

Chronische Krankheiten, Autoimmunerkrankungen oder psychosomatische Störungen beeinträchtigen unser Leben. Die Krankheit kann auch eine Lehrmeisterin sein. Die Kunst als Ausdrucksform kann helfen, die Botschaft der Krankheit zu entschlüsseln.

von Ulrike Hinrichs

In meiner Gruppe Krankheit als Bild im Kulturhaus Süderelbe wandeln wir Krankheitssymptome in metaphorische Bilder, um einen erweiterten Blick auf die Krankheit zu bekommen. Die Teilnehmerinnen sind von ganz unterschiedlichen Erkrankungen betroffen, wie Fibromyalgie, Münzkopfschmerz, Multiple Sklerose, Bluthochdruck oder Knochenkrebs, um nur einige Beispiele zu nennen.

Siehe dazu auch: **Krankheit als Narrativ**, **Pinzel statt Pille** und **Einhornmedizin**.

Wenn wir uns vorstellen, die Krankheit wäre ein Zauberer, wie würde er aussehen? Was würde er uns zaubern? Wie würde er uns verzaubern? Diese Frage haben wir uns in unserer Gruppe gestellt. Zauberern und Magierinnen sprechen wir übernatürliche Kräfte zu. Sie machen etwas, das wie ein Wunder erscheint, weil es mit herkömmlichen Erklärungsmustern nicht zu begründen ist. Es bringt die Alltagsrealität durcheinander. Wenn wir zaubern, dann ist alles möglich. Überraschungen sind vorprogrammiert. Wir öffnen uns für die Magie des Lebens. Nicht nur Kinder lieben Zauberkünste. Auch Erwachsene begeistern sich für die großen Shows, in denen Magier das Publikum mit verblüffenden Effekten verzaubern. Wir wollen staunen, wie wir es einst als Kinder taten, als uns die alltäglichen Wunder um uns herum noch berührt haben.

Sei vernünftig, halte Wunder für möglich

Wenn deine Krankheit ein Zauberer oder eine Magierin wäre, wie würde er/sie aussehen? Im Header ist das Bild einer Klientin mit schweren Einschlafstörungen dargestellt. Die Klientin berichtete, sie sei oft so angespannt, dass sie wie ein Brett im Bett läge, die Spannung nicht lockern könne. Da helfe keine Atemtechnik und kein „Schäfchen zählen“. Oft läge sie viele Stunden wach, sei am nächsten Tag völlig gerädert. Als Magierin erschien ihr die schlafende Frau mit einem imposanten Hut.

Der Hut erinnere sie an eine Seeanemone, sagte eine der Gruppenteilnehmerinnen. Auch der Kopf, von dem man nur die obere Hälfte sehe, erwecke den Eindruck, als sei die Figur abgetaucht. Als Krafttier steht die Seeanemone, die keine Pflanze sondern ein Tier ist, für Gemeinschaft und Verbundenheit. „Öffne dich emotional und zeig deine Gefühle. Balanciere

Geben und Nehmen aus. Grenze dich ab und lasse die Liebe in dein Leben fließen“, so die Botschaft des faszinierenden Seewesens. Für die Klientin war die Seeanemone ein schönes Bild, das sie sich beim Einschlafen zukünftig wachrufen wolle. Sie stelle sich vor, wie die Tentakel der Seeanemone vom Wasser sanft gestreichelt würden. Hin und her, hin und her. Genau diese hingebungsvolle Ruhe fehle ihr, wenn sie einschlafen wolle. Auch das Thema Beziehung und Verbundenheit brächte ihr derzeitiges Problem auf den Punkt.

Dieses Beispiel kann eine Idee für dich sein, wie du einen anderen Blick auf deine Erkrankung bekommen und das größere Ganze sehen kannst.

Die Praxisgruppe Krankheit als Bild trifft sich regelmäßig im **Kulturhaus Süderelbe**. Zurzeit gibt es eine Warteliste.

Ab September starten wir ein Weiterbildungsmodul am **Campus Naturalis** in Hamburg und online. **Derzeit sind 4 Termine 2023/2024 geplant.**

Gern weise ich auch auf mein Buch: **Krankheit als Bild: Mit Pinsel und Farbe die Botschaft deiner Krankheit entschlüsseln**

Ulrike Hinrichs ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A) und Autorin zahlreicher Sachbücher. www.loesungskunst.com

Related Post



OM



Eigenlob als Booster
für deine Psyche



Wohnen als Kunst?



Schmerzbilder als
Wegweiser

