

Kunst ist eine Sprache. Sie spricht nicht in Sätzen. Sie arbeitet mit Bildern, Formen, Farben und Assoziationen. Und manchmal bringt sie etwas zum Ausdruck, das wir mit dem bewussten, rationalen Denken nur schwer greifen können.

von Ulrike Hinrichs

Ein großer Teil unserer Wahrnehmung geschieht unmittelbar. Wir erkennen Gesichter, Stimmungen, Gefahren oder Vertrautes noch bevor wir bewusst darüber nachdenken. Ein Bild kann uns berühren, bevor wir wissen, womit genau wir in Resonanz gehen. Eine bestimmte Farbe kann eine Stimmung auslösen. Eine Form kann sich vertraut oder bedrohlich anfühlen, ohne dass wir zunächst erklären können, warum.

Sprache ermöglicht uns besonders das lineare und begriffliche Denken. Bilder eröffnen dagegen einen stärker assoziativen und nichtlinearen Zugang. Ein Bild zeigt Ambivalenzen und Widersprüche ganz selbstverständlich nebeneinander. Ein Bild kann eine Farbe mit einer Erinnerung verbinden, eine Form mit einem Gefühl, einen Gegenstand mit einer persönlichen Erfahrung. Es muss diese Verbindungen nicht erklären.

Während Sprache einen Gedanken entfaltet, kann das Bild ihn verdichten. Es kann etwas sichtbar machen, das begrifflich noch gar nicht zur Verfügung steht.

Mehr zu diesem Thema auf Tiefgang:

- [Wie denken Sie über eine Maus?](#)
- [Kunst als Erfahrung der Wirklichkeit](#)
- [Kunst ist wildes Denken](#)

Diese Vorstellung einer mehrdeutigen, nicht vollständig in Begriffe übersetzbaren Bildsprache findet sich auch bei *Carl Gustav Jung*. Der Begründer der analytischen Psychologie hat sich intensiv mit der Sprache von Träumen, Mythen und Symbolen beschäftigt. Für ihn war ein Symbol nicht einfach ein Zeichen, dessen Bedeutung sich eindeutig übersetzen lässt. Ein Symbol hat Bedeutungstiefe. Es kann etwas Persönliches ausdrücken und gleichzeitig an etwas Allgemeineres anknüpfen. Es kann unterschiedliche Bedeutungen nebeneinander tragen. Und genau darin liegt die Kraft des Symbols. Es ist persönlich und zugleich über das Persönliche hinausweisend.

Diese andere Art der symbolischen Sprache können wir uns mittels des künstlerischen Ausdrucks zunutze machen. Gerade bei belastenden Themen kann es hilfreich sein, den sprachlichen Modus zu verlassen und in einen bildhaften, assoziativen Modus zu wechseln, um eine erweiterte Sicht auf ein Thema zu bekommen.

Hier ein Praxisbeispiel aus meiner vom *Bezirksamt Harburg* geförderten Gruppe [Frauenbilder](#).



Wir haben uns zunächst eine einfache Frage gestellt:

Wenn du deinem derzeit belastenden Thema eine Überschrift geben würdest, nur ein Wort, welches wäre es?

Eine der teilnehmenden Frauen wählte das Wort „Grenzen“.

Damit war das Thema zunächst in einen Begriff gefasst. Ein Wort verdichtet und benennt etwas, das in der Alltagsrealität viel komplexer ist.

Im nächsten Schritt ging es um die Übersetzung vom linearen, begrifflichen Denken in die assoziative, bildhafte Sprache.

Wenn dieses Wort ein Symbol wäre, welches wäre es?

Die Frau wählte für ihr Wort „Grenzen“ die Hand als „Stopp-Zeichen“.

Anschließend galt es, das Symbol künstlerisch umzusetzen. Die Frau zeichnete zunächst ihre Handumrisse nach. Der Hintergrund, der sich im Laufe des Malens zu einem kräftigen Feuer entwickelte, entstand erst im Prozess. Etwas, das zunächst noch nicht als konkrete Vorstellung vorhanden war, nahm beim Malen Gestalt an. Ein Feuer.

Das Entscheidende geschah dort, wo etwas Ungeplantes in den Gestaltungsprozess eintrat. Aus dem Symbol „Hand“ entwickelte sich ein Bild, dessen Aussage über die ursprüngliche Idee hinausging.

Die Hand scheint im Bild mehr als ein Stopp-Zeichen geworden zu sein. Sie wirkt beinahe schutzlos vor der gewaltigen roten und gelben Feuerfläche, die sie umgibt. Gleichzeitig bleibt die Hand selbst hell und weitgehend unbemalt und hebt sich dadurch deutlich von der aggressiven Farbigkeit des Hintergrunds ab. Ihre nach oben geöffnete Haltung macht das Bild ambivalent: Sie setzt eine Grenze und sagt „Stopp“, steht dem Feuer aber zugleich unmittelbar gegenüber. Gerade diese Spannung zwischen Abwehr und Ausgesetztsein macht die Bildwirkung aus.

Die Frau selbst war überrascht, wie heftig das Feuer loderte. Erst im fertigen Bild nahm sie die Wucht des Themas für sich selbst deutlich wahr. Sie beschrieb es anschließend so, dass sie die Situation und ihre Belastung bislang unterschätzt habe.

Hier zeigt sich, was mit dem Bild als Sprache gemeint sein kann: Die Erkenntnis war nicht einfach vorher da und wurde anschließend illustriert. Sie entstand im Wechselspiel von Wahrnehmen, Gestalten und Betrachten. Das Bild hatte etwas sichtbar gemacht, das der Frau zuvor noch nicht in dieser Deutlichkeit zugänglich gewesen war.

Assoziationen der Gruppe

Im nächsten Schritt haben wir in der Gruppe diese assoziative Ebene noch einmal bewusst aktiviert. Jede Teilnehmerin schrieb zu jedem Bild einen intuitiven Satz auf

einen Zettel, ohne lange zu überlegen, ohne das Bild zu analysieren oder erklären zu müssen.

So kam zu dem, was die jeweilige Frau selbst in ihr Bild gelegt hatte, noch eine weitere Ebene hinzu: die unmittelbare Resonanz und Assoziation der anderen.

Es entstanden zu dem Bild diese intuitiven Sätze:

- „Es reicht“
- „Ich lege meine Hand ins Feuer“
- „Die Erkenntnis zum Greifen nah“.

Das Bild wird damit zum Resonanzraum. Es spricht nicht nur aus der Perspektive der Frau, die es gemalt hat. Es löst auch bei den anderen etwas aus, das wiederum auf sie und ihr Bild zurückwirkt. Aus einer individuellen Erfahrung entsteht ein Bild, in dem mehrere Menschen unterschiedliche Bedeutungen entdecken können. Diese Art des Herangehens an Themen eröffnet eine neue Perspektive und bietet alternative Lösungsansätze.

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.

Das Tiefgang-Feuilleton ist gratis lesbar und soll auch so bleiben!

Aber Serverkosten und andere „Kleinigkeiten“ kosten auch so rund 500 Euro im Jahr. Bisher fehlen gut 350!

Bitte unterstütze das Feuilleton und so auch dein Lesevergnügen!

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

