

Über belastende Erfahrungen zu sprechen, setzt voraus, dass Sprache zur Verfügung steht. Erinnerungen können verschollen sein. Gefühle und innere Bilder halten sich nicht an Sprache. Sie können widersprüchlich, diffus oder körperlich sein. Manches ist spürbar, bevor es sich in Worte fassen lässt. Ein Satz wird schnell zu klein für das Unsagbare.



Künstlerisches Arbeiten eröffnet einen anderen Zugang zu unserem Inneren. Eine Farbe, eine Form, ein Material oder ein selbst gewähltes Symbol können etwas aufnehmen, ohne es vollständig erklären zu müssen. Das ist auch der Grund, warum kreative Methoden in Gruppen mit Menschen, die belastende Themen mitbringen, einen besonderen Platz haben können und sollten.

Im Gestalten entsteht ein Raum, in dem auch das Unklare, Widersprüchliche und noch nicht Bewusste einen Ausdruck findet. Etwas kann sich zeigen, ohne dass wir bereits wissen müssen, was es bedeutet. Gerade diese Offenheit macht künstlerisches Arbeiten für Menschen mit belastenden Themen wertvoll.

Ein Beispiel aus meiner Praxis:

In meiner vom Bezirksamt Harburg geförderten Frauengruppe, in der Gewalterfahrungen Teil der Biografien sind, haben wir mit einer solchen Form des Ausdrucks gearbeitet.

Der Ausgangspunkt war die Idee einer **Herz-Kammer für Mut und Milde**.



Die Herzkammer hatte keine vorgegebene Form. Jede Frau suchte sich das Gefäß, das für sie stimmig war. Eine Mappe, ein Briefumschlag, eine Shampooflasche, ein Eierkarton.

Aus Alltäglichem wurden persönliche Räume für das, was bewahrt, gestärkt und mitgenommen werden sollte.

Anschließend haben wir uns dazu folgende Fragen gestellt:

- Was in mir möchte mutig werden und einen ersten Schritt gehen?
- Wo darf ich aufhören, mich anzutreiben, und mir selbst mitfühlender begegnen?
- Welcher Satz trägt mich, wenn ein Tag schwer wird und ich mich selbst verliere?
- Was nährt mein Herz und wovon wünsche ich mir mehr in meinem Leben?
- Und welche Frage darf heute einfach noch offen bleiben, bis die Zukunft dir die Antwort schickt?

Die Antworten wurden auf Kärtchen geschrieben und in unserer Herz-Kammer

gesteckt.

Wenn wir Ressourcen gestalten, bleiben sie nicht auf der Ebene von Gedanken. Sie werden sinnlich erfahrbar, bekommen Gestalt und einen Platz in uns. Dabei berühren wir eine Ebene, die der Sprache vorausgeht. Durch das Tun können Ressourcen entstehen, die vorher noch keine konkrete Form hatten: ein Gefühl von Kraft, ein inneres Bild, ein Satz, eine Vorstellung von Schutz oder eine neue Erfahrung mit sich selbst.

Was dabei entsteht, wird nicht nur kognitiv verstanden, sondern fühlend erlebt. Genau darin liegt für mich die besondere Tiefe dieser Arbeit. Wir schaffen etwas, das uns innerlich stärken kann, bevor wir es vollständig in Worte fassen können. Die Erfahrung wird in uns lebendig und verbindet sich mit inneren Bildern, Gefühlen und Empfindungen. So entsteht ein persönlicher Anker, zu dem wir jederzeit zurückkehren können und der uns wieder mit der eigenen Kraftquelle verbindet.

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 [Mit Bild- und Wortnotizen gegen Gewalt](#) 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“**

