

Selbstfürsorge mit Kunst

Wie Du mit Kunst für Dich selbst sorgen kannst

Selbstfürsorge ist ein wichtiges Thema, das Du pflegen solltest. Jetzt sagst Du "Ach, da habe ich doch gar keine Zeit für. Ich muss doch..." Ja, Dich um Deine Kinder kümmern, der Job fordert Dich doch so, der Haushalt will gemacht sein und Du hast noch dies und jenes vor. Vielleicht irgendwann mal. Aber jetzt ist die richtige Zeit damit anzufangen, denn das alles schaffst Du nicht, wenn Du dich nicht zuallererst um Dich selber kümmerst. Denn was sollen denn die anderen machen, Deine Familie, Deine Freunde, Deine Kollegen, Deine Nachbarn und für wen Du noch alles da bist, wenn Du nicht mehr kannst?

Wie ich mich selbst verloren habe

Ich erzähle Dir mal eine kleine persönliche Geschichte als ich mich nicht um mich selbst gekümmert habe. Ich fühlte mich schon extrem ausgelaugt, die Energie fehlte mir immer mehr und mehr und ich merkte zunehmend, dass ich morgens immer schlechter aus dem Bett gekommen bin. Im Job ging es gerade so richtig rund, für Sport hatte ich schon lange keine Zeit mehr, der mir immer den richtigen Ausgleich gab und mir Energie gab und am Wochenende machte ich lieber Überstunden im Home-Office anstatt meiner Lieblingsbeschäftigung dem Malen nachzugehen. Malen holt mich extrem runter und ich schöpfe viel Energie und Kraft aus meinen Bildern. Die Zeit, die ich mir nehme und die **Selbstreflektion** durch die Bilder machen mir den Kopf immer richtig frei. Doch stattdessen redete ich mir ein, dass die Zeit schon kommen wird, wo ich wieder ein bisschen Luft für mich habe. Ein Dauerkopfschmerz stellte sich ein, ich aß immer unregelmäßiger und die Folge, dass ich eine richtige Grippe bekam war eigentlich nur logisch. Selbst dann aber blieb ich nicht zuhause und ließ mich gesund pflegen, nein ich machte weiter und weiter... Wie sagt man so schön, wenn die Seele nicht gehört werden will, dann spricht irgendwann der Körper. Eine verschleppte Nierenentzündung brachte mich dann zum Fall. Ich habe fast drei Monate gebraucht um wieder richtig fit zu werden. Und da hatte ich viel Zeit darüber nachzudenken was ich eigentlich getrieben habe.

Für Selbstfürsorge sollte immer Platz im Leben sein

Es gibt 5 Ebenen der **Selbstfürsorge**, denen Du regelmäßig Beachtung schenken solltest. Es gibt die körperliche, die emotionale, die kognitive, die soziale und die spirituelle Ebene. Wie Du alle Ebenen mit künstlerischer und kreativer Arbeit ansprechen kannst erzähle ich Dir jetzt:

1. Die körperliche Ebene

Auf der körperlichen Ebene sorgst Du für Dich selbst, indem Du gut auf die **Signale Deines Körpers** achten sollst. Überhöre sie nicht. Dein Körper sagt Dir eigentlich schon ganz gut wann er Erholung und Entspannung braucht. Achte auf regelmäßiges und ausgewogenes Essen, Sorge für ausreichend Bewegung, pflege und hege ihn und nimm Deine **Körpersignale** ernst.

Wenn Du merkst, dass Du angespannt und gestresst bist und sich bestimmte Körperregionen oder Organe melden, wie zBsp. Kopf- oder Bauchschmerzen, unkontrollierte Schweißausbrüche oder Herzrasen, Unverträglichkeiten beim Essen, die Du vorher nicht hattest, größere Gewichtszu- oder abnahmen oder schmerzende Gelenke, dann nutze doch mal

die Kunst, um das zu reflektieren. Nutze doch dazu das Freebie zum Thema: [Die Kreative Arbeit mit der Körperebene](#), welches Du auch in meinem Blog findest.

Nimm Dir Deine Farben, ganz egal ob Du mit Buntstiften, Kreiden, Wasserfarben oder Acryl malst und fühle Dich beim Malen in diese, gerade sich meldenden Körperregionen rein: Welche Farben ordnest Du Deinen Körperregionen zu? Gestalte sie, male sie aus, zeichne Schraffuren, Linien oder Formen hinein. Nimm Dir dafür Zeit und Ruhe und schau Dir das Bild im Nachhinein gut an. Was siehst Du und was fühlst Du dabei. Vielleicht möchtest Du auch noch einen kleinen Text dazu schreiben.

2. Die emotionale Ebene

Die emotionale Ebene betrifft die **Gefühlswelt**. Auch hier gilt: Nimm gut und genau wahr wie Du Dich fühlst. Sprich auch mit anderen darüber und tausche Dich aus, wenn Du magst. Positive wie negative Gefühle zu haben ist völlig normal, doch achte auf Ausgeglichenheit. Unternehme Dinge, die Dir gut tun und die Dir Spaß machen. Hast Du Schwierigkeiten Deine Gefühle richtig wahrzunehmen, dann kann Dir die Kunst dabei helfen. Versuche mal ganz intuitiv zu Malen. Nimm Dir Farben und ein Blatt und lasse dann Deinen Bauch sprechen. Konzentriere Dich nicht auf das Was, sondern nur auf das Wie. Male nach Gefühl, lass die Farben sprechen und bleib dabei ganz bei Dir.

3. Die kognitive Ebene

Beobachte Deine Gedanken und erlaube Dir Zeit zum **Nachdenken** und **Reflektieren**. Doch sei achtsam und verfall nicht ins Grübeln. Spüre negative Glaubenssätze auf und lerne den Umgang damit. Gestalte doch mal eine Collage aus Zeitungsartikeln und suche nach positiven Glaubenssätzen oder Sprüchen, die dich motivieren. Klebe oder male die passenden Bilder in Deine Collage. Zum einen hast Du dir wieder Zeit für Dich und zum Reflektieren gegönnt und zum anderen hast Du eine motivierende Collage gestaltet, die nun einen Ehrenplatz bekomme sollte damit Du all die schönen Sätze auch täglich lesen kannst.

4. Die soziale Ebene

Auch für die soziale Ebene oder die **Beziehungsebene** sollte gesorgt sein. Umgeb' dich mit dir angenehmen Menschen und triff' Gleichgesinnte. Pflege alte Freundschaften und lerne neue Menschen kennen. Schaffe gemeinsame Erlebnisse, auch in der **Paarbeziehung** ist das ganz wichtig. So kümmerst Du dich auch gleich mit um Deine körperliche, emotionale und kognitive Ebene. Konflikte solltest Du ansprechen und aktiv angehen.

Besuche doch einen Malkurs oder besuche ein Museum, eine Ausstellung oder nehme an einem Kunstworkshop teil. Vielleicht teilst Du diese Leidenschaft auch mit Freunden oder Deinem Partner oder Du lernst dort neue Gleichgesinnte kennen.

5. Die spirituelle Ebene

Auf der spirituellen Ebene setzt Du Dich mit Deinen **Werten** und **Vorstellungen** auseinander und gibst diesen auch Platz im Leben. Pflege Rituale und sei Dankbar und voller Vertrauen, dass alles so gut ist wie es ist. Wenn Du momentan noch Lebensbereiche hast, die entgegen Deiner Werte ausgerichtet sind, dann überlege Dir, wie Du Integration und Veränderung schaffen kannst. Aber nicht im Hau-Ruck-Verfahren, sondern sanft und mit Wohlwollen. Zeichne einen großen Kreis auf ein Papier, teile diesen wie einen Kuchen in 9 Bereiche auf und schreibe dort die Lebensbereich Familie, Beruf, Gesundheit, Freundschaft, Liebe, Finanzen, Vision, Freizeit und Räumliche Umgebung. Jetzt gestalte jeden dieser Bereiche, Du kannst erstmal ganz intuitiv jedem Bereich eine Farbe zuordnen und die Fläche damit

ausmalen. Dann schreibe spontan Stichwörter zu den Bereichen auf. Aber bleibe spontan und intuitiv, denke nicht viel nach, schreibe auf was Dir einfällt, es macht später sicher Sinn. Und jetzt lass Dich weitertreiben: Möchtest Du malen, Skizzen zeichnen, die Dir in den Sinn kommen, ein Gedicht schreiben, Bilder und Worte aus Zeitschriften einkleben? Mach was Dir gefällt. Wenn Du das Gefühl hast, dass das Bild fertig ist, dann leg es ein paar Tage zur Seite. Wenn Du glaubst, dass das Bild noch etwas braucht, Du ihm das im Moment aber nicht geben kannst, dann lass es auch ruhen. Du findest schon wieder zurück – arbeite es Schritt für Schritt in Deiner Zeit und in Deinem Tempo daran.

Schau Dir dann einige Tage später das Bild an. Was fällt Dir auf? Welche Bereiche fühlen sich gut an, welche weniger? Was möchtest Du ändern, was kannst Du überhaupt ändern? Für Lebensbereiche, die noch nicht gut ausgerichtet sind, kannst Du Deine Wunschlösung direkt mitgestalten.

Und im dritten Schritt kannst Du nun einen kleinen Plan schmieden wie Du konkret einige Dinge umsetzen kannst. Vergiss nicht: sei nett zu Dir wie zu einem lieben Freund.

Anmerkung: [Kunsttherapie](#) ist ein therapeutisches Verfahren. Selbstverständlich kannst Du selber kreativ nach Lösungsansätzen suchen und Deine Themen reflektieren, wenn Du aber merkst, dass Du Probleme bekommst, Dich unwohl fühlst und bestimmte Themen dich nicht loslassen, dann suche Dir unbedingt professionelle Hilfe. Gerne kannst Du auch mir [schreiben](#).

<https://www.art-vedar.com/2019/06/21/selbstfuersorge-mit-kunst/>