Manchmal braucht es keine Worte. Es genügen ein Pinsel, ein Blatt Papier und die Erfahrung, gemeinsam etwas zu gestalten. So entsteht ein Raum, in dem Begegnung, Vertrauen und neue Zuversicht wachsen können.



Seit Herbst 2024 trifft sich in der Unterkunft Quellmoor in Neuwiedenthal regelmäßig die Künstlergruppe für Geflüchtete. Das von mir geleitete Projekt wird vom Bezirksamt Harburg gefördert.

In der Unterkunft leben ca. 200 Menschen, vor allem Familien. Sie mussten ihre Heimat verlassen und stehen nun vor der Aufgabe, in einem fremden Land anzukommen. Zwischen Behördenterminen, Sprachkursen, Schule der Kinder und den vielen Unsicherheiten des Alltags fehlt oft ein Ort, an dem einfach Menschsein möglich ist. Genau diesen Ort möchte die Künstlergruppe schaffen.

Die Kunst als Ausdruck kann in einer solchen Lebenssituation mehr sein als eine kreative Beschäftigung. Sie eröffnet einen geschützten Raum, in dem Menschen zur Ruhe kommen, neue Kraft schöpfen und sich jenseits von Sprache ausdrücken können. Gerade nach belastenden oder traumatischen Erfahrungen kann das kreative Gestalten stabilisierend wirken. Es ermöglicht, Gefühle sichtbar zu machen, ohne sie erklären zu müssen. Im Mittelpunkt stehen die vorhandenen Stärken. Die Teilnehmenden entdecken eigene Ressourcen wieder, erleben Freude am Gestalten und erfahren Selbstwirksamkeit. Sie sehen, dass aus einer eigenen Idee etwas Neues entstehen kann. Diese Erfahrung stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und kann Zuversicht für den Alltag vermitteln. Gleichzeitig entstehen Begegnungen, die das Gefühl von Zugehörigkeit fördern und soziale Isolation verringern.

Der Raum der Kunst wird dabei auch zu einem Raum für Gespräche, in denen Sorgen und Ängste Platz haben dürfen. Ein Kind erzählte dabei konkret von der Angst vor einer möglichen Abschiebung und davon, dass es nicht weiß, ob wir uns beim nächsten Mal wiedersehen.

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



In diesem Jahr wird die Künstlergruppe vor allem von Kindern besucht. Gemeinsam haben wir ein großes Gemeinschaftsbild unter dem Titel **„Zusammen sind wir Meer“** gestaltet. Jedes Kind malte einen eigenen Meeresbewohner. Fische in leuchtenden Farben, Quallen, Pflanzen, Seesterne und fantasievolle Wesen fanden ihren Platz auf dem großen Bild.

Erst als alle Einzelbilder zusammengefügt wurden, entstand das Meer. So wurde das Kunstwerk zu einem Sinnbild für das, was wir in der Gruppe erleben. Jeder Mensch bringt etwas Eigenes mit. Jede Geschichte, jede Farbe und jede Idee ist einzigartig. Erst im Miteinander entsteht etwas Größeres.

Vielleicht ist das Meer gerade deshalb ein so schönes Bild. Kein Tropfen gleicht dem anderen. Und doch gehören alle zusammen. So erzählt das Gemeinschaftsbild auch von Hoffnung, Zusammenhalt und der Erfahrung, dass jeder Mensch mit seinen Fähigkeiten und seiner Geschichte einen wertvollen Platz in der Gemeinschaft hat.

Mehr künstlerische Anregungen zur Selbststärkung durch Kunst findest du in meinem Buch Gymnastik für die Seele: Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl

Copyright © SuedKultur - Tiefgang | www.tiefgang.net/ | 2



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 Positive Psychologie und Autorin* www.ulrikehinrichs.com

---

[redacted]

[redacted]

Mit einer Spende hilfst du uns, weiterhin unabhängig über die Kulturszene zu berichten:

Konto Kulturspinnerei, GLS Bank, IBAN: DE42 4306 0967 1117 3871 00, Betreff: „Tiefgang“

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



Copyright © SuedKultur - Tiefgang | www.tiefgang.net/ | 4