

Ich kann malen!

Eine ressourcenaktivierende Trance zur Insel der Kreativität mit anschließendem Malspiel

Vanessa Schiela

November 29, 2016

NLP- Master Arbeit Kurs 16M21 Mein eigenes NLP- Format

1 Einleitung

Schon als kleines Kind, habe ich sehr gerne Bilder gemalt und gezeichnet. Ich saß bei meiner Oma am Küchentisch und habe ein Bild nach dem anderen gemalt. Mit Bunt-oder Filzstiften auf großem A3 Format. Mal waren es Prinzessinnen, mal eine Landschaft oder auch Erlebnisse aus dem Alltag. Dabei war ich oft versunken, in dem was ich tat und habe nicht groß darüber nachgedacht, ob das, was ich male schön war oder nicht.

Mit Beginn der Schulzeit, kam aber dann der Leistungsgedanke dazu und plötzlich sollte das "Kunstwerk" den Anforderungen der Lehrerin genügen. Der Himmel sollte blau sein, die ganze Klasse sollte ein Iglu mit Eskimo gestalten oder aus einem Schuhkarton ein Traumzimmer designen. Das Fach Kunst war zwar immer mein Lieblingsfach, dennoch schlichen sich immer häufiger die Gedanken ein: "Sieht das gut aus? Habe ich das jetzt richtig gemalt? Das Bild meiner Nachbarin sieht aber viel schöner aus! Etc...." Ich fühlte mich in meinem kreativen Tun stets beobachtet, bewertet und unter Druck gesetzt. Dabei war ich so gerne kreativ. Dies zog sich all die Jahre durch. Auch in der Oberschule während des Kunstleistungskurses verspürte ich oft das Gefühl, im Malen/Zeichnen nicht gut genug zu sein. Immer habe ich mich mit anderen verglichen. So war ich sehr dankbar, dass unser Leistungskurslehrer ein echter Künstler war, der bei der Benotung eher auf das Engagement geachtet hat als auf das "Können".

Mein Studium zur Kunstlehrerin hat mir viel Spaß bereitet, doch fühlte ich auch dort stets den Druck, nicht gut genug zu sein. Mein Glaubenssatz war: Ich kann nicht so gut malen wie die Anderen. Ich bin kein wirklicher Künstler. Diese Gedanken blockierten mich so, dass ich meiner Meinung nach, meine volle künstlerische Kreativität nie ganz ausgelebt habe. Aus diesen Erfahrungen heraus, ist es mir bei meiner Arbeit als Kunstlehrerin stets ein Anliegen, Kindern Mut zu machen und sie zu bestärken, dass jeder malen und kreativ sein kann. Oft hörte ich den Satz: "Ich kann eh nicht malen. Ich bin nicht gut in Kunst". Mir liegt das Fach sehr am Herzen und ich bin überzeugt davon, dass Kunst-erziehung einen bedeutenden Teil zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen kann.

Auch oder gerade bei Kindern die vermeintlich meinen sie können nicht malen. Dabei geht es mir nicht darum, malen zu können wie ein van Gogh oder Monet, vielmehr darum in einen kreativen Flow zu kommen, sich künstlerisch auszutoben, sich auf seine Art und Weise auszudrücken. Zu spielen mit dem Material, den Farben. Diese Glaubenssätze sind oft so fest verankert, dass ich immer wieder auf Erwachsene jeden Alters treffe, die davon überzeugt sind, nicht malen zu können. Darum soll es in meinem Format gehen. Ich möchte den Glaubenssatz "Ich kann malen;" integrieren und davon frei machen, das malen nur was für begabte Künstler ist, frei nach dem Motto von Joseph Beuys:" Jeder ist ein Künstler!"

Dabei möchte ich vor allem eine Veränderung auf der logischen Ebene der Werte/ Überzeugungen erzielen, wobei auch die Ebene der Fähigkeiten mit beeinflusst werden kann (Ressourcen und Fertigkeiten). Ich möchte mit meinem Format den Kontakt zu dem kreativen Persönlichkeitsanteil herstellen, so dass dieser im Alltag mehr integriert werden kann.

2 Konzeption des neuen Formats

2.1 Einführung in das Format

"Ich kann malen;" eine ressourcenaktivierende Trance zur Insel der Kreativität mit anschließendem Malspiel. Dieses Format eignet sich für Menschen, die ihren kreativen Persönlichkeitsanteil stärken wollen und den Glaubenssatz "Ich kann nicht malen " ablegen wollen.

Ich als Coach, im Weiteren B genannt, werde vor Beginn des Formates den Coachee fragen, im Weiteren A genannt, ob er mit der Trance einverstanden ist. Das Format selbst ist ein Angebot von B an A. Es wird eine kurze Einführung geben, um den Ablauf kurz zu erläutern. Vor allem das Malspiel(nach Arno Stern) nach der Trance möchte ich kurz erklären. Ich werde kurz die Entspannungshaltungen erläutern und darauf hinweisen, dass A sich jederzeit aus der Trance rausnehmen kann, wenn er sich zu unwohl fühlt. Gegebenenfalls könnte nach einem Abbruch der Trance im Einzelgespräch geklärt werden, was die Gründe dafür waren.

2.2 NLP Methoden und (neue) Elemente

Für die Umsetzung des unter 1 genannte Anliegen, habe ich mich schwerpunktmäßig für die Trancearbeit entschieden. Sie kann als Gruppen- oder auch Einzeltrancearbeit eingesetzt werden. Weiterhin lasse ich folgende Methoden und Elemente mit einfließen:

- logische Ebenen nach Robert Dilts
- Meta-Modell der Sprache, VAKOG - Fragen, offene Fragen
- Milton Model
- Leading & Pacing
- Dissoziation, Assoziationen
- Ressourcen (Moment of Excellence)

- Malspiel/intuitives Malen nach Arno Stern
- Öko Check
- Futurepace

2.3 Erläuterung der Methoden

Nachfolgend wird auf die wesentlichen Elemente des Formats zur weiteren Erläuterung eingegangen.

Trance

Der Begriff Trance ist abgeleitet von dem Wort transire und bedeutet Hinübergehen in einen veränderten, entspannten Bewusstseinszustand. Eine Trance bezeichnet den Zustand der Hypnose, also einen Bewusstseinszustand, der sich vom gewohnten Zustand unterscheidet und mit einer veränderten Zeit- und Selbstwahrnehmung einhergeht. Es handelt sich dabei um eine sehr komplexe subjektive Erfahrung, die inter- und intraindividuell variiert d.h., sie ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und kann zusätzlich von derselben Person je nach Situation anders erlebt werden. Es ist der Zustand, in dem sich eine Person befindet, wenn die Tranceinduktionen durchgeführt wurde. Während der Trance ist der Coachee (A) wach, ansprechbar, bei Bewusstsein. Milton Erickson (5. Dezember 1901 in Nevada; † 25. März 1980) amerikanischer Psychiater und Hypnotherapeut prägte die moderne Hypnotherapie maßgeblich und war der Begründer des Modells für Hypnose im NLP.

Die 3 Phasen einer Trance

- Induktion (Einleitung)
- Utilisation (Tranceinhalt)
- Reorientierung (Rückkehr)

In der folgenden Trance-Übung geht es darum, das Gegenüber mit Formulierungen der 5-4-3-2-1-Methode in einen entspannten Zustand zu führen.

1. Dabei mache ich dem Coachee 4 Ereignisse bewusst, die er in sich selbst und seiner Umgebung wahrnehmen kann und füge dann eine Suggestion hinzu.
2. Ich verwende nur noch 3 wahrnehmbare Ereignisse und füge 2 Suggestionen hinzu.
3. 2 wahrnehmbare Ereignisse, 3 Suggestionen
4. 1 wahrnehmbares Ereignis, 4 Suggestionen

Wichtig ist es, möglichst viele Repräsentationssysteme anzusprechen, so verstärkt sich die Wirkung der Suggestionen. In diesem Format, habe ich eine Trance von Schütz Gerhardt, an mein Thema angepasst.

Milton Modell

Anwendung des Milton Modells im Rahmen der Trance: Im Milton Modell wird der Coachee nach innen geführt, zu seinem eigenen Erleben. Über die Umkehrung der Sprachmuster des Metamodells wird der Coachee in einen wachen Trancezustand versetzt. "Das Milton Model benutzt auf kunstvolle Weise vage, unbewusste Sprachmuster, um die Erfahrung eines anderen zu pacen und um Zugang zu seinem unterbewussten Ressourcen zu bekommen." In der Trance findet der Coachee neue Formen des gewohnten "Denkens" und damit neue Möglichkeiten für sich und sein Verhalten. Deshalb eignet sich das Milton Modell für alle Situationen, in denen neue Perspektiven gefragt sind. Es kann zur Aktivierung des Unterbewusstseins eingesetzt werden.

Das Malspiel nach Arno Stern

Der Malort - Malen ohne Ziel und Bewertung: Der Malort, wie er von Erfinder Arno Stern konzipiert wurde, ist ein bewertungsfreier Raum, in dem Kinder und Erwachsene (im Folgenden steht das Wort Kinder auch immer für Erwachsene) zu ihrer ganz eigenen, ursprünglichen Malspur zurückfinden. Ohne Konkurrenz, ohne Vorgabe, ohne Erklärung von Techniken und ohne Besprechen des Inhalts des Bildes fließen die ureigenen Impulse unserer Kinder auf das Blatt. Es ist schwer zu erklären, was in unserem Inneren dabei passiert. Man kommt in eine Art mentale Ruhe und ohne wirklich darüber nachzudenken, entstehen Farben und Formen auf dem Blatt, die kein Ausdruck kognitiven Willens sind. Die Kinder stellen nicht dar, sie spielen. Sie spielen mit der Farbe und den Pinseln und erlangen so innere Ausgeglichenheit und Freude, wie sie nur im echten "Flow" erreicht werden können. Um aber in diesen Mal-Flow zu geraten, braucht es einen speziellen Ort, an dem die Kinder auch wirklich die Geschwister, Eltern, ihre Sorgen und Ängste vergessen können. Einen Ort, der das alles ausblendet, damit die Kinder einen Augenblick nur eins sein können: sie selbst.

Der Raum: Ein Malort ist immer gleich aufgebaut. Es ist ein hell erleuchteter Raum ohne Fenster. An den Wänden ist eine Lage Packpapier angebracht, welche im Laufe der Jahre durch versehentliches Über-den-Rand-Malen der Malenden immer bunter werden. In der Mitte steht eine lange Reihe von Farbtöpfen. Zu jeder Farbe gehören drei Pinsel verschiedener Dicke, die sorgfältig zu einer Mini-Pyramide gestapelt werden. Die Kinder malen im Stehen, die weißen A3 Blätter werden dafür mit Reißzwecken an die Wand angebracht. Es gibt eine Leiter für besonders große Malspuren, und mehrere kleine Hocker zum Draufsteigen. Ein dienender Erwachsener sorgt dafür, dass den Kindern immer genügend Papier zur Verfügung steht. Er wischt versehentliche Farbnasen weg, versetzt die Reißzwecken, wenn das Kind am Rand des Blattes angekommen ist, aber die Spur noch weiterverfolgen möchte. Dann versetzt er das erste Blatt ein Stück nach oben und reiht direkt daran ein neues Blatt, das die Malspur wiederaufnehmen kann.

Quintessenz des Malortes: Das Malen für Kinder (kleine und Erwachsene Kinder) ist ein Spiel. Dass, was das Spielen auszeichnet, ist die Abwesenheit eines Erzeugnisses. Allein das Spiel selbst, also das Geschehen während des

Spiels, ist für das Kind wichtig; es gibt kein Ziel, auf das das Spiel hinführt. Im Gegensatz dazu ist das Malen als künstlerische Schöpfung, wie wir es aus dem Kunstunterricht an der Schule kennen, darauf ausgerichtet, am Ende ein Abbild - mehr oder weniger naturgetreu - eines Dinges oder einer Idee zu haben.

Kinder im Malort werden nicht künstlerisch tätig, sie spielen. Deshalb gibt es im Malort auch keine Konkurrenz unter den Malenden. Da das Ergebnis des Spiels nicht betrachtet oder bewertet wird, es nicht "schön" im herkömmlichen Sinn sein muss, bleiben die Malenden verschont von quälenden (manchmal selbst auferlegten) Vergleichen mit anderen und der niederschmetternden Eigendiagnose "Ich kann nicht malen".

2.4 Ablauf des Formats

- Problem: Ich kann nicht malen, ich bin blockiert ,in meinem künstlerischen Schaffen.
- Trancearbeit zum Thema : Ich kann malen

Malspiel in Stille nach Arno Stern

- Ziel: Ich kann malen, ich löse künstlerische Blockaden und entdecke den Künstler in mir. Ressourcen die gestärkt werden sollen: Kreativität , (intuitives) malen

Da ich das Format ausgehend von "meinem Problem" entwickelt habe und die Trance darauf aufgebaut ist, eignet sich dieses Format vor allem für Menschen, die den Glaubenssatz "Ich kann nicht malen" auflösen wollen und ihrer Kreativität mehr Raum geben wollen. Somit ist der "Tiger" bereits gefangen und ich erläutere nur die Schritte des Formates.

2.4.1 Vorbereitung

Kurze Einführung zum Format, insbesondere in die Arbeit von Arno Stern (Erläutern, wie der Ablauf nach der Trance ist. Ich weise darauf hin, dass im Anschluss an die Trance an den Malplatz gegangen wird, um zu Malen.

In Absprache mit A (der Gruppe) legen wir den Malplatz fest. Ich lege die Malzeit beim Testing aus Zeitgründen auf 30 Minuten fest, in einem Coaching würde ich die Malzeit auf 60-90 Minuten auslegen, um in einen malerischen Flow zu kommen.

A bzw. die Gruppe richtet sich einen Ort zur Entspannung ein (z.B. auf einer Matte auf dem Boden, dabei sollte es so angenehm wie möglich sein)

Während der Trance läuft eine ruhige Musik, die den Trancezustand vertiefen soll.

2.4.2 Induktionsphase

A wird in einen entspannten Zustand gebracht und in die Trance hineingeführt. Die Induktion erfolgt nach der 5-4-3-2-1- Methode. A soll sich nach Innen wenden, um in einen anderen Bewusstseinszustand zu kommen. Der Einsatz der "Entspannungrolltreppe" von 10-1 runter gezählt soll diesen Zustand vertiefen.

2.4.3 Utilisationsphase

Hier wird der Tranceinhalt vermittelt. Die Ressource Kreativität und intuitives Malen sollen gestärkt werden, indem A in einen ressourcervollen Zustand gebracht wird. Mit Hilfe von Submodalitäten (Wahrnehmung über alle Sinne) und einem vereinfachten Moment of Excellence (Fragen zu den logischen Ebenen) soll der Zustand vertieft werden. Der suggestive Einsatz des Satzes "Ich kann malen" soll helfen, den positiven Glaubenssatz zu integrieren. A wird zu einer Insel geführt, auf der er seinen kreativen Persönlichkeitsanteil spüren und erleben darf. Dabei wird das Motiv des Meeres und der Insel verwendet, um in einen tiefen Ruhezustand zu gelangen, weit weg vom Alltag.

Variante: Als Experiment könnte ich mir vorstellen, auf dem Höhepunkt der Trance, in dem Moment wo A in der Trance Kontakt zum kreativen Anteil aufnimmt, eine Art Suggestion einzusetzen, indem ein Gedicht von Joseph Beuys vorgelesen wird. (von einer männlichen Stimme) (Lass dich fallen). Dieses passt sehr gut zum Thema "Kreativität und Malspiel". Dadurch würde ich mir eine unterstützende Verstärkung der Ressource Kreativität erhoffen.

2.4.4 Reorientierung

A wird aus dem Trancezustand herausgeführt, indem er von der Insel zurück ans Festland geführt wird. Dabei kann A ein Symbol oder ein Bild finden, um den ressourcervollen Zustand evtl. zu ankern. Die Rückführung soll durch den Einsatz der "Entspannungsrolltreppe" (es wird von 1- 10 rauf gezählt) intensiviert werden. Eine gute Rückführung aus der Trance ist sehr wichtig, um A aus dem Trance Zustand vollständig herauszuholen.

2.4.5 Malspiel/ intuitives Malen

A (oder die Gruppe) wird/werden direkt nach der Rückführung zu ihrem Malplatz geleitet. Dabei soll nicht (kaum) kommuniziert werden, um dem ressourcervollen Zustand der Trance intensiv nachspüren zu können. A wird nun aufgefordert seine Empfindungen/ Bilder/ Erfahrungen/ Stimmungen intuitiv auf ein Din A2 Papier zu bringen. Alles Material, welches A zum Malen benötigt wird bereit stehen (Farben, mehr Papier, Pinsel). Aus organisatorischen Gründen werde ich während des Testings nur eine minimale Anzahl von Farben und Pinseln bereit stellen. Optimal ist es die ganze Farbpalette von Arno Stern zur Verfügung zu haben.

Ziel des Malspiels in Bezug auf das Format:

Der Coachee soll das in der Trance Erlebte gleich künstlerisch, praktisch erfahren und umsetzen. Das Malspiel eignet sich perfekt dazu den neuen Glaubenssatz "Ich kann malen" praktisch zu integrieren. Im Malort geht es nicht um Bewertung. Durch ausreichend Zeit, kann der Coachee in einen Mal-Flow geraten und so den ressourcervollen Zustand aus der Trance spüren und verfestigen. Dies ist auch der Grund, weshalb ich das Malspiel nach der Reorientierung durchführen lasse. Ich möchte den kreativen Prozess beim Malen nicht unterbrechen.

Beim Malspiel spielt der Coachee mit seiner Intuition und drückt dies mit Hilfe von Farben aus. Dabei ist der Prozess von Bedeutung, nicht das Ergebnis. Zudem kann das Malspiel nach der Trance, als eine Art kreative Reflektion über das Erlebte gesehen werden.

Obwohl die Rückführung schon stattgefunden hat, werde ich den Coachee/ die Gruppe am Ende des Malprozesses noch einmal im Hier und Jetzt ankommen lassen, indem ich eine Bewegungsübung durchführen werde. Anschließend gehen wir auf die Meta-Ebene, um noch einen kurzen Öko-Check und Future Pace zu machen.

Eine andere Variante wäre, das Malspiel nach der Utilisationsphase stattfinden zu lassen. D.h. es wäre eine fragmentierte Trance und ich würde den Coachee nach dem Malen wieder in die Trance führen. Es könnte sein, dass diese Variante noch intensiver an den kreativen Teil der Persönlichkeit kommt. Die Ressource Kreativität noch stärker gespürt wird. Durch die noch bevorstehende Rückführung würde aber wiederum das Malen unterbrochen werden müssen, was den kreativen Flow vielleicht verhindern könnte.

2.4.6 Öko-Check

- Schau zurück auf das, was du erlebt hast. Gibt es irgendetwas, was dich daran hindert zu malen, kreativ zu sein. ...
- Spricht irgendetwas dagegen?
- Was brauchst Du, um Dich auf den Weg zu machen, das umzusetzen?
- Wer oder was könnte Dich vielleicht unterstützen?

2.4.7 Future Pace

- Was machst du als Nächstes?
- Was sind die nächsten konkreten Schritte?
- Wann fängst du damit an zu malen/ kreativ zu sein?
- Was machst du, wenn sich der Erfolg nach den ersten Schritten nicht einstellt?
- Woran erkennt eine dritte Person, dass Du auf dem richtigen Weg bist?

3 NLP Grundannahmen

Nachfolgende Grundannahmen kommen in meinem Format zum Ausdruck:

- Schritt 1. Vorbereitung:
 - Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport.
 - Menschen reagieren auf ihr Bild der Realität, nicht auf die Realität selbst (Ich kann nicht malen, ist das wahr?)
 - Jedes Verhalten ist in irgendeinem Kontext nützlich.
- Schritt 2. Induktion:

- Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport.
- Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.

- Schritt 3. Utilisation:
- Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen.
- Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport.
- Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.
- Geist und Körper ist ein sich wechselseitig beeinflussendes System. Es ist nicht möglich, nur einen Teil des Systems zu verändern.

- Schritt 4. Rückführung
- Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.

- Schritt 5 Malspiel
- Wenn du verstehen willst handle, wir lernen beim Tun.
- Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit kennen. Lernen sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen.
- Unsere Gefühle regulieren wir selbst.
- Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen.

- Schritt 6 und 7 Öko Check/ Future Pace:
- Jedes Verhalten hat eine positive Absicht
- Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit kennen. Lernen sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen.
- Unsere Gefühle regulieren wir selbst.
- Flexibilität: Wenn etwas nicht funktioniert , versuche etwas anderes.
- Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen.

4 Schwierigkeiten und Hindernisse

Beim Durchführen des Formats könnten folgende Schwierigkeiten auftreten:

- A ist während der Trance unruhig und kann sich nicht einlassen. Es wäre möglich, dass B erneut Formulierungen aus der Induktionsphase mit einfließen lässt und A so vielleicht doch noch in die Trance hineingeführt werden kann. z.B Richte deine Aufmerksamkeit ganz nach Innen. Geräusche, die du wahrnimmst sind nicht von Bedeutung. Nimm an was ist und konzentriere dich auf meine Stimme....
- A schläft ein, Tipp: Arm angewinkelt halten.
- A bricht wegen Unwohlsein die Trance ab. Während einer Gruppen-trance, würde ich A nonverbal bitten, sich einen Platz zu suchen und bis zum Ende ruhig zu zu hören. Vielleicht könnte sich auch ein anderer Coach um A kümmern, bis die Trance vorbei ist. Anschließend würde ich das Gespräch suchen, um die Schwierigkeiten von A näher zu beleuchten. Auch in einer Einzelsitzung würde ich versuchen trotz des Abbruches A aus der Trance herauszuführen und in einem Gespräch Fragen und Schwierigkeiten klären.
- Da das Malspiel ein neues Element ist und ich es noch nicht durchgeführt habe, weiß ich nicht wie die Reaktionen darauf sind. Es könnte passieren, dass A trotz der Trance Hemmungen hat zu malen und den Glaubenssatz " Ich kann nicht malen " noch stark spührt. In dem Fall würde ich versuchen, dem A Zeit zu geben und durch Rapport zu vermitteln, dass A nichts falsch machen kann. Vielleicht möchte A sein Papier woanders befestigen, um unbeobachtet zu sein.
- Bei einer Gruppentrance kann es sein, dass jeder zu einem anderen Zeitpunkt das Malspiel beenden möchte. Diejenigen die schon vor 60 Minuten fertig sind, bitte ich in Ruhe zu bleiben. Nach 60 Minuten (im Testing wahrscheinlich nach 20-30 Minuten) werde ich als Signal zur Beendigung des Malspiels dreimal eine Klangschale anschlagen.

5 Abschluss

Da ich dieses Format noch nicht erprobt habe, bin ich gespannt was passiert. Ab Februar 2017 werde ich selbst Maldienende sein im neu eröffneten Malort Bayreuth. Ich hoffe sehr, dass ich dann dieses Format umsetzen kann. Ich danke dem gesamten NLP Master Team, dass ich bis hierhin gekommen bin und auch meine eigene Kreativität immer mehr spüre!

Ich kann malen (-,!

Literatur

- Kurs- Manual der Ausbildung zum NLP Practitioner und Master ifapp
- www.landsiedel-seminare.de
- Gerhard Schütz, Trancegeschichten
- Müller, Else: Wenn der Wind über Traumwiesen weht, die schönsten Phantasiereisen, 2002
- Stern, Arno: Wie man Kinderbilder nicht betrachten soll, 2012
- Stern, Arno: Der Malort, 1998
- Stern, Arno: Das Malspiel und die natürliche Spur, 2012

Trance : Ich kann malen

Problem: Ich kann nicht malen, ich bin blockiert ,in meinem künstlerischen Schaffen.

Ziel: ich löse künstlerische Blockaden und entdecke den Künstler in mir. Ressourcen die gestärkt werden sollen: Kreativität , (intuitives) malen ,

1 Induktionsphase 5-4-3-2-1- Methode

Lege dich so hin, dass es für dich bequem ist. Rück dich nochmal zurecht, so das alles für dich passt. Es gibt jetzt nichts mehr zu tun. Du kannst deine Augen jetzt gleich schließen oder auch später . Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit zu dir.

1. Spüre deine Atmung, wie du - ein.- und ausatmest..
2. Achte auf die Geräusche, um dich herum . Nimm einfach wahr.
3. Spüre, an welcher Stelle dein Körper Kontakt mit dem Boden hat , wo er sich selbst berührt.
4. Atme ein und nimm die Gerüche um dich herum wahr. Wie riecht die Luft?
5. Lass alles los, was du hier nicht mehr brauchst und entspanne dich vollkommen,
 1. Du spürst, wie sich dein Bauch mit jeder Atmung hebt... und senkt ...
 2. Spühre, wie der Boden (Stuhl) dich trägt.
 3. Spühre in deine Füße hinein, wie sie den Boden berühren.
 4. Fühle die Veränderung in deinem Inneren.
 5. Du bist ganz entspannt und locker.
 1. Achte auf den Luftstrom in der Nase.
 2. Spüre die Stelle, wo deine Hände den Körper berühren
 3. und lass dich noch tiefer sinken.
 4. All die aufkommenden Gedanken dürfen weiterziehen, wie Wolken am Horizont.
 5. Du brauchst nichts mehr festzuhalten.
 1. Und während du meine Stimme hörst
 2. kannst du dich jetzt ganz nach innen richten.
 3. Du bist ganz ruhig, du bist ganz ruhig.
 4. Du bist locker und entspannt, mehrund mehr, immer mehr .
 5. Du kannst dich jetzt darauf freuen, eine neue Erfahrung zu machen.

Ich zähle jetzt von 10 bis 0 um Dich noch tiefer zu führen. Während ich zähle entspannst Du mehr und mehr. Wenn ich bei 0 angelangt bin, bist du vollkommen entspannt. Ich führe Dich jetzt auf eine Entspannungsrolltreppe. Von 10 bis 0 und Du bist bei 0 vollkommen entspannt.

10 Deine Arme und Beine sind ganz schwer

9, 8 und 7 Dein Atem ist ganz ruhig und entspannt.
6, 5 und 4 Dein Kopf ist leicht und entspannt.
3, 2 und 1 Dein ganzer Körper ist ruhig und entspannt und
0 Du bist vollkommen ruhig und entspannt

Sei gespannt darauf, welche inneren Bilder gleich auftauchen in dir. Du weißt, es gibt kein richtig oder falsch, sondern einfach nur Unterstützung für dich zum Allerbesten. Jetzt. Alles was ist, ist genauso in Ordnung für dich .

2 Utilisation (Trancephase)

Meer und Schiff

Stell dir einmal vor, du stehst am Rand eines riesigen Meeres ... du siehst und hörst die sich brechenden Wellen und riechst das in der Luft bereits zerstäubte Salz ... setze dich an eine bequeme Stelle, die sich dir anbietet und lasse das Meer und das Wasser auf dich wirken, Schau dich um und nimm wahr was du siehst... [10 Sek.] ... wenn eine Welle kommt und bricht, dann mag dieses Geräusch sehr vertraut klingen, so, als würden die sich bildenden Strömungen des Wassers direkt vor deinen Augen fließende Tanzbewegungen zeigen. ... du lässt die dich wärmende Sonne deinen Körper wohlwollend bescheinen und genießt den Augenblick der Gegenwart am Wasser ... wenn du genau hinsiehst, dann kannst du weit rechts einen Bootsanlegesteg sehen ... es scheint in dir einen Impuls zu geben, zu diesem Steg zu gehen ... ja, gehe dem Impuls nach und geh zu dem Bootssteg ... er ist aus Holz und scheint sehr weit auf das Wasser zu führen ... und während du auf diesem Steg gehst, kannst du erkennen, dass ein Schiff bereits angelegt hat ... du fragst dich, wohin das Schiff wohl fahren wird und du siehst auf einem vor dir stehenden Schild das Ziel: Zur Insel der Kreativität.. [10 Sek.] ... was mag das wohl für ein Eiland sein, magst du dich fragen ...

und während du gedankenversunken dieser Frage nachgehst, merkst du, dass du bereits auf dem Schiff bist und es schon abgelegt hat ... du bist bereits auf offener See ... ein seltsames Gefühl beschleicht dich ... eine Mischung aus Unsicherheit und Neugier und gleichzeitig auch kindliche Neugierde und blindes Vertrauen in die Dinge, die noch kommen mögen ... du erkundest das Schiff, jedoch fällt dir auf, dass du keinen weiteren Menschen auf dem Schiff siehst, es scheinen zwar Schatten vorüberzulaufen, aber immer, wenn du deinen Kopf drehst, um den Schatten zu erkennen, hat er sich bereits wieder aufgelöst, merkwürdig ... [10 Sek.] ... die Zeit vergeht ... Sekunden werden zu Minuten ... Minuten werden zu Stunden ... Stunden zu Tagen und Nächten ... die Reise geht immer weiter und weiter ... es ist seltsam, aber immer dann, wenn du das Gefühl hast auf der Brücke den Kapitän zu sehen, der scheinbar das Ruder in der Hand hat, immer dann entwischt das Bild, so, als würde es sich wie von alleine zu Seite bewegen ... [10 Sek.] ... auch scheint es zu verschwimmen, als würde irgendeine Kraft nicht wollen, dass du Genaueres erkennen darfst ... nur grobe Umrisse sind offenbar erlaubt sich deiner Wahrnehmung zu nähern ... Schattenspiele und silhouettenartig sich abzeichnende Konturen ... die Reise geht immer weiter und weiter ...

du findest ein Plakat, auf dem die angesteuerte Insel näher beschrieben wird ... wer diese Insel betritt, so ist zu lesen, kommt mit seiner Intuition, dem Malen

und seiner Kreativität in Berührung, die Spuren tiefer Zufriedenheit hinterlassen ... [10 Sek.] ... Intuition ... ja, du bist gespannt, was wohl noch alles geschehen mag ... [10 Sek.] ...

Insel der Kreativität.. ... Das Schiff hat seinen Anker geworfen ... Land scheint nach langer Fahrt in Sicht ... du schaust vom Schiff aus auf die Insel ... du siehst einen Sandstrand und dahinterstehende Bäume,im Hintergrund türmen sich Berge auf, die Wolken umhangen sind ... bereite dich vor, diese Insel zu betreten ... bleibe einfach in dir zentriert und folge deinem Bauchgefühl ...

betrete nun die Insel und schaue dich um ...[10 Sek.] ... Sand, Muscheln und ausgewaschene Steine ziehen deine Aufmerksamkeit an ... du siehst eine Spur im Sand ... seltsam, gehe dieser Spur einfach nach ... sie führt dich zu deinem kreativen Anteil in dir , dem du dich spielerisch nähern wirst ... ja, gehe einfach los ... [5 Sek.] ...

du trittst ein, in einen bunten, sich bewegenden Nebel ... deine Sinne sind wie verzaubert ... halte inne und vertraue dich hierbei uneingeschränkt deinem Unbewussten an ... gestatte es dir, deine Wahrnehmung so fein wie möglich einzustellen ... dieser Nebel ist ein ganz besonderer Nebel ...er umhüllt dich von oben bis unten mit Kreativität und lässt dich frei werden.....du gehst weiter , durch die dich umhüllenden Nebelwand hindurch und erblickst ein unendlich weites Feld voller Kreativität und Freundlichkeit....auf dem Feld entdeckst du viele, verschiedene Wesen, die sich dem künstlerischen Malen ganz und gar hingeben..... voller Leidenschaft und Offenheit, kreativ, bunt, lebendig, konzentriert, wertschätzend , liebevoll, intuitiv.....

Nimm nun Kontakt auf, zu deinem kreativen Anteil in dir. Wie zeigt sich dieser, was will er dir sagen? Vielleicht können dir die malenden Wesen dabei helfen Kontakt aufzunehmen, vielleicht auch nicht... Öffne dich deinen Erinnerungen an Kreativität , die da hoch kommen. Manchmal sind es Erinnerungen an längst vergessene Zeiten, die an dich herrantreten , Erinnerungen von denen du denkst, dass du sie schon längst vergessen hast.

Umhüllt vom kreativen Nebel , der deine Sinne umschlingt und Erinnerungen an Kreativität vorbereitet., ...wie im Märchen....sehr konzentriert und gleichzeitig entspannt bleiben zu dürfen... und geschehen lassen, was sich aus sich selbst heraus entwickelt.....immer tiefer und tiefer tauchst du ein in deine Kreativität....gut so....gebe dich ganz dem Fluss der Kreativität hin.....

(Gedicht/Suggestion einfließen lassen Beuys) oder Ich werde jetzt einen Moment schweigen , während du alles wahrnimmst, was auftaucht. ...)

Du bist ein Künstler.

Geselle dich nun zu den malenden, kreativen Wesen dazu. Suche dir einen Platz, an dem du dich vollkommen wohl und sicher fühlst , wie sieht dieser Ort für dich aus?Was kannst du hören, riechen oder gar schmecken? Egal wo du stehst, schau dich um. Gibt es noch Dinge, die dir helfen können kreativ zu sein? Vielleicht gibt es Hindernisse, wie kannst du diese aus dem Weg räumen? Schau hin und nimm wahr was es wahrzunehmen gibt.....

Gebe dich nun, wie die malenden Wesen, dem künstlerischen Tun ganz und gar hin. .friedlich ,ohne Bewertung, vielleicht hinterlässt du Spuren, Zeichen,Flächen, Figuren, alles was du malst kommt aus deiner Intuition heraus.

Ich kann malen! Ich kann malen..

Lass es laufen, wertfrei und spielerisch, vielleicht mit großen oder kleinen Bewegungen , vielleicht mit einem Pinsel, einem Stift vielleicht mit deinem ganzen Körper....bleib ganz bei dir und nimm wahr.

Was fühlst du beim Malen? Vielleicht kommt ein befreiendes Gefühl auf ?Vielleicht kommt ein erdrückendes Gefühl auf Was spührst du? Nimm wahr , wo ein Gefühl bei dir auftaucht. Vielleicht in der Magengegend oder auch im Nacken?

Vielleicht nimmst du auch Gerüche wahr oder vielleicht hörst du beim Malen auch etwas? Nimm alles wahr, was auftaucht.

Was tust du in dieser Situation, beim Malen an deinem sicheren Ort. ? Nimm wahr.

Ich kann malen! Ich kann malen!

Wer bist du, wenn um dich herum Kreativität herrscht, wenn du dich im kreativen Flow befindest?

Welche Glaubenssätze hast du in diesem Moment?

Lasse dich ein und lass alles zu was auftaucht....

[10 Sek.] ... wie verändert sich die Welt um dich herum? ... stelle dir einmal vor, wie es wäre, wenn dein Unbewusstes es dir erlaubt, deine Wahrnehmung sehr aufmerksam auf Beispiele in deinem Alltag zu richten, in denen Kreativität die tragende Rolle spielt... wie mag das wohl sein? ... [10 Sek.] .. ja, fühle und spüre und bereite dich darauf vor, dass diese Veränderungen dich in der kommenden Zeit, die genau genommen erst jetzt beginnt,freundschaftlich begleiten ...einfach so ... [10 Sek.] ...

3 Rückreise

... Langsam wird es Zeit, dass du dich darauf vorbereitest, die Insel der Kreativität zu verlassen ...nimm all das mit, was dir gut tut und deine Wahrnehmung fördert ... einfach so ... gönne dir noch einen letzten Blick zurück zu der Insel der Kreativität, dem Sand, den Bäumen und den wolkenverhangenen Bergen ... [10 Sek.] ... du kannst nun wieder zurück zu dem Schiff gehen, das dich zu dieser Insel gebracht hat ... es wartet auf dich ... suche dir auf dem Schiff einen passenden Platz und gestatte es dir, die Eindrücke und Erlebnisse dieses Ausfluges in dir nachhallen zu lassen ...

stelle dir vor wie du die Erlebnisse und Eindrücke einfach mit dir mitnehmen kannst,

vielleicht gibt es soetwas wie ein Symbol oder einen Platz in deinem Körper wo du dieses Bild der Kreativität für dich abspeichern kannst ...vielleicht ist es aber auch einfach nur ein Satz oder ein Wort...

das Schiff hat bereits abgelegt und die Insel der Kreativität wird beim Zurückblicken immer kleiner und kleiner, bis sie sich schließlich ganz im diffusen Licht des Horizontes auflöst ... du hast den Eindruck, dass die Rückreise viel schneller als die Hinreise vonstattengeht ... das Wasser spritzt bis auf das

Deck ...vielleicht hast du ja auch eine bisschen geschlafen? ... bevor du dich versiehst, bist du auch schon wieder an Land ... jedoch: Irgendetwas hat sich verändert ... es ist schwer, das in die richtigen Worte zu fassen ... aber deutlich spürbar ... ja, irgendwie scheint die Szenerie nun anders zu sein ... [10 Sek.] ...

4 Reorientierung

... Und ganz langsam und gewissenhaft bereitest du dich darauf vor, wieder in das Hier und Jetzt zurückzukommen ... stelle bereits jetzt deine Wahrnehmung so ein, dass gesichert ist, dass du in den nächsten Zeitabschnitten die Tür hin zur Wachheit durchschreitest und sorgfältig wieder im Hier und Jetzt ankommst ... ich zähle nun von eins bis zehn und führe dich die Entspannungsrolltreppe wieder hinauf. Spätestens bei der Zahl Zehn ist gewährleistet, dass du auf sichere Weise wieder im Hier und Jetzt bist, spätestens dann wirst du die Grenze zur Gegenwart durchschreiten und im Hier und Jetzt sein.

1 ... 2 ... 3 immer wacher

.. 4 ... 5 ...6 immer wacher und wacher

... 7 ... 8 ... 9 ... und

10 ... gut so, du bist wach, frisch und munter ...

5 Gedicht von Joseph Beuys

5.1 Lass dich fallen

lerne Schlangen beobachten, pflanze unmögliche Gärten. Lade jemanden Gefährlichen zum Tee ein, mache kleine Zeichen, die "Ja" sagen und verteile sie überall in deinem Haus. Werde ein Freund von Freiheit und Unsicherheit. Freue dich auf Träume. Weine bei Kinofilmen, schauke so hoch du kannst mit deiner Schaukel bei Mondlicht. Pflege verschiedene Stimmungen, verweigere "verantwortlich zu sein", tue es aus Liebe. Glaube an Zauberei, lache eine Menge, bade im Mondlicht. Träume wilde phantasievolle Träume, zeichne auf die Wände. Lies jeden Tag. Stell dir vor, du wärst verzaubert, kichere mit Kindern, höre alten Leuten zu. Spiele mit allem, unterhalte das Kind in dir, du bist unschuldig, baue eine Burg aus Decken, werde nass, umarme Bäume, schreibe Liebesbriefe.

Joseph Beuys