischen sich in unser Bild von uns selbst, in unseren Alltag und in unsere Beziehungen ein. Sie nehmen uns Tempo, Kraft und Lebensfreude.



Wir erleben eine Krankheit als Störung, als etwas, das weg soll. Möglichst schnell. Und doch trägt jede Krankheit auch eine Erfahrung in sich. Eine Stimmung. Eine eigene Qualität. Etwas, das gespürt und gesehen werden will.

In der kunsttherapeutischen Arbeit öffnen wir dafür einen anderen Zugang. Wir sprechen nicht über Diagnosen und nicht über richtig oder falsch. Wir wandeln Symptome in Bilder.

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

Wir haben uns gefragt:

Wenn deine Krankheit eine Pflanze wäre, welche wäre sie?

Vielleicht willst du dir die Frage auch stellen? Dann lass dich ganz intuitiv überraschen, was dir dazu in den Kopf kommt. Ist es ein Steinpilz im Wald, wie ihn eine Teilnehmerin aus meiner Gruppe gemalt hat? Oder sind es Gänseblümchen auf einer Wiese?

Das im Header dargestellte Kunstwerk wurde in der Gruppe Krankheit als Bild zum Bluthochdruck gemalt.

Auf den ersten Blick sehen wir Herzen. Rot, leuchtend, kraftvoll. Sie stehen auf grünen Stielen wie Blüten. Doch sie sind nicht still. Um sie herum sprüht Farbe. Gelb. Pink. Wie eine Explosion. Wie Energie, die keinen Halt findet.

Der Bluthochdruck zeigt sich weniger als Bedrohung, sondern mehr als Übermaß an Energie. Als ein Zuviel. Zu viel Hitze. Zu viel Bewegung. Zu viel nach außen.

Gleichzeitig stehen die Pflanzen fest im Boden. Der grüne Untergrund wirkt ruhig. Fast kühl. Als gäbe es neben all der Hitze auch eine Sehnsucht nach Erdung.

Im Gespräch wurde deutlich: Das Herz will nicht nur leisten. Es will sich zeigen. Es will Raum. Vielleicht auch Entlastung. Durch das Bild verschob sich bei der Klientin die Perspektive. Der Druck bekam eine Form. Eine Farbe. Eine Gestalt. Er war nicht mehr nur ein Messwert, sondern Ausdruck einer inneren Dynamik, die auch viel positive Energie in sich trägt. Herzklopfen ist nicht nur Angst, sondern auch Freude. Bluthochdruck als explodierende Herzblüte. Kraftvoll. Schön. Und vielleicht ein Ruf nach Balance zwischen Feuer und Boden.

Wenn du dich für ausführlich beschriebene Praxisbeispiele mit Klient:innen-Feedback interessierst, dann findest du viele Beispiele in meinem Buch [Krankheit als Bild](#). Als Appetitmacher verweise ich auch gern auf weitere Artikel auf **Tiefgang**:

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



Ulrike Hinrichs - 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 der Positiven Psychologie. Sie ist auch Ausbilderin für Kunsttherapie und Autorin zahlreicher Sachbücher. www.ulrikehinrichs.com

Die Gruppe Krankheit als Bild wird gefördert vom Bezirksamt Harburg.

