

Manchmal zeigt sich das, was du nicht fühlen willst, über den Körper. Du ziehst dich zurück, betäubst dich innerlich, spürst vielleicht nur noch den Schmerz oder die ständige Erschöpfung. Doch was, wenn hinter deiner Krankheit Gefühle stecken, die keinen Raum bekommen haben?

von Ulrike Hinrichs

Stell dir vor, deine Krankheit ist kein Gegner, sondern ein Gefühl in Verkleidung. Um diese Verkleidung zu enttarnen, eignet sich besonders gut die Kunst als Ausdrucksform. In meiner Gruppe **Krankheit als Bild** wandeln wir Symptome in Bilder, um die verdeckte Botschaft der Krankheit besser zu verstehen. Die Teilnehmenden sind von ganz unterschiedlichen Krankheiten betroffen, etwa Multiple Sklerose, Endometriose oder Bluthochdruck. Gemeinsam ist allen, dass die langanhaltende Krankheit täglicher Alltagsbegleiter ist. Spielerisch und metaphorisch übersetzen wir in unserer Gruppe Krankheitsbelastungen in Bilder. Dazu arbeiten wir mit unterschiedlichen Impulsen.

Siehe dazu auch auf **Tiefgang**:

Wenn deine Krankheit eine Landschaft wäre?

Wenn deine Krankheit ein Engel wäre?

Im Header ist ein Beispielbild zu einer chronischen Pilzinfektion der Zunge dargestellt. In diesem Praxisbeispiel haben wir uns die Frage gestellt:

Wenn deine Krankheit ein Narr wäre, wie würde er aussehen?

Der Narr oder die Närrin ist ein starkes archetypisches Symbol. Die Figur tanzt außerhalb der Ordnung. Sie lacht, wo andere schweigen. Sie stellt Fragen, wo alle Antworten längst festgezurrert scheinen. Im Narren wohnt etwas Wildes, Ungezügelter – eine Weisheit, die sich nicht in Büchern finden lässt, sondern zwischen den Zeilen des Lebens. Der Narr oder die Närrin trägt die Maske der Torheit, doch dahinter verbirgt sich oft eine tiefe Verbindung zum Unsichtbaren, zum Transzendenten. Die Figur ist kein Clown zur Belustigung. Sie ist ein Spiegel. Einer, der dir zeigt, was du nicht sehen willst. Der das Absurde enthüllt, das Verborgene aufdeckt, so wie Till Eulenspiegel, der durch seine Streiche Wahrheiten entlarvte. Vielleicht begegnet dir auch dein innerer Narr oder deine Närrin – dort, wo das Normale nicht mehr trägt. Wo Krankheit auftaucht. Wo du aus der Spur geraten bist.

Wie sieht dein Bild aus? Male ganz intuitiv und ohne Bewertung.

Du kannst dich nach dem Malen fragen:

Was sagt der Narr oder die Närrin, wenn ich einfach zuhöre – ohne zu bewerten

oder zu unterbrechen?

Versuche, seine oder ihre Stimme innerlich wahrzunehmen. Welche Worte fliegen dir durch den Kopf, was kommt dir in den Sinn?

Welche Gefühle weckt der Narr oder die Närrin in mir?

Beobachte, ob Wut, Angst, Traurigkeit, Neugier oder etwas anderes aufsteigt.

Was will der Narr oder die Närrin mir zeigen, woran ich bisher vorbeigeschaut habe?

Gibt es etwas in deinem Leben, das übersehen oder verdrängt wurde?

Welches Spiel spielt der Narr oder die Närrin mit mir? Was passiert, wenn ich nicht mehr mitspiele?

Eine Frage, die zum Perspektivwechsel einlädt.

Wovor schützt mich der Narr oder die Närrin eigentlich?

Auch eine Krankheit kann unbewusst vor etwas anderem bewahren.

Vielleicht liegt im Symbol des Narren genau die Wahrheit, die deine Heilung braucht. Und vielleicht flüstert dir dein Narr heute etwas zu, das nur *du* verstehen kannst. Manchmal beginnt Veränderung mit einem Gespräch - auch wenn es mit einem Narren ist.

Wenn du dich für weitere Praxisbeispiele mit Klient:innen-Feedback interessierst, dann findest du viele Ideen in meinem Buch Krankheit als Bild.



Krankheit als Bild

Mit Pinsel und Farbe die Botschaft deiner Krankheit entschlüsseln

263 Seiten, 88 farbige Abbildungen | erweiterte Auflage 2025

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

Softcover EUR 20,00

[Mehr Infos 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.ulrikehinrichs.com

Die Gruppe **Krankheit als Bild** wird gefördert vom Bezirksamt Harburg.

Related Post



Die Weisheit des Körpers

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

Wenn deine Krankheit eine Pflanze wäre

Wenn deine Krankheit ein Narr wäre?

