

Was wäre, wenn wir Krankheit nicht nur als Symptom betrachten, sondern als eine Ausdrucksform mit einer ganz eigenen Sprache? Die Kunst kann uns dabei helfen, die Sprache der Symptome besser zu verstehen.

Die Arbeit mit Symbolen öffnet neue Räume. Räume jenseits von Erklärung und Bewertung. In der Symbolsprache darf Krankheit mehr sein als ein Symptom. Sie wird zu einer Gestalt. Zu einem inneren Gegenüber. Bilder umgehen den rationalen Verstand. Sie sprechen direkt zum Körpergedächtnis. Dort, wo Worte oft nicht ausreichen. In der kunsttherapeutischen Praxis entstehen so neue Möglichkeiten. Für Beziehung statt Widerstand. Für Verstehen statt Bekämpfen.

Dazu möchte ich dir ein Praxisbeispiel aus meiner vom Bezirksamt Harburg geförderten Gruppe [REDACTED] geben. In der Gruppe sind Menschen mit unterschiedlichen langanhaltenden Krankheiten beteiligt. Mit der Kunst als Ausdrucksform suchen wir neue Perspektiven im Umgang mit der Erkrankung.



Gruppe „Krankheit als Bild!“ – Maulwurf

Die Frage zum hier abgebildeten Kunstwerk lautete: „Wenn deine Krankheit ein Tier wäre, welches wäre es?“ Sie lädt zu einer symbolischen Annäherung an die Krankheit ein. Sie

verschiebt den Blick von der Diagnose hin zur Beziehung. Von Kontrolle hin zu Wahrnehmung und Mitgefühl.

Zur Autoimmunerkrankung Rosacea entstand der abgebildete Maulwurf. Rosacea ist eine chronisch entzündliche Hauterkrankung. Sie zeigt sich vor allem im Gesicht durch Rötungen, Hitzegefühle und empfindliche Haut. Viele Betroffene erleben die Haut als schnell überreizt und schwer zu schützen. Auf dem Bild sehen wir ein grabendes Tier. Einen Maulwurf. Er lebt unter der Haut der Erde. Er meidet das grelle Licht. Er sucht Kühle, Feuchtigkeit und Schutz. Die Hände sind kräftig. Sie wollen Raum schaffen. Sie drücken und wühlen.

Rosacea als Maulwurf könnte bedeuten, so die Klientin: *Ein Wesen, das zu viel Reiz erlebt. Licht, Hitze, Aufmerksamkeit. Es reagiert mit Rückzug. Mit Erröten als Alarm. Mit Entzündung als Grenze. Der Körper sagt: Es ist zu viel. Ich brauche Tiefe. Ich brauche Dunkelheit. Ich brauche Ruhe. Im Bild wirkt das Tier auf mich nicht feindlich. Im Gegenteil. Eher sensibel. Verletzlich. Beharrlich. Es erinnert mich an mein Schutzbedürfnis. An den Wunsch, mich einzugraben. An Selbstfürsorge statt Kampf.*

Vielleicht fragt dieses Tier: Wo darf ich mich sicher fühlen? Wer achtet meine empfindliche Haut?

Siehe dazu auch auf **Tiefgang**:

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

Willst du es ausprobieren? Wenn deine Krankheit ein Tier wäre, wie würde es aussehen?

Welches Tier taucht ganz spontan auf? Dann lege los und male. Du kannst eine Bleistiftskizze fertigen oder ein Ölgemälde malen. Das ist ganz egal. Es braucht nicht perfekt zu sein. Es geht um Ausdruck.

Betrachte das Bild. Hier sind einige Impulsfragen:

Was kommt dir dazu in den Sinn?

Wenn das Tier sprechen könnte, was würde es sagen?

Was ist die Botschaft des Tieres?

Was braucht dieses Wesen?

Was schützt es?

In welcher Umgebung fühlt es sich wohl?

Ist es lieber allein oder in Gesellschaft?

Welche Größe oder Form hat es?

Welche Bewegung macht es – still, flink, schwerfällig?

Welche Gefühle löst das Tier in dir aus?

Welche Kräfte oder Fähigkeiten besitzt es?

Welche Schwächen oder Verletzlichkeiten zeigt es?

Gibt es etwas, das das Tier sucht oder vermeiden möchte?

Mehr dazu in meinem Buch:



Ulrike Hinrichs: Krankheit als Bild

Mit Pinsel und Farbe die Botschaft deiner Krankheit entschlüsseln

263 Seiten, 88 farbige Abbildungen

2. erweiterte Auflage

ISBN Print **978-3-99165-716-3**

Softcover EUR 20,00

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.



Related Post



Wenn Bilder
sprechen – Das Tier
unter der Ha...



Die Farben deiner
Krankheit



Was können wir von Krankheit als Mythos
den Jahreszeiten
lernen?