

**Kunst hilft heilen. Oft sitzen unsere Probleme in einer verletzten Kinderseele. Wenn wir die belastenden Gefühle in uns wirklich fühlen und die inneren Bilder kreativ nach außen bringen, werden sie zu Reiseführern der Seele.**

von Ulrike Hinrichs

Psychische Wunden gehen oft zurück in die frühe Kindheit. Gerade in der aktuellen Corona Pandemie mit ihren weitreichenden Einschränkungen kommen „alte Themen“ hoch. Das erlebe ich aktuell in meiner (jetzt virtuellen) Gruppe für Frauen in Krisensituationen. So wecken die Isolation und Kontaktbeschränkungen durch die Corona Krise beispielsweise Einsamkeits- und Verlassenheitsgefühle aus der Kindheit. Gut wenn man die Zusammenhänge erkennen kann, oft wirken die Themen eher unbewusst und man weiß gar nicht so richtig, was gerade mit einem los ist.

Unsere Erinnerungen an Kindertage sind nicht immer ganz klar, manchmal sogar hinter einem grauen Nebel verschwunden. Stephen King schreibt das anschaulich in seiner Autobiografie: *„Meine Jugend ähnelt eher einer vernebelten Landschaft, in der gelegentlich Erinnerungen wie vereinzelt Bäume auftauchen, diese Art von Bäumen, die aussehen, als*



*wollten sie einen packen und fressen.“*[1]

Wir haben Erinnerungsfetzen im Kopf, die sich eher wie Puzzlestücke zusammenfügen, geschmückt mit Geschichten aus der Familie oder von Freunden. Erinnern sei nichts Statisches, sondern ein aktiver Prozess, so erklärt es die Hirnforscherin Daniela Schiller, es erfolge jedes Mal ein erneuter Speicherprozess.[2] Unser Erinnern ist einerseits kein Abbild der Realität, andererseits sind die Erinnerungen, vor allem Gefühle und Themen dennoch wahr.

Sich dieser Vergangenheit zu nähern, kann uns gelingen, indem wir uns unserer Kindheit künstlerisch nähern. In die Kindheit einzutauchen, kann emotional herausfordernd sein. Sich auf einem Foto aus der Kindheit zu betrachten, das einen Moment eingefangen hat, der uns berührt, reaktiviert oft die problembelastete Situation. Das ist aber gerade auch der Weg, der „Reiseführer“ zur Heilung. Für die Aufgabe sucht man intuitiv Kinderbilder aus alten Fotoalben heraus.

Welches Foto zieht mich magisch an, wenn ich die Alben durchgehe? Lassen Sie sich intuitiv führen. Fragen Sie nicht „*warum dieses Foto?*“, nehmen Sie es einfach, es wird das richtige sein. Bei der anschließenden künstlerischen Umsetzung geht es nicht um ein reales Abbild. Vielmehr versuchen wir in Resonanz zu gehen mit dem jüngeren Selbst, das auf dem Foto durchschimmert. Im Header sehen Sie ein Beispiel von einer heute 88-jährigen, die drei Bilder aus unterschiedlichen Jahren und damit auch Lebenszeiten herausgesucht hat.

Oft sind alte Fotos noch schwarz-weiß abgelichtet. Bei der künstlerischen Gestaltung, kann man mit den Farben spielen oder auch im schwarz-weiß bleiben. Für die Umsetzung ist im Prinzip jedes Material geeignet. Die „perfekte“ Fotovorgabe schränkt unseren Blick häufig ein, wie soll ich die Hand malen, den Mund formen, wie schaffe ich eine Ähnlichkeit herzustellen? Diesen Perfektionismus können wir mit einigen Tricks überwinden (siehe auch [`Tiefgang` : Perfektionismus ist der Todfeind der Intuition](#)).

Es geht nicht um eine Kopie des Fotos, es geht um die Kontaktaufnahme zu einem Gefühl, wie man an den oben abgebildeten Beispielbildern erkennt. Fotos zeigen einen eingefrorenen Moment des Lebendigen. Dieses Festhalten ist aber mehr ein Stillstellen. Erst der Kontakt über den (unperfekten, ganz individuellen) künstlerischen Ausdruck erweckt das Bild mit Gefühlen wieder zum Leben.

Aquarellfarben etwa schaffen dafür eine gute Möglichkeit. Denn die Wasserfarben verlaufen leicht ineinander, so dass wir uns auf Überraschendes und Ungewolltes einlassen müssen. Man kann sogar bewusst Flecken und Fehler in das Werk einbauen, indem man mit dem in Farbe getränkten Pinsel auf das Papier spritzt. Die „künstliche Würdigung“ gerade dieser Flecken hat oft eine faszinierende Wirkung. Denn es ist auch eine Würdigung unserer Unvollkommenheit als Mensch.

Das hier abgebildete Kunstwerk zeigt ein von mir gemaltes Kindheitsbild. Auch hier kann man sehen, dass es von den Proportionen nicht „richtig“ gemalt ist. Ich habe die entstandenen Aquarellflecken mit farbigen Markern und mit Gold und Silber umrandet, gestaltet und damit

hervorgehoben und geehrt. Für mich war das eine Befreiung, bin ich doch mit dem Anspruch von Perfektion groß geworden. Das Bild berührt mich auch deshalb, weil es einen Moment des Innehaltens ausdrückt. Das Kind auf dem Bild, mein jüngeres Selbst, schält eine Mandarine, ist dabei über die Flecken und Fraktale verbunden mit dem Raum. Das Bild drückt etwas Meditatives, Verbundenes aus, so empfinde ich es. Solche Momente waren in meiner Kindheit aber gerade nicht vorhanden, es ging um Tun und Leistung, nicht um Sein und Ruhen. Ich stand unter Kontrolle und war fremdbestimmt.

Um die Restbestände des eigenen Perfektionismus zu überwinden, kann man sich das Zeichnen etwas erschweren. Eine Möglichkeit besteht im „Blind Zeichnen“. Dabei schaut man beim Zeichnen nur auf das Kinderfoto und gestaltet „blind“ auf dem Papier. Man kann zusätzlich auch ein Blatt oder Tuch auf die Zeichenhand legen, um das Blickfeld zu verdecken. Auch kann seine Schreibhand wechseln, der Rechtshänder zeichnet mit links, der Linkshänder mit rechts. Oder man dreht die Fotovorlage über Kopf, auch das hilft den Blick zu weitem. Zudem besteht die Möglichkeit mit dicken Pinseln zu arbeiten, die uns daran hindern zu genau zu sein. Akzente kann man später mit einem schwarzen Feinliner setzen. Dadurch können bestimmte Bereiche betont und herausgestellt werden. Weiße oder farbige Feinliner unterstützen diesen Prozess.

Und dann lassen Sie sich überraschen, was ist entstanden? Welche Assoziationen, Gedanken, Erinnerungen kommen Ihnen, wenn Sie ihr Kunstwerk betrachten? Das bin ich. Was verbindet mich mit dieser jüngeren Version von mir? Was kommt mir in den Sinn? Was ist überraschend, interessant? Was kann ich von der jungen Version von mir vielleicht für heute lernen?

Siehe dazu auch: „**Narzistische Mütter**“

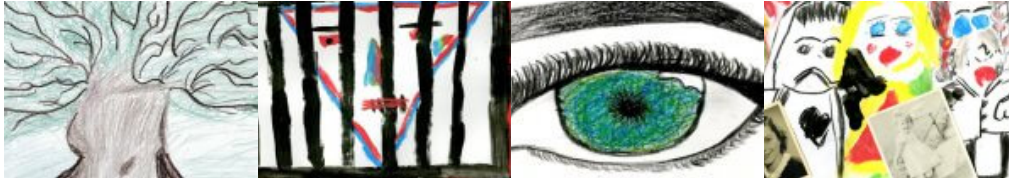
Zur Biografiearbeit siehe auch mein Kursangebot unter **[www.lebenswegschreiben.de](http://www.lebenswegschreiben.de)**

[1] Stephen King (2000, S. 19/20). *Das Leben und das Schreiben*, Heyne

[2] <https://www.heise.de/tr/artikel/Das-Gedaechtnis-ist-nicht-statisch-2038305.html>

16.05.2019

## Verwandte Beiträge



„Zusammen sind wir Wald“

„Kunst gibt mir Freiheit“

Wenn nicht nur der Pulli kratzt

Kunst als Reiseführer für die Seele

