Der künstlerische Ausdruck schafft eine Möglichkeit, mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Ein Gedicht liefert keine Gebrauchsanweisung für ein Bild. Es kann aber einen kreativen Impuls geben, aus dem etwas ganz Eigenes entstehen kann.



Wenn wir zum Pinsel greifen, geht das Gedicht in uns auf Wanderschaft. Seine Worte treffen auf unsere persönlichen Erfahrungen, Erinnerungen und Bedürfnisse. Beim Malen bekommt diese Begegnung mit der Poesie eine eigene Ausdrucksform. Es verwandelt sich in Farben, Formen und eigene Geschichten.

Praxisbeispiel: Der Engel in dir

In meiner vom Bezirksamt geförderten Gruppe Vielfalt leben. Gemeinsam gestalten haben wir das Gedicht „Der Engel in dir“ von Rose Ausländer als Malimpuls genutzt.

Der Engel in dir
freut sich über dein
Licht
weint über deine Finsternis.
Aus seinen Flügeln rauschen
Liebesworte
Gedichte Liebkosungen.
Er bewacht
deinen Weg
Lenk deinen Schritt
engelwärts.

Die poetischen Worte waren der Ausgangspunkt für eine kreative Begegnung mit dem eigenen inneren Erleben. Die Teilnehmenden waren eingeladen, das Gedicht zunächst auf sich wirken zu lassen und anschließend ohne feste Gestaltungsvorgabe mit Farben und Formen zu experimentieren.

- Was löst der Text in mir aus?
- Welches Bild entsteht vor meinem inneren Auge?
- Welche Farbe hat das Gefühl, das ich mit dem Gedicht verbinde?
- Und was möchte sich vielleicht auf dem Papier zeigen?

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

[redacted]

Denn für Serverkosten und andere „Kleinigkeiten“ fehlen für dieses Jahr noch gut 350 Euro!

[redacted]

Die Teilnehmenden illustrieren das Gedicht nicht, sondern setzen sich gestalterisch mit seiner Bedeutung auseinander. Der Engel musste somit auch nicht als geflügelte Gestalt erscheinen. Das innere Gefühl zum Text konnte als eine Farbe, ein Licht, eine Landschaft, eine Figur oder etwas ganz Abstraktes Gestalt annehmen. Eine Frau malte einen Baum, eine andere einen Engel mit weit ausgebreiteten, feurigen Flügeln.

Der Engel ist eine symbolische Figur für eine innere Kraft. Was bedeutet es, einen Engel in sich zu tragen? Welche Bilder entstehen, wenn wir uns mit unseren inneren Kraftquellen beschäftigen?

Welches Bild entsteht in dir, wenn du dem Engel in dir begegnest?

Mehr zum Thema Selbstfürsorge findest du in meinen Beiträgen auf Tiefgang:

- Die Kunst der Selbstfürsorge
- Selbstmitgefühl: Ich will Schokolade
- Nicht jeder muss dich mögen
- Tschüss Perfektionismus

Für alle, die diesen Weg vertiefen möchten, bietet das Buch Gymnastik für die Seele: Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl kreative Anregungen und künstlerische Übungen.

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

Die Gruppe „Vielfalt leben. Gemeinsam gestalten“ wird gefördert vom Bezirksamt Harburg.