

Das Erlebte kreativ bewältigen

„»Was du nicht ausdrückst, verhakt sich in der Seele« - dieses oben bereits erwähnte Zitat eines Mitbruders hilft mir persönlich immer wieder. Es motiviert mich meine seelischen Bewegungen auszudrücken.

Im Ausdruck richtet der Mensch seine Gefühle nach außen. So können sie sich nicht im Inneren verfestigen und im Unbewussten weiterarbeiten. Bin ich wütend, zornig, gestresst, kann Sport helfen, diesen abzubauen. Im Sport wird die Kraft, die in diesen Emotionen liegt, genommen und abgebaut. Auch das einfache Spaziergehen in der Natur hilft oft schon gegen aufwallende Emotionen und Gefühle, vor allem auch, wenn man in einer depressiven Stimmung ist. Das Sein in der Natur lässt Menschen sich mit der Kraft alles Lebendigen verbinden, die hier überall erfahrbar ist, und dient der positiven Lebenskraft im Menschen.

Schreiben, Musik und Malen gehören auch zu den kreativen Ausdrucksweisen, die helfen, Prozesse, Gefühle, Ereignisse zu verarbeiten und sie auch noch einmal zu ordnen oder besser zu verstehen. Manchmal weiß ein Mensch nicht, warum er auf einmal wütend ist, aggressiv wird oder sentimental. Greift er dann zum Beispiel zu Farbe und Pinsel, kann ein Bild, das aus diesem Gefühl heraus gemalt wird, mit seinen Farben und Formen noch einmal neue Einblicke in die eigene Seele geben. Dazu braucht es manchmal eine fachliche Begleitung, die die Symbolsprache von Farben und Formen deuten kann. Es braucht aber auch nicht jedes Bild eine Deutung – wichtig ist, dass die Seele Raum hat, sich auszudrücken.“¹

¹ Heyes, Z. Save Our Souls. Was ist Notfallseelsorge? Münsterschwarzach 2012, S. 89-90.