

Unser innerer Arzt operiert lieber mit Pinsel und Farbe, als mit Skalpell und Kanüle. Mit der Kunst als Sprache können wir die metaphorische Ausdrucksform unseres Körpers besser verstehen.

von Ulrike Hinrichs

Hinter Krankheiten verstecken sich oft ungelebte oder unterdrückte Gefühle. Vor allem chronische oder lang andauernde, gar lebensbedrohliche Krankheiten lassen uns hilflos zurück. Wir versuchen das Leid zu verdrängen, fühlen uns taub und emotionslos, spüren nur noch den Schmerz und die Belastungen durch die Krankheit. Daher ist es spannend, den Spieß umzudrehen: von der inneren Leere ins Gefühl. Wenn deine Krankheit ein Gefühl wäre, welches wäre es?

Die Grundemotionen sind Wut, Angst, Ekel, Freude, Liebe, Scham, Traurigkeit, Überraschung. Diese Aufgabe darfst du aber gern viel weiter fassen. Es können positive, neutrale oder auch negative Gefühle oder Gefühlszustände sein. Gehässigkeit, Dankbarkeit, Aufrichtigkeit, Unruhe, Eifersucht, Feindseligkeit, Neid, Staunen, Faszination, Großzügigkeit, Lebendigkeit, Wachheit, Taubheit, sind nur einige Beispiele. Vielleicht ist dein Symptom auch mit einer depressiven Stimmung zu vergleichen oder es spiegelt ein Gefühl des Blockiertseins oder der Lebensfreude und Energie. Alles ist möglich.

Ich möchte dir dazu ein Beispiel vorstellen, dass in meiner Gruppe *Krankheit als Bild* im **Kulturhaus Süderelbe** entstanden ist. Wir waren an diesem Termin in kleiner Runde nur zu dritt. Mit sehr unterschiedlichen Symptomen (Multiple Sklerose, Rosacea und Bandscheibenvorfall) hatten wir erstaunlicherweise alle die gleiche Antwort auf die Frage, welches Gefühl uns in den Sinn kommt, nämlich Druck.



Dazu entstanden ganz unterschiedliche Werke, eines kannst du hier im Artikel wiederfinden. Allein das Malen des Bildes verschaffte Erleichterung. Mit Fingerfarben tupfen und schmierten wir auf dem Papier. Der Kopf in der Schraubzwinge des hier gezeigten Bildes entstand zu der Autoimmunerkrankung Rosacea, eine entzündliche, chronisch verlaufende Hauterkrankung. Rosacea als körpersprachlicher Ausdruck von unterdrückter Wut, die im Gesicht unter der Haut feststeckt, war der Klientin als mögliche seelische Ursache bekannt.

Die Medizin spricht bei Rosacea von neurogenen Entzündungen als Reaktion des zentralen Nervensystems auf Stress. Der Klientin war auch bewusst, dass es sich bei dem Wutthema um eine alte, tiefsitzende Problematik handelte, die nicht auf die Schnelle zu beseitigen ist. Wut birgt viel Energie in sich. Mehr über die positive Kraft der Wut erfährst du in meinem neuen Buch **Krankheit als Bild**. Wirklich beängstigend und neu war der Klientin allerdings das Ausmaß des Drucks. Schraubzwingen pressen den in einem viereckigen Holzrahmen gefangenen Kopf zusammen. Das sieht nach Folter aus, ein entkommen scheint unmöglich. Die Figur auf dem Bild könnte mit den Armen nach den Schraubzwingen greifen und sie lösen, aber die Arme hängen kraftlos am Körper. Es scheint so, als seinen Kopf und Rumpf gar nicht miteinander in Kontakt.

In meinem Buch „Krankheit als Bild“ lernst du mehr solcher Beispiele kennen. Anhand einfacher Beispiele und Praxisfällen kannst du die mythische Ausdrucksform von Krankheiten kennen und verstehen lernen. Die Übungsanleitungen unterstützen dich, die Kunst als Dolmetscherin für deine Symptome zu nutzen.

Siehe auch: [Die grüne Couch: Die Natur als Psychotherapeutin?](#)



www.krankheit-als-bild.de

Krankheit als Bild

Mit Pinsel und Farbe die Botschaft deiner Krankheit entschlüssel

254 Seiten, 88 farbige Abbildungen; ISBN 9783756890156 ; Preis: EUR 26,90; ebook: 16,99

bestellen: [hier entlang](#)

Ulrike Hinrichs ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A.), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Traumazentrierte Fachberaterin und Anwenderin Positive Psychologie. Sie ist auch Ausbilderin für Kunsttherapie und Autorin zahlreicher Sachbücher.

www.loesungskunst.com

Related Post



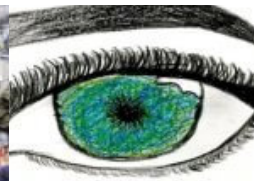
Neue Kultur des
Miteinanders!



Ein Haus voller
Möglichkeiten



Kunst als Weg zur
Erinnerung



Wenn nicht nur der
Pulli kratzt