Kunst kann ein Raum sein, in dem Erfahrungen sichtbar werden, für die Worte schwer zu finden sind. Bilder ermöglichen eine andere Form des Ausdrucks. Sie lassen Gefühle, Erinnerungen und innere Spannungen erscheinen, ohne erklären zu müssen.

Mit der Kunst als Sprache können wir uns belastenden Themen intuitiv nähern. Die Collage ist dafür eine besonders inspirierende Form. Unterschiedliche Bildfragmente, Texte und Materialien werden zusammengefügt und treten in Beziehung zueinander. So entsteht eine eigene Bildsprache, in der Bruchstücke, Gegensätze und verborgene Themen sichtbar werden. Diese Art des Reflektierens folgt nicht dem bewussten Denken, sondern unbewussten, symbolischen Impulsen.

Mehr dazu auf Tiefgang

- Kunst als Weg zur Erinnerung
- Kunst als Brücke zum Unsagbaren

Im Header ist eine Collage aus meiner vom Bezirksamt Harburg geförderten Gruppe Mit Bild- und Wortnotizen gegen Gewalt abgebildet. In dieser Gruppe teilen und reflektieren Frauen ihre Erlebnisse. Die Collage spiegelt ein belastendes Thema einer Klientin, die in einem schwer toxischen Familienumfeld aufwuchs. Psychische Gewalt, Manipulation, Vernachlässigung, Abwerten und Schweigen gehörten zum Alltag. All diese emotionale Kälte und Härte beeinträchtigt die Klientin bis heute.

- Links im Bild ist eine sanft wirkende Frau in militärischer Ausrüstung zu sehen. Voll verteidigungsfähig. Die Rüstung steht für Schutz, Wachsamkeit und Abgrenzung.
- In der Mitte erscheint ein geöffnetes anatomisches Modell eines Körpers. Organe werden sichtbar, das Innere, das normalerweise verborgen bleibt, wird nach außen getragen. Alles wird offengelegt.
- Rechts im Bild steht eine Gruppe orangefarbener Figuren. Ihre Gesichter sind kaum erkennbar. Auf ihren Körpern stehen Worte: „Es ist nicht egal“, „Talk about it“. Die Körper werden zu Trägern von Botschaften und fordern dazu auf, hinzusehen und auszusprechen, was lange unausgesprochen blieb.
- Im Hintergrund liegt eine weite, ruhige Landschaft. Vor dieser Kulisse entfaltet sich eine Szene, in der Schutz, Offenlegung und kollektive Stimmen aufeinandertreffen.

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

Der Titel „An der Grenze des Machbaren“ öffnet einen Raum für Fragen: Wie viel Wahrheit kann man aushalten? Wie viel kann ein Mensch offenlegen, bevor es zu viel wird?

Die Collage bewegt sich an der Schwelle zwischen Rüstung und Offenheit, zwischen innerem Erleben und öffentlicher Wahrnehmung. Sie erinnert daran, dass das Sichtbarmachen manchmal der erste Schritt ist, um das Schweigen zu durchbrechen. Die eigene Stimme zu erheben und die Wahrheit auszusprechen, das braucht Mut.

Hast du Lust es auch einmal auszuprobieren? Mehr Praxisbeispiel zur Selbstfürsorge mit künstlerischen Mitteln findest du in meinem Buch Gymnastik für die Seele: Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl.

Und in meinem Atelier für Biografiearbeit bekommst du 60 kreative Impulse für einen tiefgehenden Zugang zu deiner Lebensgeschichte. Nicht mit dem Ziel, alles zu erklären oder abzuschließen, sondern um sich selbst bewusster zu begegnen und die eigene Geschichte als Ressource zu entdecken.

Überall im Buchhandel



Ulrike Hinrichs – Atelier für Biografiearbeit – Kreativ mir selbst begegnen

Mit 60 Praxisübungen und 75 farbigen Abbildungen

ISBN 978-3-99192-197-4

Buchschmiede – Happy Balance

22,00 EUR

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