***„Das Universum steht hinter dir.“* Zugegeben, auf den ersten Blick klingt das wie ein Kalenderspruch. Aber was passiert, wenn wir uns mit Pinsel und Farbe auf die Suche nach der tieferen Bedeutung dieser Worte machen?**

[redacted]

Wenn wir an Selbstfürsorge denken, kommen uns Dinge in den Sinn wie uns Zeit für uns zu nehmen, auf unseren Körper zu achten, Pausen einzulegen, Nein zu sagen oder uns einfach mal etwas zu gönnen.
Eine tiefere Form der Selbstfürsorge ist das Vertrauen ins Leben. Doch viele von uns haben nicht gelernt, dass das Leben ein sicherer Ort sein kann. Vielleicht mussten wir früh Verantwortung übernehmen, uns anpassen, funktionieren oder auf die Bedürfnisse anderer achten. Vielleicht gab es wenig Raum dafür, uns fallen zu lassen und darauf zu vertrauen, dass jemand da ist.
Wer solche Erfahrungen gemacht hat, kann es schwerer haben, Vertrauen ins Leben zu entwickeln. Kontrolle, Vorsicht und die Überzeugung, alles allein schaffen zu müssen, sind dann häufig vorherrschende Glaubenssätze.

Was bedeutet es eigentlich, darauf zu vertrauen, dass das Leben uns trägt?
Wie wäre es, in uns die Gewissheit wachsen zu lassen, dass wir nicht immer kämpfen müssen?
Wie fühlt es sich an, darauf vertrauen zu können, dass sich Wege zeigen, auch wenn wir noch nicht wissen, wohin?
In meiner vom Bezirksamt Harburg geförderten Gruppe Frauenbilder haben wir den Satz „Das Universum steht hinter dir“ mit Farben, Formen und Bildern erforscht.

[redacted]

Denn für Serverkosten und andere „Kleinigkeiten“ fehlen 2026 noch gut 300 Euro!

[redacted]

[redacted]

- Was löst dieser Gedanke in mir aus?
- Kann ich ihm etwas abgewinnen oder fühlt er sich für mich fremd an?
- Was passiert, wenn ich mir vorstelle, dass ich nicht alles allein bewältigen muss?
- Wie fühlt es sich an, wenn ich die Kontrolle abgebe?

Beim Malen können solche Fragen auftauchen, ohne dass wir sofort Antworten finden müssen. Beim kreativen Gestalten nähern wir uns einem Thema auf eine fühlende Art und Weise. Wir müssen nichts erklären und nichts richtig machen. Wir dürfen ausprobieren, verändern, übermalen und entdecken.

Ein Bild, das Vertrauen sichtbar macht



Praxisbeispiel:
Das in der Gruppe entstandene Bild zeigt eine Eule, die auf einem Ast sitzt. Ihre Augen sind geschlossen. Sie horcht nach innen. Hinter ihr leuchtet der Mond, während sich der Himmel in kräftigen Violett- und Blautönen bewegt.
Vertrauen bedeutet vielleicht nicht unbedingt, dass um uns herum immer alles ruhig und sicher sein muss. Es könnte auch bedeuten, inmitten von Ungewissheit einen eigenen Halt zu finden.
Vertrauen heißt nicht, dass alles gut wird oder sich immer alles zum Guten fügt. Es bedeutet vielmehr, auch dann mit sich verbunden zu bleiben, wenn das Leben ungewiss ist. Vielleicht können wir lernen, uns selbst ein sicherer Ort zu werden.
Wie sieht dein Bild dazu aus?

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

Mehr zum Thema findest du in meinen Beiträgen auf Tiefgang:

- Dein innerer Fanclub
- Die Seele malt mit
- Zwischen Poesie und Pinsel

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.



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