

Der große Künstler und die Farben

Mach es Dir bequem, so, dass Du in den nächsten 10 Minuten gut entspannst.

Egal, ob Du lieber sitzen oder liegen möchtest, überprüfe noch einmal, ob Dir deine Haltung gut tut oder ob Du noch etwas verändern möchtest. Wenn Du angekommen bist, schließe deine Augen.

Spüre in deinen Körper hinein und fühle die Stellen, an denen Du die Unterarme oder den Stuhl berührst. Mit jedem Atemzug kommst Du tiefer in die Entspannung. Beim Einatmen strömt Ruhe in dich und beim Ausatmen sinkst Du tiefer in diese Ruhe hinein.



Deine Muskeln werden immer lockerer und leichter, ohne dass Du etwas tun musst. Es ist angenehm warm. Jedes Geräusch, das Du hörst, lässt Dich noch tiefer entspannen. **Nichts kann dich stören.** Es ist friedlich und sicher. Du atmest ruhig und entspannt ein und aus, ein und aus.

...

In deiner Fantasie wirst Du nun auf eine Reise in die Welt der Farben gehen. Stelle Dir vor, Du stehst in der Eingangshalle eines Museums. Von hier aus gelangst Du zu den verschiedenen Ausstellungsräumen.

In jedem Raum gibt es Bilder zu einer Farbe. Vielleicht siehst Du dort die selben Bilder wie ich. Vielleicht zeigt Dir deine wunderbare Fantasie aber auch andere Dinge. **Alles ist gut und in Ordnung.**

...

Das erste Zimmer, in das Du gehst, ist der Farbe **GELB** gewidmet. Was für Bilder siehst Du hier wohl? Vielleicht Gemälde von leuchtend gelben Sonnenblumen oder Zitronen? Oder vielleicht ein Bild voller fröhlicher gelber Vögel? Vielleicht entdeckst Du auch ein Bild mit einer großen, strahlenden Sonne darauf. Ein knallgelbes Tuch, das auf einer Wäscheleine im warmen Wind weht?

Lass die Farbe auf dich wirken und nimm ihre Strahlen und ihre **Heiterkeit** mit.

...

Das nächste Zimmer ist ganz in die Farbe **BLAU** getaucht.

Was siehst Du hier? Große Gemälde mit tiefblauem Meer und hellblauen Wellen. Blühende Kornblumen und das dunkle, das schwarze Blau des Nachthimmels, in dem die Sterne glitzern, genieße das beruhigende Blau und atme **Ruhe** tief in dich hinein.

...

Nun kommst Du zur Farbe **ROT** und den Bildern, die Du in diesem Raum siehst: Bilder voller roter Früchte und Blumen, Erdbeeren vielleicht oder saftige rote Äpfel.

Samtigrote Rosen, gefährlich schöne Fliegenpilze und sogar ein Bild mit winzigen, rot leuchtenden Pfeilgiftfröschen. Gut dass sie nur hier im Museum auf einem Gemälde sind.

Nimm die **Kraft und Energie** der roten Farbe in deiner Fantasie mit!

...

Die nächste Farbe ist **GRÜN**. Was entdeckst Du wohl in diesem Raum? Bilder von sattgrünen Wiesen, weit und frei?

Oder ein Gemälde mit einem Tisch voller Flaschen aus grünem Glas, in dem das Licht geheimnisvoll schimmert?

Vielleicht siehst Du einen Wald, dessen Bäume sich in hundert verschiedenen Grüntönen im Winde wiegen, ruhig und sicher. Schau Dir das Grün genau an und atme die **Stärke und Sicherheit** dieser Farbe ein.

...

Im vorletzten Raum der Ausstellung wird es **BUNT**. Du siehst hier fröhliche Bilder von großen Regenbögen, ein fantastisches Wunder aus Wasser und Licht, in allen Farben von blau-lila, grün-blau, rot-orange und orange-gelb. Sonnenuntergänge aus gelb, orange und tiefem glühenden Rot, Blumenwiesen mit Blüten in allen Farben, die Du dir vorstellen kannst. Tiefschwarze Nacht und gleißende helle Reflexionen von strahlend schönen Kristallen.

So bunt und **vielfältig** wie das Leben selbst!

...

Schließlich betrittst Du das letzte Zimmer der Ausstellung.

Du bist ein bißchen überrascht, denn der Raum ist leer. Leer bis auf die hellen Wände, ein Farbkästchen mit Pinseln, einem Glas Wasser und einer großen weißen Leinwand. Auch diese ist völlig leer.

Ob die wohl ein großer Künstler hier vergessen hat?

Aber was.... wenn **DU** der Künstler bist? Was würdest Du am liebsten malen?

...

Sabine Späth-Moritz, Entspannungstrainerin

Wenn Du möchtest, kannst Du in deiner Fantasie in diesem letzten Raum der Ausstellung malen, was immer Du willst. Mit Pinseln oder Fingern, mit ganz vielen Farben oder ganz wenigen. Was Dir gut tut, was Dich stark macht, oder auch was Dich beschäftigt oder Dir vielleicht Angst macht. Alles kannst Du auf die Leinwand bringen.

Hier bist Du stark und sicher und kannst alles ausdrücken, was Du willst. Denn genau das machen große Künstler :)

...

Merk Dir gut, welche Farben und Bilder Du in dir trägst. Schau sie dir ruhig und entspannt an. Atme ruhig ein und aus.

...

Lass die Augen noch geschlossen. Du wirst gleich mit der Kraft aller Farben und der Ruhe des Museums frisch und munter wach werden.

Langsam, in deinem Tempo, kommst Du mit deiner Aufmerksamkeit zurück hier in den Raum.

Atme ein paar Mal tief in den Bauch ein und wieder aus.

Beweg deine Finger und Zehen, Hände und Füße, Arme und Beine und wenn Du bereit bist, öffne die Augen!

Strecke und recke dich!

(Und nun: Ran an die Farben ;)

Es bietet sich hier natürlich besonders an,

*jetzt tatsächlich Malwerkzeug bereit zu stellen und die Teilnehmer*innen kreativ werden zu lassen).*

