

1) Thema oder konkrete Ausgangssituation bestimmen

2) Bewusstheit einschalten

Verbinde dich mit deinem Atem und nimm dich/deinen Körper ganz bewusst wahr

3) Gefühl benennen und im Körper spüren und lokalisieren

Wo im Körper spürst du das Gefühl?

Lass es da sein. Gib ihm Raum.

Und nun spür mal rein ist es wirklich ... (Gefühl benennen)

oder kommt noch ein anderes Gefühl?

4) Gefühl beschreiben

Wenn diese ... (Gefühl benennen) eine Form hätte, wie sieht das Gefühl aus?

Bsp. wie ein Stein

Wie groß?

Aus welchem Material?

Wie ist die Oberfläche?

Welche Farbe?

5) Herz für das Gefühl öffnen und Herzschlüssel reichen

Stell dir mal vor, der ... (Form einsetzen Bsp. Stein) könnte sprechen,
dann frag ihn mal, ob er mehr **Raum** braucht, mehr Platz zum Ausdehnen.

Antwort ist nein: Braucht er die **Erlaubnis** von dir, dass er da sein darf?

Antwort ist ja: Dann schenk ihm die Erlaubnis da zu sein.

Frag ihn, ob er sich schon in seiner **vollen Größe** zeigt. Lass ihn größer werden.

Frag ihn, ob er von dir mehr **Respekt** für seine Existenz braucht.

Dann schenk ihm Respekt, dass er da ist.

Frag ihn, ob er das Gefühl von dir braucht, dass du dich heute um ihn **kümmerst**.

Frag ihn, ob er **Anerkennung** braucht für das, was er ist, wie er ist und warum er da ist.

Frag ihn, ob er **Verständnis** von dir braucht dafür, dass er so ist wie er ist, warum er ist und wie er ist.

Frag ihn, ob er **Mitgefühl** von dir braucht, dass du mit ihm fühlst, wie er sich fühlt.

Fühl mal mit ihm.

Frag ihn, ob er **Liebe** von dir braucht, dass er weiß, was es bedeutet geliebt zu werden.

Alternativ zu den Herzschlüsseln ist es auch möglich einfach die Frage „was braucht es noch?“ zu stellen.

Abschließende Frage (diese Frage wird immer gestellt):

Und nun frag mal, ob er es sich vorstellen kann, dass es einen Platz für ihn gibt, wo er sein darf. Kann er sich das vorstellen?

6) Gefühl in das Herz integrieren

Und nun machen wir eine kleine Reise. Lenke deine Aufmerksamkeit zu deinem Herzen. Nimm Platz in deinem Herzraum. Schau dich um in deinem Herzraum. Findest du einen Platz für .. ?

Gefühl 3x tief in den Herzraum hineinatmen

7) zur Ausgangssituation zurückkehren

Wie fühlt sich das Thema/Gefühl nun an?

Anwendung:

- diese Methode eignet sich, wenn während der Malbegleitung ein intensives Gefühl aufkommt
- hier geht es um Annahme und Integration des Gefühls anstatt Verdrängen
- des Weiteren geht es um wahrhaftiges Fühlen und bewusste Wahrnehmung des Gefühls, im Körper beginnend und im Herzen endend

Folgende **Herzschlüssel** kannst du deinem Klienten anbieten. Die Reihenfolge ist egal.

- Wahrgenommen werden
- Erlaubnis/Da-Seins-Berechtigung
- Raum
- Anerkennung
- Respekt
- Achtung
- Mitgefühl
- Liebe
- Verständnis