

Verborgene Schätze der Seele heben

Kreative Übung zur Stärkung der Seelenkräfte

Wofür ist es gut?

Erlebnisse und Erfahrungen, die sich in ihrer Flüchtigkeit und Vielschichtigkeit der bloßen Beschreibung entziehen, können mit Hilfe dieser kreativen Übung erfasst und zum Ausdruck gebracht werden.

Auch in schwierigen Lebenssituationen, die vielleicht über einen längeren Zeitraum ausgehalten werden müssen, hat sich diese Übung, besonders wenn sie täglich durchgeführt wird, als stärkend erwiesen.

Darüber hinaus eignet sie sich auch sehr gut als Erste-Hilfe-Maßnahme, zur seelischen „Verdauung“ von überwältigenden Gefühlszuständen.

Jede schöpferische Tätigkeit ist eine Ich-Tätigkeit. Wenn wir uns kreativ betätigen, wird das Ich kräftiger und souveräner, d.h. fähiger das eigene Leben im Wechselspiel mit der Welt zu gestalten.

Wie wird es gemacht?

Insgesamt sind für diese Übung nicht mehr als 30 min. erforderlich. Wer gerne malt, kann als ersten Schritt ein Bild malen (wir empfehlen dafür Softpastellkreiden, die sich leicht verwischen lassen). Es ist aber ebenso gut möglich, direkt mit dem Fließenden Schreiben zu beginnen.

1. Malen (max. 10 Minuten)

Bringe das, was dich jetzt beschäftigt in ein farbiges Bild. Beginne möglichst ohne lang zu überlegen mit einer Farbe und vertraue der Weisheit deiner Hände und des Prozesses. Es kommt nicht in erster Linie auf das Ergebnis, sondern viel mehr auf den Prozess des Ins-Bild-Bringens an. Male nicht länger als zehn Minuten.

2. Fließendes Schreiben (10 Minuten)

Nimm dir Papier und einen Stift, mit dem du gut schreiben kannst, und schreibe während zehn Minuten alles auf, was dir durch die Seele zieht. Achte auf einen durchgehenden Schreibfluss und setze den Stift möglichst nicht ab. Wenn dir nichts mehr einfällt, schreibe so lange „mir fällt nichts mehr ein“, bis wieder Gedanken oder Gefühle kommen. Erfahrungsgemäß lohnt es sich, die Übung nicht vorher abubrechen, da nach Phasen, in denen einem nichts einfällt, oft nochmal tiefere Schichten der Seele zum Ausdruck kommen. Beende das Schreiben nach zehn Minuten.

3. Unterstreichen und Einsammeln (max. 5 Minuten)

Lies jetzt den Text noch einmal durch und achte beim Lesen darauf, welche Worte (z.B. „Freude“) oder Wortzusammenhänge (z.B. „die glucksende, hüpfende Freude“) spontan deine Aufmerksamkeit auf sich ziehen und unterstreiche diese; es sollen etwa fünf bis sieben sein.

4. Verdichten und neu fassen (10 Minuten)

Schreibe die gefundenen Worte oder Wortzusammenhänge nun auf ein neues Blatt Papier. Benutze sie jetzt auf spielerische Weise als Material für eine Art Wortbild, Fragment, Essenz oder freies Gedicht, womit ein möglichst kurzer Text in künstlerischer freier Form gemeint ist. „Material“ bedeutet hier: Die Worte können aber müssen nicht alle verwendet werden und es können auch neue hinzukommen.