

Intuitiv kreativ

# Was mein Herz dir sagen möchte... **oder**

## „Deine geheime Herzenspost“

Kennst Du das auch? Da hast Du plötzlich dieses Bauchgefühl oder einen Gedankenblitz – ohne, dass Du nachgedacht hast. Erwachsene nennen so etwas Intuition. Und soll ich Dir etwas verraten? Obwohl Du dieses Gefühl nicht durch Nachdenken bekommst, wächst es durch Dein Wissen. Dieses Wissen sammelst Du durch Erfahrungen und Erlebnisse, die Du schon gemacht hast. Und wenn Du jetzt doch mal kurz nachdenkst ... hast Du bestimmt schon viel erlebt!?



Das Besondere daran ist: wenn Dich jemand fragt, wie Du denn auf diesen Gedanken oder auf diese Idee kommst... hast Du vermutlich keine Antwort darauf. Aber das geht nicht nur Dir und allen anderen Kindern so. Nein! Auch bei Erwachsenen ist das genau so.

Der einzige und ganz besondere Unterschied besteht darin, dass Kinder oftmals viel besser ihr Bauchgefühl fühlen und ihm mehr vertrauen, als die Erwachsenen.

Alles, was Du wahrnimmst - also all' das, was Du hörst, riechst, schmeckst, siehst, fühlst und tastest und zudem noch die Erfahrungen, die Dein Körper empfindet (z. B. Wärme, Kälte, Schmerz, Gleichgewicht) ergeben eine Erfahrung – gemischt mit einer Prise Phantasie ergibt das ganz viele Eindrücke. Das sind so viele, dass Du gar nicht alle gleichzeitig merken/wahrnehmen kannst – der meiste Teil davon verschwindet deshalb im Unterbewusstsein. Und genau dieser Teil ist es, der aus all' Deinen Erfahrungen (die im Unterbewusstsein ihr Zuhause haben) dann ein Bauchgefühl oder einen Gedankenblitz macht. Alles, was Du spürst, wird in diesem Moment zu einem Bild zusammengefügt. Wie die leckere Suppe, die erst schmeckt, wenn alle Zutaten zusammen vor sich hin brutzeln. Oder wie ein Lied, das erst dann so schön klingt und sich so gut anfühlt, wenn wirklich alles zusammenpasst (jede Note, der Text, die Stimmung, in der Du bist, das Gefühl, die Situation, ...).

Womit wir beim Thema sind. Jetzt, da Du ungefähr weißt, was Intuition bedeutet, kannst Du Dir sicher vorstellen, was intuitiv ist!? Ja, genau das.

**Es ist eine richtig tolle Möglichkeit noch nicht Sichtbares sichtbar zu machen. Diese Möglichkeit steckt in Dir und in jedem von uns.**

Wir nutzen unsere Intuition ganz kreativ. Denn alles, was unser Herz berührt, was uns sehr traurig oder sehr glücklich macht, braucht auch einen Weg aus unserem Inneren hinaus. Was tut Dir gut? Manche Kinder machen gerne Sport, andere singen oder malen, einige schreiben Tagebuch. Alles tolle Möglichkeiten, um sich besser zu fühlen, Kraft aufzutanken, Spaß zu haben und in Balance zu kommen. Alles sehr kreative Dinge, die Dir helfen können, wenn Du traurig bist (sogar, wenn Du glücklich bist). Was machst Du denn gerne? Es ist gut zu wissen, was Dir gefällt, damit Du auch in traurigen Zeiten dieses gute Gefühl für Dich nutzen kannst. Deine ganzen Gefühle brauchen Platz und durch Kreativität kannst Du Deinen Gefühlen diesen Platz schenken. Du wirst staunen, wie kreativ du bist!



## Heute erzähle ich Dir von Angelinas geheimer Herzenspost.

Angelinas Papa war sehr krank. So krank, dass er die letzte Zeit seines Lebens in einem Hospiz lebte (seine Familie war ganz oft zu Besuch, wohnte manchmal sogar auch bei ihm). Genau an diesem Ort entdeckte, schrieb, malte und bastelte Angelina ihre geheime Herzenspost für ihren Papa, den sie sehr lieb hat.

Der mit bunten Blumen und kleinen Bäumchen bepflanzte, blühende Innenhof war der richtige Ort, um die Herzensbotschaft zu entdecken. Wärmende Sonnenstrahlen auf dem Körper fühlen sich in traurigen, sorgenvollen Zeiten so gut an. So war es bei Angelina.

Dir gebe ich mal einen kleinen Wintertipp: auch jetzt, wo es kälter wird, tut es

gut, an einem schönen Ort (ohne Straßenverkehr - denn das wäre zu gefährlich) stehenzubleiben und das Gesicht der Sonne zuzuwenden - in etwa so, als solle die Sonne Deine Nase kitzeln. Insbesondere der blau-weiß gestreifte Strandkorb, die kleinen Tische und gemütlichen Gartenstühle im Garten des Lukas-Hospizes waren ein schöner Ort, um diese Herzenspost zu gestalten.

Und das brauchst Du für Deine geheime Herzensbotschaft: Farbiges Tonpapier oder farbigen Tonkarton und weißes Papier. Buntstifte, Filzstifte, eine Schere, und, damit Du Dich wohlfühlst: ein leckeres Getränk und vielleicht etwas zu knabbern (Achtung: fettverschmierte Finger passen nicht gut zur

Herzenspost!) und gemütliche Lieblingskleidung.

Nachdem Angelina "ihren Platz" gefunden hatte, breitete sie alle Schreibutensilien vor sich aus. Dann legte Angelina ein weißes Blatt vor sich auf den Tisch. Sie wählte intuitiv (Du weißt ja jetzt, was das bedeutet), eine gemütliche Sitzposition. Oftmals ist diese Position zu Beginn ein sehr aufrechtes/gerades Sitzen - geradeso, als könne die Botschaft dann besser empfangen werden. Welche Botschaft Angelina ihrem Papa aufschreiben wollte, der seit wenigen Tagen Gast im Hospiz war, wusste Angelina am Anfang nicht. Erst nach einer kurzen Zeit, in der sie den Himmel betrachtete, die Stifte rollte, und hin und

wieder über die tolle Zeit und die gemeinsamen Erlebnisse mit ihrem Papa sprach ... fiel ihr plötzlich und ganz deutlich ihre Herzensbotschaft an ihren Papa ein. Die verrate ich Dir jetzt natürlich nicht, weil es doch Angelinas geheime Botschaft ist.

Damit Du so eine Herzensbotschaft erhalten kannst, kommt es darauf an, dass Du Lust hast, so etwas Kreatives auszuprobieren. Und dann gibt es diesen besonderen Augenblick ... der das zu Papier bringt, was Du fühlst. Berührend ist, dass diese Gedanken dadurch, dass sie aufgeschrieben werden, Ausdruck finden.

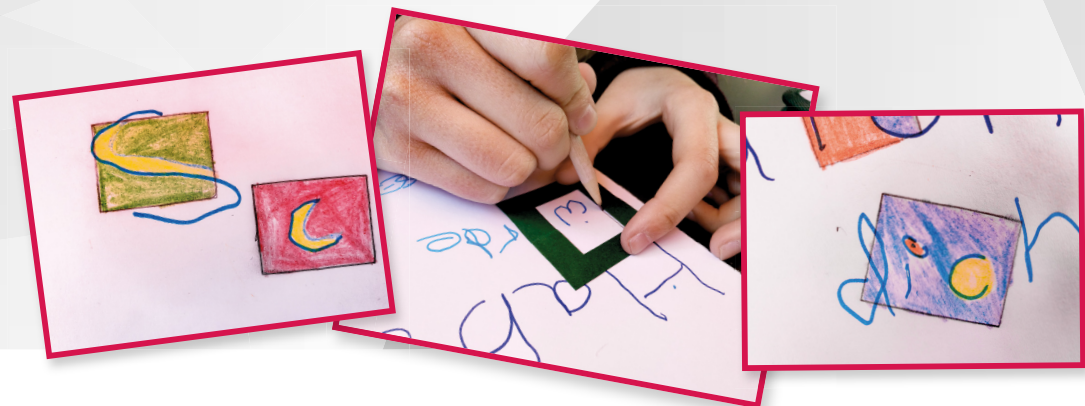
Angelinas Gedanken wurden "freigelassen" und konnten so auf ihre Reise

gehen. Manchmal sind es Gedanken, die Kinder sich sonst nicht trauen auszusprechen. Das ist ein wichtiger Punkt! Kinder können sich dadurch besser fühlen. Angelina fühlte sich dadurch "irgendwie leichter".

Bei all' dem, was sich alles ändert, wenn ein liebes Familienmitglied so krank wurde, ist es ein gutes Gefühl, aktiv zu sein/zu werden, etwas tun zu können. Sich von Sorgen und belastenden Gedanken zu befreien - eine Metamorphose (wie bei einem Schmetterling. Frag doch mal einen Erwachsenen, was das bedeutet oder schaut es Euch gemeinsam im Internet an). Sorgenvolle Gedanken und traurige Gefühle wandeln/verändern sich. In diese guten und heilsamen Gedanken tauchte auch An-

gelina ein und setzte sich - ganz ohne Druck und Anstrengung - damit auseinander. Ein wirklich tolles Gespräch folgte, das ein gutes Bauchgefühl und sogar neue Ideen schaffte. Angelina war so überrascht und beeindruckt von ihrem Schaffen, ihrer Kreativität - von der sie nicht einmal ahnte, dass sie in ihr schlummerte. Immer wieder sprach sie es voller Begeisterung aus "Ich hätte wirklich nie gedacht, dass ich so kreativ bin!", und dabei lächelte Angelina.

Kindern ist es manchmal wichtig, dass andere Menschen ihre Botschaft nicht lesen sollen. Es ist eine Herzensbotschaft - nur für diesen einen lieben Menschen bestimmt. Für Angelina ist das ihr Papa. Da ist unsere Idee gerade-



zu perfekt - denn es ist eine Botschaft - quasi in Geheimschrift. Aber was genau bedeutet das?

Angelina schreibt eigentlich immer mit rechts - sie ist also Rechtshänderin. Gerade deshalb nahm sie den Filzstift in ihre linke Hand, die rechte Hand legte sie so an das Papier, dass sie nicht über den Rand malen konnte. Und nun wird's spannend. Angelina schloss die Augen, um ihre Botschaft aufzuschreiben. Die Botschaft kann ruhig krumm und buckelig werden - unleserlich - das stört gar nicht. Ganz im Gegenteil! Genau so wollen wir es.

Deine Botschaft schreibst Du dann in schwungvoller, großer Schrift, damit Du anschließend die besonders schönen Ausschnitte aussuchen kannst.

Anschließend - nachdem die Botschaft auf dem Papier stand, benötigte Angelina Tonpapier und eine Schere. Sie fertigte einen kleinen Rahmen. Denn aus diesem - manchmal - Krickel-Krakel entsteht später etwas Neues. Mit dem kleinen Rahmen schaute sich Angelina nun die Buchstaben ihres geschriebenen Satzes genau an. Einige Buchstaben, witzige Schnörkel oder besondere Zeichen, die innerhalb dieses Rahmens schön aussahen, die z. B. ein Symbol

darstellten oder zu einem werden konnten, umrahmte Angelina dann mit einem Bleistift.

Unglaublich, was Angelina alles entdeckte und erkannte. Welche Ideen und Geschichten ihr dazu einfielen. Diese Art der Herzensbotschaft trainiert und schult sogar das Schauen. Durch einen kleinen Rahmen angeschaut, sieht Vieles ganz anders aus. Dinge verändern sich. Das Anschauen lernen macht genauso viel Freude, wie Neues zu entdecken.

Mein Tipp: Für Deine geheime Herzensbotschaft solltest Du Dir Zeit nehmen.

So machen wir es auch. Es ist wichtig, dass Du Dich in deiner Umgebung wohlfühlst, denn dann wirst Du die Herzensbotschaft leichter fühlen.

Es ist der Weg, den wir gemeinsam gehen, an den wir uns auch in der Trauerbegleitung lächelnd erinnern. Es ist ein gutes Gefühl, seine Kraftquellen zu entdecken und diese so sichtbar werden zu lassen. Für denjenigen, der die Herzensbotschaft erhält und aufschreibt und etwas Einzigartiges daraus gestaltet ebenso, wie für denjenigen, der diese Herzensbotschaft geschenkt bekommt.

Wenn Du danach alle besonderen Stellen, Schnörkel und Buchstaben auf dem Blatt ausgesucht und umrahmt hast, kannst Du mit dem Ausmalen beginnen. Alle umrahmten und bunt ausgemalten kleinen Bildchen schneidest Du dann aus ... Dein Kunstwerk entsteht. Dieses kleine Kunstwerk kann zu einem Lesezeichen werden, zu einem Bild, einer Karte ... oder wie bei Angelina zu einer einzigartigen Geschichte, geboren aus der Botschaft für ihren Papa.

Angelina gestaltete aus ihrer Herzensbotschaft eine Bildergeschichte - eine Uhr, mit "nur" 11 Bildern ohne Zeiger

(eine Uhr hat ja 12 Zahlen), aber das passte ja ... denn die Zeit, die Angelina mit ihrem Papa erleben durfte, war viel zu kurz.

**Tipp: Diese Herzensbotschaft kann auch eine fröhliche Botschaft sein, z. B. für einen Geburtstag, eine Hochzeit oder eine Taufe. Denn die Herzensbotschaften funktionieren natürlich genauso, in besonders schönen Zeiten.**

**Martina:** Wie war es heute für Dich die Herzensbotschaft „Was mein Herz dir sagen möchte“ zu schreiben?

**Angelina:** Ich fand das gut. Es ist eine spezielle Geheimschrift.

**Martina:** Du hast eine so schöne Herzensbotschaft „gefunden“. Da hat wirklich Dein Herz gesprochen.

**Angelina:** Ohne, dass wir das gemacht hätten, hätte ich nie herausgefunden, wie kreativ ich sein kann.

Alles Liebe, Eure *Martina*

Trauerbegleiterin  
Entspannungs- & Gesundheitspädagogin  
Integrale Psychoonkologin  
www.sternleins-reise.de  
www.trauerbegleitung-vergissmeinnicht.de

