

Farb:Flow

Die Anleitung

Inhalt

Theoretischer Hintergrund	1
Das Kartendeck.....	2
Einsatzgebiete.....	3
Anleitung zur Farbauswahl	3
Text der Spür- und Bewegungsübung	4
Freewriting.....	5
Texte dichter gestalten	6
Elfchen	6
Rondell	7
Haiku	7
Akrostichon.....	7
Weitere Möglichkeiten künstlerischen Ausdrucks	8
Visual Journaling.....	8
Malen	8
Collage gestalten	9
Fotografieren	9
Bildende Kunst	9
Bewegung	9
Musik	9
Neue Medien	10
Arbeit in Gruppen	10
Abschluss.....	11

Theoretischer Hintergrund

Der Hintergrund des Kartendecks ist Focusing, eine psychologische Methode zur Hilfe und Selbsthilfe, die in den 1960iger Jahren von dem Philosophen und Psychologen Eugene Gendlin entwickelt wurde. Sie basiert auf innerer Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung. Gendlin beobachtete bei Studien am selben Lehrstuhl wie Carl Rogers, dem Begründer der personzentrierten Beratung, dass erfolgreiche Klientinnen und Klienten eine bestimmte Fähigkeit hatten, sich ihrem

aktuellen Erleben zuzuwenden. Sie hielten im Redefluss inne, verlangsamten die Sprache oder schlossen oftmals auch die Augen. Sie konnten sich auf das beziehen, was sie in diesem Moment in Bezug auf das Thema und die Situation auch körperlich spürten, wahrnahmen. Der Volksmund hat eine Ahnung vom Körperwissen, wenn es heißt: „Da schnürt es mir die Luft ab“ oder „Mein Bauch sagt mir...“. Im Focusing bleiben wir achtsam mit solchen Wahrnehmungen, damit diese sich weiter entfalten können.

Wenn man also zu einem Thema Focusing machen möchte, wendet man sich bewusst nach innen, um das vage, vorsprachliche Körpergefühl wahrzunehmen. Durch die Grundhaltung im Focusing, das achtsame und wertfreie Zuwenden zum Gespürten, wird dieses langsam deutlicher, bis es in eine Symbolisierung, also z.B. ein inneres Erkennen, ein inneres Bild, eine Emotion oder Bewegung mündet. Von hier aus kann dann der nächste Schritt erfolgen.

Focusing gelingt am leichtesten mit einer Begleitung, die den Rahmen hält. Dieser Halt kann aber auch durch ein Material, wie das vorliegende gegeben werden.

In seiner Prozessphilosophie versucht Gendlin, das Erleben (experience) als Grundlage von Denken, Bedeutung und Erkenntnis zu fassen. Im Zentrum steht die Überzeugung, dass Bedeutung nicht nur im Denken oder in Sprache entsteht, sondern im Zusammenspiel mit dem lebendigen, körperlich gespürten Erleben – dem sogenannten *Felt Sense*. Gendlin verbindet in seiner Philosophie Phänomenologie, Pragmatismus und Existenzphilosophie.

Durch Gendlins Arbeit ist es möglich geworden, dass der Zugang zum Erleben lehr- und lernbar geworden ist.

Sie können Focusing auf vielfältige Weise ausprobieren, z.B. mit den anderen Tools der ZKS-Medien. Wenn Sie Focusing lernen wollen, stehen im deutschsprachigen Raum viele Institute und Einzelpersonen zur Verfügung.

Wenn Sie es ausprobieren möchten, nehmen Sie sich doch einfach ihre Lieblingsfarbe aus dem Kartendeck und lassen Sie diese eine Weile auf sich wirken! Ein kleiner Tipp, falls es Ihnen mit der Lieblingsfarbe schwerfällt: Nehmen Sie sich noch etwas mehr Zeit, denn der Körper reagiert auf aversive Themen deutlicher und schneller. Nur ist mein Bestreben immer, zuerst zu schauen, ob wir nicht vom Schönen ausgehen können. Das Schöne zeigt sich manchmal erst nach einer kleinen Spürzeit.

Das Kartendeck

Das Kartendeck besteht aus 24 Karten, die eine einfarbige Vorderseite haben. Auf den ersten Blick mag das langweilig wirken, aber es hat sich bei der Entwicklung gezeigt, dass jedes Muster, das in oder mit der Farbe gestaltet wird, eine Veränderung im Erleben erzeugt. Gleichzeitig ist die einfache Gestaltung der Vorderseiten eine Einladung, ganz individuell und kreativ damit umzugehen.

Meine Ideen waren, dass jede/r sich ja mit einer durchsichtigen Folie oder wasserlöslichen Filzstiften Muster direkt auf der Karte oder der darüberzulegenden Folie entwerfen kann.

Auf der Rückseite der Karten findet sich noch einmal eine Farbfläche und Worte, die mit der Farbe in Beziehung stehen, sowie einige Fragen. Diese Fragen können alle auf einmal beantwortet werden. Ich plädiere aber dafür, dass Sie sich für eine der Fragen oder eines der Worte entscheiden und damit weitergehen. Bei einer neuen Runde kann dann eine der anderen Fragen bearbeitet werden.

Einsatzgebiete

Das Kartendeck wurde ursprünglich für den Einsatz im Bereich des freien Schreibens entwickelt. Die Rückmeldungen von befreundeten Künstlerinnen und Künstlern und eigenen, weiteren Experimenten haben jedoch gezeigt, dass es auch für andere Anwendungsgebiete geeignet ist.

Die Karten können unabhängig vom Schreiben verwendet werden, so zum Beispiel als Gesprächsanlass, Unterstützung von thematischen Abenden oder als Impuls in anderen künstlerischen Feldern und Ausdrucksformen.

Der Übersichtlichkeit halber zeigt die folgende Anleitung zuerst den Einsatz beim kreativen Schreiben. Danach folgen Beschreibungen der anderen Anwendungsfelder, die sich in der Erprobungsphase gezeigt haben. Sollten Sie ein weiteres Anwendungsgebiet erfolgreich ausprobiert haben, freut sich der Verlag über einen Bericht.

Das Kartendeck kann Impulse zum freien, kreativen Schreiben geben. Die Auswahl der Karten erfolgt über die Farbseite. Die Kombination von Farbe und Schreibimpuls basiert auf Erfahrung mit Farben im therapeutischen Setting, auf Beobachtung und Schreibwerkstätten, eigenem Spüren und Kenntnissen von Farbzusammenhängen in anderen Systemen.

Die Umsetzungsvorschläge orientieren sich am Free-Writing und Impulsen aus dem Bereich des kreativen Schreibens.

Es ist die Zuordnung, die ich als stimmig empfunden habe. Das muss aber nicht für jeden Benutzer der Karten passen. In diesem Fall gibt es zwei Möglichkeiten: Sie können die Herausforderung des scheinbar unpassenden Impulses aufnehmen. Vielleicht kommt auch dadurch etwas in Ihnen in Bewegung. Oder: Sie greifen zum Folienschreiber und schreiben den für Sie passenden Impuls dazu auf die Farbkarte.

Anleitung zur Farbauswahl

Um eine Karte auszuwählen, gibt es verschiedene Möglichkeiten.

1. Sie möchten sich überraschen lassen oder suchen nach einer kleinen Herausforderung? Dann können Sie eine Karte aus dem Stapel ziehen und

sehen, was ihn der Zufall zugespielt hat. Sie legen zuerst die Karte mit der Farbseite nach oben vor sich hin. Versuchen Sie, die Karte auf sich wirken lassen und innerlich zu spüren, was in Ihnen auf diese Farbe reagiert. Danach können Sie die Karte umdrehen und das Folgende überspringen.

2. Sie legen alle Karten mit der Farbseite nach oben vor sich hin. Betrachten Sie die Karten und spüren, welche Farbe heute für Sie passend wäre. Räumen Sie dann die anderen Karten weg und lassen die ausgewählte Farbe auf sich wirken. Vielleicht gibt es eine ganz zarte Empfindung im Körper, die sich als Reaktion auf die Farbe zeigt. Lassen Sie sich Zeit, damit das vage Körperempfinden sich entfalten kann. Wenn Sie bemerkt haben, was diese Farbe für Gefühle, Stimmungen, Körperempfindungen, Bewegungsimpulse, Gedanken o.ä. hervorrufen, drehen Sie sie um.
3. Sie können aber auch mit einer längeren Spür- und Bewegungsübung einsteigen. Falls Sie bereits geübt sind in solchen Übungen, dann benutzen Sie eine Methode, die Ihnen zusagt. Wichtig ist nur, dass Sie am Ende zu einer Farbimagination gelangen.

Falls Sie noch wenig Erfahrung haben oder etwas Neues ausprobieren möchten, kommt hier eine Möglichkeit zum Einstieg. (Download!)

Text der Spür- und Bewegungsübung

Stellen Sie sich hin und atmen ganz ruhig ein und aus. Nehmen Sie wahr, wie ihre Füße auf dem Boden stehen. Wie sind ihre Knie? Und es geht nicht darum, etwas zu verändern, sondern nur ums Wahrnehmen. Sind die Knie durchgedrückt oder leicht gebeugt? Wie ist der gesamte Körper – schwingt er leicht oder stehen Sie ganz ruhig und ohne Bewegung? Und dann gehen Sie zurück zu Ihrem Atem. Sie atmen ganz von selbst ein und aus, ein und aus.

Wenn Sie mögen, können Sie beim Ausatmen innerlich etwas loslassen. Außen muss davon nichts sichtbar sein, es genügt, wenn Sie es sich innerlich erlauben: „Loslassen“. Wenn die Schultern mögen, dürfen Sie ein klein wenig herabsinken. Atmen Sie wieder ganz bewusst aus. Vielleicht taucht von innen eine Szene, ein unfreundliches Wort, ein schwieriges Thema auf. Das ist in Ordnung. Aber Sie atmen wieder aus. ... Wenn Sie mögen, können Sie versuchen, ein Wort für all das zu finden, was Sie ausatmen möchten.

Ein Wort wie Ärger, Angst, Sorge, Unruhe... Wenn sich so ein Wort finden lässt, dann stellen Sie sich bei jedem Ausatmen dieses Wort vor, wie Sie genau das ausatmen. Atmen Sie eine Weile aus und stellen sich vor, wie etwas von dem, was Sie da ausatmen, allmählich Ihren Körper verlässt. Nun richten Sie ihre Aufmerksamkeit bitte wieder auf Ihre Füße. Wie stehen Sie da, können Sie den Kontakt zum Boden spüren? Hat sich im Körper eine kleine Bewegung eingestellt oder auch eine größere? Wie fühlt sich der Körper nun an? Können Sie eine kleine Veränderung bemerken? Lassen Sie sich Zeit beim Spüren.

Nun möchte ich Sie bitten, sich vorzustellen, dass sich über Ihnen ein Duschkopf der ganz besonderen Art befindet. Aus diesem Duschkopf kommt in irgendeiner Form Farbe, so, wie es für Sie stimmig ist. Und Sie duschen in der Farbe, die jetzt für Sie gut ist. Und wie unter einer Dusche können Sie sich bewegen und die Farbe überall dorthin leiten, wo Sie besonders benötigt wird. ... Lassen Sie sich Zeit in dieser Farbe zu duschen. Manchmal ist es auch nicht eine Farbe, sondern es sind zwei oder mehr Farben, die dort aus dem Duschkopf kommen. Und dieser Duschkopf hat auch die Fähigkeit nach einer Weile die Farbe zu wechseln. Sie steuern ihn mit Ihren Wünschen. Genießen Sie Ihre Farbdusche so lang, bis Sie merken: es genügt. Wenn die Dusche wieder entfernt ist, bleibt doch etwas Farbe um Sie herum. Bleiben Sie noch einen Moment stehen und nehmen wahr, wie es jetzt im Körper ist. Dann öffnen Sie die Augen und suchen die Karte Ihrer Farbdusche. Wenn Sie mehrere Farben hatten, können Sie sich für eine Karte entscheiden, deren Farbe am wichtigsten war. Oder Sie nehmen mehrere Farben und überlegen sich dann bei den Schreibimpulsen, welcher Sie am meisten anspricht.

Freewriting

Nun haben Sie also eine Farbkarte ausgewählt und drehen sie um.

Auf der Rückseite finden Sie ein oder zwei Wörter und ein paar Fragen. Wenn Sie sofort mit dem Schreiben beginnen wollen, dann gehen Sie von einem der Wörter aus.

Schreiben Sie siebeneinhalb Minuten. Dieser Text ist nur für Sie und wird auch in Gruppen nicht vorgelesen. Es dient nur dazu, Sie in den Schreibfluss zu bringen. Zu Formen, die man aufbewahren oder auch in einer Schreibwerkstatt vorlesen kann, kommen wir später.

Wenn Sie noch unsicher sind, was Ihnen zu diesem Wort auf der Karte einfällt, dann können Sie mit einer der Fragen arbeiten. Stellen Sie sich selbst diese Frage nach innen, so wie Sie eine liebe Freundin oder einen Freund fragen würden. Möglicherweise kommt dann eine Antwort. Diese können Sie notieren. Warten Sie einen Moment und stellen Sie sich die gleiche Frage wieder, ganz neu und frisch. Stellen Sie sich diese Frage Richtung Brust und Bauchraum. Wenn eine neue Antwort kommt, können Sie diese wieder aufschreiben. Bleiben Sie beim Fragen so ruhig und beharrlich wie ein Angler, der immer wieder seinen Haken auswirft, bis er etwas an Land ziehen kann. Dies können Sie solange tun, wie Sie möchten. Ist dann noch Zeit und Lust, etwas aufzuschreiben, dann tun Sie es so, wie oben

beschrieben. Sie schreiben, ohne abzusetzen und ohne den inneren Zensor zuzulassen. Es geht nicht um den Text an sich, sondern um den Fluss.

Texte dichter gestalten

Wenn die Zeit für diesen freien Text um ist, so möchte ich Ihnen vorschlagen, diesen Text zu verdichten. In einem Gedicht steckt die Konzentration dessen, was während des Schreibens in Bewegung geraten ist.

Hierfür möchte ich Ihnen drei spezielle Formen von Gedichten vorschlagen. Das ist das Elfchen, das Rondell und das Haiku. Es gibt noch wesentlich mehr Formen, wenn Sie Lust haben, recherchieren Sie doch etwas im Internet.

Bei diesen Gedichtformen, die ich Ihnen vorschlagen möchte, ist es nicht notwendig, Reime zu finden. Wenn Ihnen dies Spaß macht, können Sie dies natürlich tun. Aber es hindert immer wieder an dem freien Fließen der Wörter.

Elfchen

Ein Elfchen besteht aus 11 Wörtern.

In der 1. Zeile ist ein Wort, in der 2. Zeile sind 2 Wörter, in der dritten 3, in der 4. Zeile 4 Wörter und in der 5. Zeile ist ein Wort, das so etwas wie die Zusammenfassung darstellt. Ungefähr so:

Wort

Wort Wort

Wort Wort Wort

Wort Wort Wort Wort

Wort

Focusing

Mit Kindern

Freude, Kreativität, Verbindung

geteilte Feier des Lebens

Erfüllung)

Beim Schreiben ist es günstig, in der ersten Zeile ein aussagekräftiges Wort, wie eine Überschrift zu wählen. Das kann z.B. die Farbe oder das Impulsword sein. Selbstverständlich ist jedes andere Wort ebenso gut, Sie entscheiden, was sich stimmig für Sie anfühlt.

Vor der 5. Zeile können Sie eine kurze Pause machen und das Geschriebene auf sich wirken lassen. Vielleicht kommt Ihnen ein Wort in den Sinn, das wie eine Zusammenfassung oder ein Resümee stehen kann.

Rondell

Ein Rondell ist ein Gedicht aus acht Zeilen.

Die 1., 4. und 7. Zeile sind gleich. Ebenso die 2. und 8. Zeile. Kleine Umformulierungen sind erlaubt und bringen oft die entscheidende Veränderung. So kann am Anfang eine Frage in der ersten Zeile stehen und in der 7. Zeile ist es eine Feststellung. Durch die Wiederholungen bekommt dieses Gedicht eine Eindringlichkeit.

- 1 Noch schweigen die Waffen
- 2 und eine Art Frieden liegt über dem Land.
- 3 Wie lange noch hält der Frieden,
- 4 durch das Schweigen der Waffen?
- 5 Wenn jeder und jede aufsteht
- 6 in und um sich Frieden schafft,
- 7 im eigenen Leben die Waffen zum Schweigen bringt,
- 8 Dann liegt Frieden über dem Land.

Haiku

Haikus haben eine strenge Form: drei Zeilen mit einer 5-7-5 Silbenstruktur. Das bedeutet, die erste Zeile hat fünf Silben, die zweite Zeile hat sieben Silben und die letzte Zeile hat fünf Silben. Das Gedicht hat insgesamt sieben Silben. Das Zählen der Silben kann eine intensive Beschäftigung mit den Worten bewirken. Es bringt den Inhalt Ihrer Überlegungen in eine sehr komprimierte Form.

Licht fällt in den Tag

Zitronenduft verströmt sich,

Ich bin voll Hoffnung.

Akrostichon

Das Akrostichon ist geeignet, wenn Sie mit Kindern und Jugendlichen arbeiten oder sich unsicher bei den Gedichtformen fühlen.

Die Buchstaben des Wortes werden untereinander geschrieben und bilden die Anfangsbuchstaben der Zeilen oder Wörter.

Beispiel!

Rastlosigkeit ablegen

Unruhe, die sich legt.

Hören, sehen, fühlen

Einfach „Sein“.

ABC-Darium

Das ABC-Darium eignet sich besonders gut für Gruppen. Hierzu schreibt man das ABC untereinander auf und jeder füllt Worte ein, die ihm zum Thema wichtig geworden sind.

Weitere Möglichkeiten künstlerischen Ausdrucks

Visual Journaling

Visual Journaling ist eine Form der schriftlichen Selbstreflexion, kombiniert mit grafischen Elementen. Ob Rahmen oder freie Formen, das hängt von den Vorlieben ab. In Gruppen bringe ich einfache Skizzen zum Thema mit, aber ich leite auch einen kleinen Nachspür-prozess an, damit eigene Formen gefunden werden. Meine einfachen Skizzen sollen zum einen die Sorgen nehmen, dass große künstlerische Fertigkeiten notwendig sind und zum anderen verdeutlichen, wie einfach Visual Journaling ist. Zum Beispiel kann die Farbe Gelb als Kerze dargestellt werden, und Antworten auf die Frage „Wo will ich strahlen?“ können um die Kerze herum geschrieben werden.

Malen

Monochrome Bilder können eine Herausforderung sein, gleichzeitig bieten sie eine Chance, durch Reduktion besonders ausdrucksstarke Bilder zu gestalten.

Hierzu benötigt man allerdings die gewählte Farbe in einigen Abstufungen oder verändert die Farbtintensität durch Zugabe von Wasser etc.

Wie bei jeglichem künstlerischen Ausdruck darf die innere Bewertung sich auf „stimmig“ oder „nicht stimmig“ beschränken und andere Urteile sind nicht hilfreich.

Am Ende des Malprozesses lassen Sie bitte das Bild auf sich wirken und fragen sich selbst, ob durch das Malen neue Impulse gekommen sind.

Collage gestalten

Wenn Sie nicht gerne malen, aber trotzdem ein Bild erstellen möchten, können Sie eine Collage kreieren. Sammeln Sie Bilder in der gewünschten Farbe, schneiden oder reißen Sie sie zurecht und fügen Sie sie zusammen. Alternativ können Sie Farbflächen aus Zeitungen oder Zeitschriften ausschneiden und wie ein Mosaik zusammenfügen.

Fotografieren

Nutzen Sie Ihr Smartphone oder Ihre Kamera, um Bilder zu finden, die die Farbe und die Antwort auf die Frage darstellen. Am besten gehen Sie nach draußen an einen Ort, der zur Farbe und Frage passt.

Bildende Kunst

Hier wäre für mich die erste Frage, nach welchem Material die Farbe und Frage verlangt. Werkmaterialien haben Eigenschaften, die stimmig sein sollten. Stahl oder metallene Recyclingteile haben eine andere Aussage als Ton oder Glas. Gleichzeitig stellt sich hier auch am meisten die Frage nach der Verfügbarkeit der Materialien und Bearbeitungswerkzeuge.

Bewegung

Hier kann die Ausgangsfrage in eine Bewegung gebracht werden und dann die Antworten dazu, so dass eine kleine Bewegungsabfolge entsteht: Bewegung der Angelfrage und erste Antwort, Bewegung der Frage, zweite Antwort ...

Menschen mit Vorerfahrungen in Tanz oder Theater können auch eine kleine Choreografie entwickeln.

Musik

Wer sich im künstlerischen Bereich eher in der Musik zuhause fühlt, hat auch hier wieder mehrere Möglichkeiten. Beim passiv-rezeptiven Musikerleben können Sie sich fragen, ob Sie ein Musikstück kennen, dass zu dem Erleben mit dieser Farbe passt. Wenn Sie einfach bei der Frage und den gefundenen Antworten verweilen und (im Sinne der sogenannten Felt-Sense-Formel)¹ nach innen fragen: „Das Ganze von -Farbe- klingt wie...“. Dann warten Sie und geben ihrer inneren Musikbibliothek Zeit, dass ein Lied auftauchen kann.

Wer gerne mit der Stimme Laute, Töne und Melodien produziert, kann hier spielerisch versuchen, das Erleben auszudrücken. Bei Gruppen kann man gemeinsam Tönen und lautmalerisch gestalten.

Wer mit dem aktiven Musizieren vertraut ist, wird möglicherweise durch Ausprobieren einen passenden Rhythmus finden oder auf (s)einem Instrument improvisieren.

¹ Gendlin, Eugene T. (1996). Focusing: Die bewährte Selbsthilfemethode zur Lösung persönlicher Probleme. München: Kösel-Verlag.

Neue Medien

Digitale Medien bieten vielfältige Möglichkeiten, sich künstlerisch auszudrücken. Ein Beispiel dafür ist die Erstellung von Trickfilmen mit einem Handy, einem Stativ und einer passenden App. Zum Beispiel kann die Farbe Türkis verwendet werden, um das Thema Fließen darzustellen. Ein kleines türkisfarbenes Tuch wird dabei in kleinen Schritten durch das Bild bewegt und nach jeder Veränderung des Tuches wird ein Foto gemacht. Am rechten Bildrand können Symbole aufgestellt werden, die darstellen, wohin die Bewegung fließt, oder es können Symbole neben das sich bewegendes Tuch gestellt werden, um zu verdeutlichen, was fließt.

Arbeit in Gruppen

Die Karten können sowohl in Gruppen als auch in Zweierkonstellationen als Gesprächseinstieg genutzt werden. In Gruppen kann die anfängliche Übung zur Identifikation der individuellen Karte gemeinsam durchgeführt werden, entweder mithilfe des Download-Audios oder durch eine mündliche Anleitung. Anschließend kann in Zweiergruppen weitergearbeitet werden, unabhängig davon, ob die Gesprächspartner die gleiche Farbe gewählt haben.

Derjenige, der beginnt, sich auf seine Farbe zu beziehen, wählt eine passende Frage aus den angebotenen Optionen aus. Der Partner unterstützt bei dieser Auswahl, falls gewünscht. Sobald feststeht, mit welcher Frage der Teilnehmer arbeiten möchte, spricht der Begleiter diese Frage aus. Manchmal kann es hilfreich sein, den Namen davor zu setzen, beispielsweise „Bettina, wofür brennst du?“. Der Begleiter wartet dann auf eine Antwort. Es wird empfohlen, dass die Paare füreinander Protokoll führen, um die Erinnerung für die Weiterarbeit festzuhalten und das Geschehen zu verlangsamen. Danach wird die Frage erneut gestellt, bis die Zeit (z.B. 7,5 Minuten) abgelaufen ist. Dann wechseln die Rollen.

Zu den auf diese Weise gewonnenen Antworten kann eine künstlerische Weiterarbeit oder ein partnerschaftliches Focusing² erfolgen. Hierbei ist es wichtig, auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer einzugehen.

Zwei Personen, die ohne Gruppenanbindung und Focusing-Ausbildung mit den Karten arbeiten, können nach ihren individuellen Bedürfnissen fortfahren. Ein gemeinsamer Spaziergang kann ebenfalls hilfreich sein, um die neu gewonnenen Erkenntnisse zu integrieren.

² S.O.

Abschluss

Wenn Sie an einem Punkt angelangt sind, wo spürbar wird: „Für den Moment ist es jetzt genug“, dann geht es darum, zu einem guten Abschluss zu kommen. Im Focusing kennen wir den Punkt „Annehmen und Schützen“.

Genau dazu möchte ich Sie am Ende auch einladen. Nehmen Sie sich einen Moment und verweilen Sie bei dem Prozess, den Texten und dem, wie es jetzt gerade ist. Was hat sich durch die Auseinandersetzung verändert oder ist neu dazugekommen? Braucht es hier z.B. wie eine Verabredung, an einem anderen Tag weiterzumachen, oder etwas ganz anderes?

Wenn während des Prozesses Produkte entstehen, dann bezieht sich in meiner Vorstellung der Punkt auch auf diese. Wo und wie sammle ich meine Texte? Wie gehe ich mit der Textsammlung um?

Ein wertschätzender Umgang mit dem, was von innen her entstanden ist, unterstützt das Innere, sich auch beim nächsten Mal wieder zu zeigen.

Ich wünsche viel Spaß beim Tun und möchte auch hier nochmal auf die Website verweisen, wo Sie eingeladen sind, sich einzubringen: zks-medien.de/farbflow