

Faulenzen, Tagträumen und Nichtstun sind keine Tugenden. Dabei täten wir vermutlich gut daran.

Ein Gastbeitrag von Ulrike Hinrichs

Was haben Kunst und Natur miteinander zu tun? Sie helfen uns gesund zu bleiben und unterstützen sogar Heilungsprozesse. Ein Bericht der Weltgesundheitsorganisation bestätigte jüngst „Kunst macht gesünder“.

Einige Länder beschäftigen sich sogar schon damit, Kunst auf Rezept zu verschreiben, bestätigen die Autoren der Studie. Und der österreichische Biologe Clemens Arvay konstatiert in einem Beitrag des NDR zum Thema Wissenswertes rund um die Heilkraft des Waldes (10.08.2018): *„Der Wald hilft uns gegen Depressionen, gegen psychische Stressbelastungen und Burnout. Aber er stärkt auch unser Immunsystem, kann uns vor ernsthaften chronischen Krankheiten schützen und sogar vor Herzinfarkt.“* Auch in anderen Kultur wird die Kraft des Waldes zur Prävention betont, in Japan etwa gibt es das so genannte „Shinrin-yoku“ (Waldbaden) als Teil der Gesundheitsvorsorge.

In der Natur fühlen wir uns verbunden, haben das Gefühl, dass alles am richtigen Platz ist und einen Sinn ergibt. In der Natur können wir einfach nur sein, ohne etwas leisten zu müssen. Wir lassen uns treiben, beobachten die Umgebung, genießen den Moment. Das entspricht unserem ursprünglichen Daseinszustand. Wir kommen nicht auf die Welt, um dafür mit irgendeiner persönlichen Leistung zu bezahlen. Dennoch lernen wir in unserer Gesellschaft von Kindesbeinen auf, dass Leistung, Anerkennung und Status zählt, nicht das bloße Dasein. Von innen mag dann ein Hamsterrad wie eine Karriereleiter aussehen. Faulenzen, Tagträumen und Nichtstun sind jedenfalls keine Tugenden. Alles was wir tun wird bewertet und kategorisiert. Nun gibt es gegen Leistung nicht per se etwas einzuwenden. Aber es fehlt uns oft die Balance.

Hier kann die Natur ein Vorbild für uns sein. Während sie im Frühjahr und Sommer hoch aktiv ist, ruht Flora und Fauna im Herbst und Winter. Es ist ein immer wiederkehrendes Werden und Vergehen mit unterschiedlichen Rhythmen und Zyklen im Kreislauf der Welt. Nur unsere Hochleistungsgesellschaft setzt auf permanentes individuelles wie kollektives Wachstum.

Phasen der Ruhe und des Nichtstuns helfen uns, zu unserem inneren Rhythmus zu finden. Wir können eine Art inneren Kompass entdecken, der uns zeigt, was gerade

ansteht im Leben, was es zu tun oder eben auch gerade nicht zu tun gibt. Erst in den Phasen der Ruhe kann sich etwas entfalten und Neues entstehen.

Der künstlerische Ausdruck kann diese intuitiven Prozesse unterstützen. Ich verstehe die Kunst als eine Sprache der Intuition (siehe dazu auch [„Mit der Kunst die Intuition einfangen“](#)). Die Kunst dient der Intuition als eine Sehhilfe. Sie bringt Inneres nach außen und manifestiert es in einem Kunstwerk.

Durch Resonanz gehen wir in Kontakt mit Anliegen, Wünschen und Themen, die gesehen werden wollen. Durch das absichtslose und bewertungsfreie künstlerische Schaffen nehmen wir auch Kontakt zum „inneren Heiler“ auf, jener Instanz, die Selbstheilungskräfte mobilisiert. Wir können dieses Leitsystem auch Intuition oder intuitive Führung nennen. Der Mediziner und Psychotherapeut Dr. Hans Hein, der das Vorwort zu meinem Buch „Kunst als Sprache der Intuition“ geschrieben hat, konstatiert, dass der innere Heiler so etwas wie ein eingebauter Resonanzdetektor sei, der sensibel auf die Wahrnehmung von körperlichen, emotionalen und seelischen Unstimmigkeiten ausgerichtet sei.

Die Intuition „spricht“ in Bildern, Mythen, Geschichten und Symbolen. Der intuitive Ausdruck ist daher für die Ratio nicht immer leicht zu verstehen. Denn die heute immer noch vorherrschende rationale (wissenschaftliche) Herangehensweise nutzt das Analysieren, Auswerten und das Zerlegen der Bestandteile in ihre Einzelteile, um Lösungen zu finden. Das intuitive, fühlende Denken dagegen folgt dem bildhaften Ausdruck, nutzt das Zusammenfügen, Vernetzen und überblickt das größere Ganze. Bestenfalls wirken beide menschlichen Fähigkeiten, die sich auch in unserer rechten und linken Hirnhälfte widerspiegeln, zusammen.

Hein konstatiert zum inneren Heiler in meinem Buch „Kunst als Sprache der Intuition“ (S. 74): *„Der physiologische Hintergrund dieser Fähigkeit speist sich aus all den Anteilen in unserem Nervensystem, die mit dem evolutionären und archaischen Urwissen unserer Körperinformation verbunden sind. Die Kunst ist es genau das wahrnehmbar und zugänglich zu machen. Der Zugang gelingt über das Training der Intuition und die Übersetzung der inneren Wahrnehmungen in Bilder von Gestalten, die sehr oft mythischen Charakter haben, also eine Verbindung zum kollektiven Unbewussten herstellen. Mittlerweile gibt es eine wissenschaftliche Betrachtung von zwei Grundformen des Denkens, das schnelle und das langsame. Das schnelle entspricht der intuitiven holografischen instantanen Wahrnehmung, das langsame eher der dem logisch sequenziellen. Der innere Heiler ist eine Funktion der instantanen Wahrnehmung der individuellen Realitäten mit der Chance*

die verzerrenden und krankmachenden Schwingungsmuster zu identifizieren und zu verändern.“

Wir können die oft etwas verkümmerte, intuitive Seite in uns schulen. Dabei dürfen wir uns auch künstlerisch von der Natur inspirieren lassen und sie als Vorbild nehmen. Immer wieder höre ich in meinen Kreativgruppen mit Kindern, Senioren, Frauen, Geflüchteten „ich kann das nicht, ich kann nicht malen“. Die Kreise wollen zirkelrund gezeichnet werden, die Striche mit dem Lineal.

Immer wieder verweise ich dann auf die Natur, auf das Lebendige, dass wunderschöne fraktale Muster zeichnet, Blätter, Blüten, Bäume. Die Muster ähneln sich, sind aber nie identisch. Nichts in der Natur ist mit dem Zirkel oder Lineal gezogen. Die Schönheit entsteht durch die Unvollkommenheit. Perfektionismus behindert Kreativität und die Intuition (siehe dazu auch meinen [Beitrag](#) „[Perfektionismus ist der Todfeind der Intuition](#)“).

Ab Februar 2020 wird es mit mir als Kursleiterin im [Kulturhaus Süderelbe](#) auch einen Kurs „Kunst als Sprache der Intuition“ geben.

Gern können wir über das Thema auch im Rahmen des **Kunstsalon am 19.1.2020, 14.00 bis 16.00 Uhr in der [Kunstleihe Harburg](#)** sprechen. Ich freue mich über meine Einladung als Künstlerin, die Moderation führt Petra Hagedorn.

Weiterführende Literatur:

- Hinrichs, Ulrike (2019). Kunst als Sprache der Intuition – Der holografische Ansatz in der Kunsttherapie und kunstanalogen Transformationsprozessen Synergia-Verlag, ISBN 9783906873824
- Sheldrake, Rupert (2010). Das schöpferische Universum. Die Theorie der morphogenetischen Felder und der morphischen Resonanz.

