Ein Bild entsteht und plötzlich ist da eine Spinne, ein Labyrinth oder eine verschlossene Tür. Was hat das mit mir zu tun? Kunst öffnet einen Raum, in dem innere Bilder zu überraschenden Erkenntnissen führen und Geschichten sichtbar werden, für die es keine Worte braucht.

Kunst kann uns als Ausdrucksform zur Selbstreflexion dienen. Dabei können wir entweder von einem konkreten Thema ausgehen, das uns aktuell beschäftigt – zum Beispiel Wut – und dieses in einem Bild ausdrücken. Oder wir legen das Thema gedanklich beiseite, lassen uns im Malprozess von einem kreativen Impuls leiten und schauen erst anschließend, wie sich das Gemalte mit unserer aktuellen Lebenssituation in Verbindung bringen lässt. Beide Herangehensweisen ermöglichen es, eigene Gefühle und Erfahrungen bewusster wahrzunehmen und neue Erkenntnisse über sich selbst zu gewinnen.

Kunst als Muttersprache

Besonders spannend wird es, wenn in Bildern mythische Figuren, Märchenfiguren oder Archetypen auftauchen. Das erlebe ich immer wieder in meinen Praxisgruppen. Im nachfolgenden Praxisbeispiel ist es die Spinne.

In Bildern, Symbolen oder Geschichten finden wir einen unmittelbaren Ausdruck dessen, was in uns lebt. Metaphern und Bilder können uns neue Zugänge zu unseren Erfahrungen eröffnen und uns erkennen lassen, dass wir Teil eines größeren Gewebes sind. Sie schaffen Verbindungen zu universellen Mustern und eröffnen neue Perspektiven auf schwierige Lebenssituationen.

Praxisbeispiel: Vom Text zum Bild

In meiner vom Bezirksamt Harburg geförderten Frauengruppe „Mit Bild- und Wortnotizen gegen Gewalt“ sind wir mit dem etwas absurden Text „Die Schublade“ in den Malprozess eingestiegen.

> ***Die Schublade***
> *In einer Schublade*
> *liegt ein Nachmittag.*
> *Ich mache sie*

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

nur kurz auf.
Es riecht
nach Regen.
Ich schließe sie wieder.

Der Text diente als kreativer Impuls, ohne eine bestimmte Deutung oder ein konkretes Thema vorzugeben. Die Teilnehmerinnen konnten eigene Bilder, Assoziationen und Gefühle entstehen lassen und diese malerisch ausdrücken. Erst im anschließenden Austausch bestand die Möglichkeit, Verbindungen zwischen dem entstandenen Bild und der eigenen Lebenssituation herzustellen.

Auf einem der Bilder war eine Spinne mit einem großen Netz im weiten Blau zu sehen.

„Auf den ersten Blick gruselig, aber auf den zweiten Blick auch zärtlich“, meldete eine der Frauen zurück.

In der archetypischen Deutung steht die Spinne für die Große Mutter und als Krafttier für Schöpferkraft und die Fähigkeit, das eigene Lebensnetz zu weben. Sie kann dazu anregen, veraltete Denkmuster und Abhängigkeiten zu erkennen und neue Verbindungen zu sich selbst und zur Welt zu knüpfen.

Für die Teilnehmerin bekam das Bild vor dem Hintergrund ihrer Lebenssituation eine besondere Bedeutung. Sie versuchte gerade, sich aus einem toxischen Beziehungsgeflecht zu lösen und ihren eigenen Weg zurück zu sich selbst zu finden.

In unseren Bildern begegnen wir etwas, das längst in uns angelegt ist, aber noch keine Worte gefunden hat. Was zunächst fremd oder sogar bedrohlich erscheint, kann sich als Teil der eigenen Geschichte zeigen und neue Möglichkeiten eröffnen, das eigene Lebensnetz zu gestalten.

Was findest du in deiner Schublade?

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.

[redacted]

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!

Copyright © SuedKultur - Tiefgang | www.tiefgang.net/ | 3

Related Post

Dein innerer Fanclub

Trainiere deinen Glücksmuskel

Ich mit etwas auf dem Kopf

Der eigenen Biografie kreativ begegnen

Copyright © SuedKultur - Tiefgang | www.tiefgang.net/ | 4