Wer ist eigentlich auf deiner Seite, wenn du es selbst gerade nicht bist? Wir können gut mit anderen mitfühlen. Bei uns In uns wirken ganz unterschiedliche Stimmen und Seiten. Jede von ihnen verfolgt ihre eigene Absicht. Die eine will uns schützen, die andere uns vor Verletzung bewahren. Wieder andere sehnen sich nach Nähe, Freiheit oder Ruhe. Sie können sich widersprechen, bekämpfen oder gegenseitig übertönen.

Von Ulrike Hinrichs

Spannend wird es dort, wo wir unsere Anteile nicht länger nur im Kopf beobachten. Mit der Kunst können wir ihnen einen Körper geben, um sie besser kennenzulernen und zu verstehen.

Du kannst einen inneren Anteil aus Ton formen. Du kannst ihn zeichnen, collagieren, fotografieren oder aus Fundstücken bauen. Du kannst ihm eine Stimme geben und einen Namen. Oder du kannst ihn mit einem KI-Video zum Leben erwecken.

[redacted]

Hier findest du ein Beispiel-Video zu einem meiner inneren dunklen Anteile. Es ist der „Tod“, der mir Angst macht. Doch die entstandene Collage und vor allem das KI-Video haben mich neugierig gemacht. Animiert wirkt er plötzlich plappernd und erstaunlich lebendig. Und eigentlich ist die Figur mit ihrem großen Hut auch eher eine „sie“.

Kunst darf übertreiben. Das ist eine ihrer großen Freiheiten.

Innere Anteile sichtbar zu machen, stärkt dein Mitgefühl auch für die unangenehmen und schmerzenden Seiten in dir. Ein Gefühl, das sich im Alltag kaum zeigen darf, kann auf dem Papier riesig werden. Eine kleine Stimme kann eine Trompete bekommen. Ein schüchterner Anteil kann einen roten Umhang tragen. Ein Anteil, der sich ständig zurücknimmt, kann auf einer Leinwand drei Meter groß sein.

Du kannst die leisen Stimmen laut werden lassen. Du kannst den Anteil, den du am liebsten zum Schweigen bringen würdest, erzählen lassen, was er für dich tun will. Du kannst seine gute Absicht sichtbar machen. Du kannst seine Waffen malen.

Und du kannst dir auch neue Anteile erschaffen.

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

Du entscheidest, wer auf deiner inneren Bühne welchen Platz bekommt. Du gibst den Figuren ein Gesicht, einen Körper, eine Stimme. Du lässt sie miteinander sprechen, streiten, tanzen oder schweigen.

Ein Praxisbeispiel:

Für den Anteil der Gelassenheit wurde in meiner vom Bezirksamt Harburg geförderten Gruppe für Frauenbilder die Figur gestaltet, die im Header abgebildet ist. Sie tut nichts, außer zu atmen. Sie sitzt da, ohne Aufgabe, ohne Ziel, ohne etwas leisten zu müssen. Der Atem wird zum sichtbaren Ausdruck von Ruhe und Präsenz.

Die Figur erinnert daran, dass Gelassenheit kein Zustand ist, den ich herstellen muss. Sie darf einfach da sein.

Welchen Anteil möchtest du dir gestalten?

Interessiert dich die Arbeit mit inneren Anteilen in der Kunsttherapie? Dann empfehle ich dir unsere Fortbildung Die Arbeit mit inneren Anteilen in der Kunsttherapie am *campus naturalis.* Für alle, die diesen Weg ganz praktisch vertiefen möchten, bietet mein 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

---

Auch das *Tiefgang*-Feuilleton kostet: Serverkosten und andere „Kleinigkeiten“ von rund 500 Euro im Jahr.

Bitte unterstütze auch Du das Feuilleton und so auch dein Lesevergnügen!

Konto Kulturspinnerei, GLS Bank, IBAN: DE42 4306 0967 1117 3871 00, Betreff: „Tiefgang“

Related Post


Dein innerer Fanclub


Die Kunst der Selbstfürsorge


Tschüss Perfektionismus


Trainiere deinen Glücksmuskel