

ERSTE HILFE WERKZEUG

Heilsames Schreiben

Verleihe deinen Gefühlen einen kreativen Ausdruck

Das freie, heilsame Schreiben soll dir dazu dienen, deinen Gefühlen, Gedanken und Emotionen freien lauf zu lassen und so seelischen Ballast, der sich angestaut hat oder einfach da ist, abzugeben und loszulassen.

Nimm dir dafür Zeit und achte darauf, dass du deine Ruhe hast und ungestört bist. Du kannst das heilsame Schreiben überall machen, wo du dich wohl fühlst. Gerne auch in der Natur oder an deinem Meditationsplatz, wenn du einen solchen hast.

Dauer: ca. 30 Minuten

Wirkung: das heilsame Schreiben (oder auch malen oder zeichnen) ist wahrlich ein Balsam für deine Seele und ein Innenleben. Es hilft dir dich von angestauten Emotionen, Gedanken Wirrwarr und Sorgen zu befreien und hilft dir wieder Klarheit in deine Situation zu bringen.

Vorbereitung:

- Besorge dir ein schönes Notizheft oder einen Zettel und Stift(e) die du verwenden möchtest zum Schreiben.
- Thema wählen: falls du ein aktuelles Thema hast, über/mit dem du Schreiben möchtest, dann lege ein paar Eckpunkte fest. Vielleicht möchtest du auch Antworten auf spezielle Fragen haben, z.B. „Warum schmerzt dein rechtes Knie und was braucht es damit es heilen kann?“
- Falls du kein spezifisches Thema hast, sondern einfach nur fühlst, dass dir alles zu viel ist und du quasi eine Reinigung brauchst, dann geht das genauso.
- Bevor du zu schreiben beginnst empfehle ich eine Schüttelmeditation für ca. 5-10 Minuten, die wie folgt funktioniert:

Schüttel-/Tanzmeditation:

Such dir ein bis 2 oder 3 Lieder, am besten deine Lieblingssongs, oder Musik, bei der du weißt, dass du richtig gut loslassen kannst. Es soll Musik sein, bei der du dich richtig fallen lassen kannst und den Kopf ausschalten kannst.



ERSTE HILFE WERKZEUG

Beginne mit der Musik einfach deinen Körper zu schütteln mit der Intention, dass alles dein System verlassen darf, was du nicht mehr brauchst und all die Antworten zu dir kommen dürfen, die dir jetzt weiterhelfen und gut und wichtig sind für dich.

Genieße das Loslassen und die Erleichterung in deinem Körper, wenn dir danach ist, dann sing auch laut mit oder töne, wie es eben gerade kommt. Es gibt hier kein richtig und kein falsch.

Nach dem Schütteln:

Geh zu deinem Notizbuch, leg oder setzt dich hin, schließe nochmal die Augen und Atme einige male tief und bewusst in deinen Bauchraum. Dann öffne die Augen und beginn einfach aus deiner Mitte heraus zu schreiben, frei und ohne kreativ.

Falls du etwas malen oder zeichnen möchtest, ist auch das natürlich vollkommen in Ordnung, unsere Seele spricht gerne auch in Bildern.

Genieße den Prozess ohne zu bewerten, sollten Worte oder Bilder kommen, die dich zunächst erschrecken, sei dir bewusst, dass das einfach eine Reinigung ist. Wie bei einem Zimmer das länger nicht geputzt worden ist...je mehr Dreck sich angesammelt hat, desto aufwendiger ist das Putzen und desto mehr freut man sich nachher wieder in einem saubereren Raum zu sein.

Lass die soviel Zeit bis einfach nichts mehr kommt und du dich vollkommen frei fühlst. Solltest du müde werden, aber merken, dass da noch mehr steckt, dann wiederhole den Vorgang einfach nach belieben wann es wieder passt für dich.

Wenn du möchtest kannst du das Geschriebene/Gezeichnete an einen Ort deiner Wahl legen und einfach beobachten was passiert mit deiner Innenwelt. Ich mache es persönlich gerne so, dass ich das Geschriebene verbrenne, wenn ich empfinde, dass es seinen Dienst erfüllt hat.

Spüre hinein in dich und mach was sich für dich richtig anfühlt.

Viel Spaß und viele heilsame Momente wünsche ich dir mit dieser Methode!

