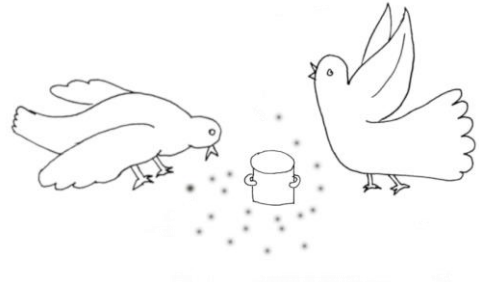


Als das Aschenputtel die Linsen aufsammeln soll, helfen ihr die Tauben. Das Mädchen sagt ihnen, was sie genau tun sollen: „Die Guten ins Töpfchen, die Schlechten ins Kröpfchen, .“

Die Tauben trennen die Linsen und helfen Aschenputtel damit. So etwas Ähnliches will ich mit Dir tun.

Du brauchst für die Übung Buntstifte, kleine Papierchen z.B. Notizzettel, eine Schere, etwas Kleber und zwei Behälter. Ob du leere Käseschachteln, Marmeladengläser oder einfach zwei Briefumschläge benutzt, das ist deine Entscheidung.



Später möchte ich dich bitten, dir selbst Fragen zu stellen. Wenn wir das tun, so geht die Frage nicht an den Kopf, ans denken. Die Fragen sind Spür-Fragen, die Antworten findest du am leichtesten im Bereich von Brust und Bauch. Von dort können Bilder, Gefühle, Empfindungen, Wörter und anderes kommen. Du allein spürst, was bei dir los ist. Daher sind es auch keine Fragen, auf die es eine richtige oder falsche Antwort gibt.

### **Und jetzt: Lass uns anfangen**

Als Erstes spüre einfach, wie du dasitzt, den Boden und den Stuhl berührst und atmest. Gerade gibt es nichts zu tun. Alles was ich vorschlage sind Einladungen. Nimm davon das, was für dich passt. Und mach es anders, wo Du es möchtest.

Jetzt bitte ich Dich, nach innen zu spüren und dich zu fragen, was gerade nicht schön für dich ist. Was belastet dich, was macht dich traurig.

Warte einfach ein bisschen. Wenn du etwas bemerkst, dann nimm dafür ein Papier und male oder schreibe darauf. Du kannst einfach nur Farben und einfache Zeichnungen benutzen – du darfst aber natürlich auch richtig malen, wenn du das magst oder schreiben.

Wenn der Zettel fertig ist, falte ihn zusammen und stecke ihn in das erste Gefäß. Danach spür wieder, wie du dich jetzt fühlst. Wahrscheinlich fallen dir mehrere Sachen ein, die nicht so schön für dich sind. Nimm für jede einen eigenen Zettel und mach das Ganze so oft, bis du genug hast.

Nun schau dir dein Gefäß mit den Sorgen-Zetteln an. Braucht es einen Beschützer oder Helfer? Wer könnte bei deinen Sorgen gut sein. Wäre das ein Engel, ein Kuscheltier oder etwas ganz anderes?



Wenn du etwas gefunden hast, dann mal es auf und klebe das Bild an oder auf dein Gefäß.

Wenn du damit fertig bist, dann mach eine kurze Pause beim Malen. Wie ist es jetzt? Wie fühlst du dich?

Und wenn du soweit bist, lass uns das zweite Gefäß nehmen. Hier kannst du all das Sammeln, was gerade gut ist.

Das geht genauso, wie vorher. Frag dich selbst, was an Guten gerade da ist. Dann male oder schreibe es auf die kleinen Zettel. Mach es so oft, wie du magst. Spüren – malen/schreiben - spüren.

Am Ende kannst du auch für dieses Gefäß ein passendes Bild finden und darauf kleben. Sind Herzen richtig oder Sonnenstrahlen oder etwas ganz anderes?



Wenn du magst benutze deine Gefäße weiterhin. Wenn dich etwas ärgert oder traurig macht... Wenn etwas Schönes passiert ist ...

Vielleicht magst du ein Abend Ritual daraus machen? Du weißt schon: „Die Schlechten ins Kröpfchen, die Guten ins Töpfchen.“