

Mythen können uns auf unserem Weg begleiten, wenn wir wachsen und uns entwickeln wollen. Persönliche Themen sind oft mit größeren, kollektiven Geschichten verbunden. Kunst hilft uns, diese Muster zu erkennen.

Bilder, Symbole, Geschichten und Musik sind unsere ursprüngliche Sprache. Im kreativen Ausdruck verbinden wir uns mit inneren Bildern. Indem du dich auf die metaphorische Ebene der Mythen begibst, nimmst du einen erweiterten Blick auf dein Thema ein. Bestenfalls bekommst du dadurch neue Erkenntnisse. Mythen tragen immer auch ein Geschenk und eine tiefere Weisheit in sich.

Du kannst dich fragen:

Welcher Mythos verbirgt sich hinter meiner aktuellen Krise?

Welcher Mythos spiegelt sich in meiner Erkrankung?

Du kannst die Frage auch noch größer machen:

Welcher Mythos steht für mein Leben?

Die Figur der Medusa begleitet mich seit meiner Jugend. Als Teenager erkrankte ich am Guillain-Barré-Syndrom. Ich war vollständig gelähmt bei vollem Bewusstsein. Nachdem ich diese lebensbedrohliche Erfahrung überlebt hatte, zeichnete ich intuitiv die Medusa. Heute habe ich diese Zeichnung mit KI zum Leben erweckt.

Medusa ist vor allem aus der griechischen Mythologie bekannt als eine Gorgone, deren Blick versteinert. In meiner Darstellung zeigt sich für mich ein Zustand zwischen Erstarrung und Verwandlung. Ein Moment, in dem das Leben stillsteht und sich zugleich etwas Neues vorbereitet. Ihr Blick muss nicht töten, er kann auch in die Tiefe gehen. Er kann ein Innehalten erzwingen, ein radikales nach innen Lauschen, ein Kontakt mit dem, was lange keinen Ausdruck finden durfte.

Heute erkenne ich die Vielschichtigkeit dieser Figur. Medusa vereint Gegensätze. Sie ist schön und furchteinflößend, heilend und tödlich, schützend und bedrohlich. Ihr Blick konfrontiert uns mit dem, was wir oft verdrängen. Gleichzeitig kann er uns helfen, Verlorenes wieder zu erkennen und zu uns zurückzuholen.

„Indem wir unsere eigenen Geschichten erzählen,

verwandeln wir Blut in Leben,

Ohnmacht in Ausdruck und

Schweigen in Stimme.“

Ulrike Hinrichs

Das Buch [REDACTED]

[REDACTED] erzählt meine persönliche Geschichte im Kontext einer kollektiven Erfahrung von Sprachlosigkeit, Schmerz und Überleben. Der Mythos der Medusa wird darin zu einem Spiegel innerer Prozesse und zu einer Kraftquelle auf dem Weg zurück ins Leben.

Mythen wirken wie Brücken zwischen Bewusstem und Unbewusstem. Sie zeigen innere Konflikte und eröffnen Wege zur Integration. Kunst hilft, dem inneren Erleben Ausdruck zu geben. Worte und Bilder können Brücken schlagen, zu sich selbst, zum Mitgefühl und zur Heilung.

Impuls zur Selbstreflexion

Nimm dir einen Moment Zeit und lausche nach innen.

Welche Bilder steigen in dir auf, wenn du an deine aktuelle Lebenssituation denkst?

Gibt es eine Figur, ein Wesen oder eine Geschichte, die dich begleitet oder berührt?

Wenn dein Leben ein Mythos wäre: Welche Rolle spielst du darin? Bist du zum Beispiel auf der Flucht, im Kampf, in einer Wandlung oder auf der Suche?

Du kannst beginnen, diesem inneren Bild Ausdruck zu geben. Male, schreibe oder forme es. Ohne Anspruch, ohne Bewertung. Folge deiner Intuition. Oft zeigt sich im kreativen Prozess eine Spur, die dich tiefer zu deinem eigenen Mythos führt.



Ulrike Hinrichs - Lebendig begraben: Guillain Barré Syndrom

Krankheit, Trauma und die Narben der Geschichte

ISBN Softcover: 978-3-99139-739-7

EUR 18,00 EUR

Auch als ebook erhältlich

Ulrike Hinrichs ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A), Traumatherapeutin, Anwenderin der Positiven Psychologie und Autorin

