

Ein Virus legt unsere ganze Welt lahm. Wir schauen ins Ungewisse und werden uns unserer Verwundbarkeit bewusst.

Von Ulrike Hinrichs

Niemand weiß, was noch passieren wird und wie lange der Ausnahmezustand andauert. Kontaktverbote, Existenzgefährdung oder gar Vernichtung, Krankheit, Tod, all das steht gerade im kollektiven Bewusstsein im Vordergrund. Die Menschen haben große Angst. Auch ich habe derzeit keine Arbeit mehr, alle kulturellen Einrichtungen, in denen meine Kreativgruppen stattfinden, wurden geschlossen. Existenzielle Ängste lösen innere Alarmsysteme aus. Dies führt auch zu irrationalen Reaktionen, wie Hamsterkäufe von Klopapier. Man versucht das Unkontrollierbare irgendwie zu kontrollieren.

Wie können wir dem inneren und äußeren Chaos begegnen? Neben der Bedrohung durch die Krise möchte ich den Blick auf die Potentiale richten. Krise als Chance, das mag wie eine Floskel klingen. Schauen wir aber genauer hin. Die derzeitige Situation zwingt uns, dass wir uns auf das Wesentliche besinnen. Einstige Gewissheiten gelten nicht mehr. Das, was wirklich zählt sind Gesundheit und Existenzsicherung. In der Quarantäne kommen plötzlich neue Ideen, lange aufgeschobene Projekte werden endlich angepackt, kreative Auswege wie Balkonsingen oder Internetkonzerte entstehen. Können wir Zuversicht praktizieren? Ja, das können wir. Wir brauchen Liebe und Vertrauen ins Leben. Empathie für andere. Wenn wir anderen helfen, dann helfen wir auch uns selbst. Ich glaube an die heilende Kraft des künstlerischen Ausdrucks (siehe auch [‘Tiefgang’: „Mit der Kunst die Intuition einfangen“](#))

Beim kreativen Schaffen vergessen wir das Drumherum, bleiben im Jetzt, und verarbeiten dabei ganz nebenbei Sorgen und Ängste. Die Kunst ist eine Ausdrucksform und hilft uns, dass wir intuitiv den richtigen Weg einschlagen. Belastende Themen werden sichtbar gemacht. Längere Perioden unverarbeiteter emotionaler Belastungen, wie viele sie gerade aufgrund der Ausnahmesituation durch die Corona Pandemie erleben, haben einen negativen Einfluss auf unsere körpereigenen Selbstheilungskräfte und das Immunsystem. In der Krebsforschung ist bereits gut erforscht, wie das bildhafte Vorstellen, das Visualisierungen des inneren Gegners bei der Krankheitsbewältigung helfen kann. Jüngst hat die WHO in Studien festgestellt, dass kreatives Schaffen sich positiv auf die Gesundheit auswirkt (siehe [‘Tiefgang’: „Kunst, Natur und Gesundheit“](#))

Wenn Sorge, Angst und Zweifel kommen, dann schicken wir diese Gefühle nicht weg, sonst kommen sie wie ein Bumerang zurück. Es gilt vielmehr unsere Angst wahrzunehmen, ohne dabei in Panik zu verfallen. Der künstlerische Ausdruck kann dabei unterstützen. Wir können mit Pinsel und Farbe zwar nicht das Virus beseitigen, wir können aber auf einer individuellen wie kollektiven Ebene unsere psychische Gesundheit durch solche kreativen Prozesse stabilisieren.



Bild: Christiane

Es gibt schon seit langem virtuelle Verbindungen von einer Vielzahl von Menschen, die ortsunabhängig sowie Länder und Kontinente übergreifend zur Heilung von kollektiven Traumata wie etwa der nationalsozialistischen Vergangenheit oder der Fukushima Katastrophe gemeinsam und zeitgleich meditieren. Das von der Universität Princeton initiierte Global Consciousness Project geht in einem mit weltweit ca. hundert Forschern und Ingenieuren langfristig angelegten Experiment wissenschaftlich der Frage der Existenz eines globalen Bewusstseins nach.

Warum also nicht auch kollektiv gegen das Virus malen? Nicht nur das Virus, auch wir könnten exponentiell wachsen. Schaden tut es jedenfalls nicht. Wir haben im Hamburger Süden erstmal klein angefangen, Kinder, Senioren, viele Menschen aus meinen Gruppen haben die Idee aufgenommen und das Virus künstlerisch sichtbar gemacht.

Hier zur interaktive Facebook-Gruppe: www.facebook.com

