



Kreative Gestaltungsimpulse zur Sommersonnenwende

1. Der astronomische Fixpunkt: Der scheinbare Stillstand

- **Das eingefrorene Bild**

- zeichne mit einer einzigen, kontinuierlichen Bewegung ein dichtes, schnelles Linienchaos, das die modern-chronische Bewegung symbolisiert
- auf 1 Signal hin stoppt die Hand mitten in der Bewegung
- lasse diesen physischen Stillstand auf dem Papier genau so stehen und betrachte ihn im Hier und Jetzt

- **Die monotone Schichtung**

- wähle eine Farbe
- setze wiederholt gleichmäßige, langsame, parallele Striche dicht nebeneinander auf das Papier, ohne ein Motiv zu formen
- beobachte, wie die Gleichförmigkeit der Handbewegung das System visuell und motorisch beruhigt

- **Visualisierung des Herunterschaltens**

- gestalte den Übergang von einer schnellen, dichten Struktur hin zu einer weichen, auslaufenden Fläche
- das Papier wird zum Spiegel für das Nervensystem, das visuell spürbar herunterschaltet

- **Die Nicht-Leistungs-Linie**

- nimm mit geschlossenen Augen einen Stift/eine Farbe in deine nicht-dominante Hand
- lass dich von deiner Hand intuitiv über das Papier führen
- lass die Bewegung einfach frei auslaufen und genau dort aufhören, wo der Impuls versiegt



- **Die Linie des Atems (Atem-Graph)**

- übertrage die Atembewegung auf das Papier:
- beim Einatmen führt die Linie nach oben, beim Ausatmen nach unten
- am höchsten Punkt – dem Scheitelpunkt des Einatmens – verweilt der Stift kurz im bewussten Stillstand, um diese leistungsfreie Pause visuell zu verankern

- **Die visuelle Atempause**

- setze mit Wasserfarben einen einzelnen, satten Farbpunkt in die Mitte eines feuchten Blattes
- sieh einfach nur zu, wie sich die Farbe im eigenen Tempo und völlig ohne eigenes Zutun ausbreitet
- nimm achtsam wahr, wie dein Nervensystem ohne Leistungsdruck auf das reine Beobachten einzustimmen



- **Das Tor zur heiligen Pause**

- beginne mit einer intuitiven Grenzlinie oder einem Rahmen, er symbolisiert die „nicht verhandelbare äußere Pause
- platziere innerhalb dieses Schutzraumes (eine) Farbe(n), Form(en) etc., die pure Regeneration ohne Leistungsdruck symbolisiert



2. Bewusstwerden der Fülle & Feiern des Überflusses

- **Das intuitive Sonnen-Zentrum**

- arbeite ausgehend von der Blattmitte mit leuchtenden, warmen Farben (Gelb, Gold, Orange) Schicht für Schicht nach außen
- jede Schicht steht für eine konkrete Erfahrung, ein Wachstum oder einen Erfolg der letzten Monate

- **Schichtung des GenugSeins**

- lege mit Farben Schicht um Schicht übereinander
- jede Farbschicht steht für eine Erfahrung oder einen Erfolg (des letzten halben Jahres)
- nimm wahr, wie das bewusste Übermalen und Ergänzen den inneren Reichtum und das „Genug“ ganzheitlich greifbar macht

- **Farb-Sättigung erleben**

- wähle eine einzige Farbe, die für dich Fülle repräsentiert
- trage diese so satt, deckend und intensiv wie möglich auf den Malgrund auf, bis kein weißer Fleck mehr zu sehen ist
- nimm achtsam wahr, wie sich dein Auge und dein Gehirn an dieser Farbsättigung satttrinken

- **Das Depot der Erfolge (Collage)**

- reiße aus Zeitschriften oder vorbereiteten Papieren werden instinktiv Farben und Texturen (keine Motive, nur pure Farbe), die für deine persönliche Meilensteine stehen
- füge sie zu einer dichten, reichhaltigen Collage zusammen und mach dir deine Fülle bewusst

- **Verkörperte Fülle im Raum**

- bemale ein großes Blatt Papier wird mit beiden Händen gleichzeitig von der Mitte ausgehend



- beobachte wie diese ausladende, expansive Bewegung den Raum abbildet, den die Fülle in deinem Leben einnimmt

- **Das synchrone Beidhändigkeit-Echo**

- nimm in jede Hand einen breiten, tief mit Farbe vollgesaugten Pinsel und setze beide gleichzeitig im Zentrum an
- führe beide Hände in großen, kreisenden und absolut synchronen Bewegungen immer weiter nach außen, bis das gesamte Format mit Farbkreisen bedeckt ist
- nimm die spürbare Ausdehnung der Arme wahr, während die Doppelbewegung die gesamte Fläche des Papiers lückenlos einnimmt

- **Das physische Einnehmen des eigenen Raumes**

- stelle dich mitten in den Raum, breite beide Arme weit aus und strecke dich ganz bewusst nach allen Seiten
- atme tief ein und nimm den Raum um dich herum als deinen berechtigten Platz wahr, den du mit deiner Präsenz vollständig ausfüllst
- verweile in dieser weiten Haltung, um das Gefühl von persönlicher Expansion und innerer Größe direkt im Körper zu verankern



3. Das Element Feuer & Wasser – Reinigung & Schutz

- **Das Feuer-Riss-Ritual**

- trage auf festem Papier mit dunklen, schweren Farben die aktuellen Belastungen, fremder Stress oder systemische Rückstände unzensiert auf
- zerreiße anschließend das Papier rituell
- verbrenne die Schnipsel in einer feuerfesten Schale

- **Das Auswischen der Überwältigung**

- bedecke eine Papierfläche komplett mit dunkler, feuchter Farbe
- nimm ein nasses Tuch und wasche oder wische eine freie Fläche in der Mitte wieder komplett heraus, bis das weiße Papier sichtbar wird
- erfahre durch die körperliche Bewegung des Wegwischens die unmittelbare Entlastung des Raumes

- **Der emotionaler Schwamm**

- tränke einen kleinen Schwamm mit flüssiger Farbe und drücke ihn fest auf das Papier, um zu visualisieren, wie viel wir oft unbewusst aufnehmen
- wasche den Schwamm in klarem Wasser aus
- setze den sauberen, feuchte Abdruck daneben, um den Unterschied zwischen Kontamination und Klarheit zu erleben

- **Fließende Wasser-Wäsche**

- gestalte mit flüssiger Tinte oder Wasserfarbe
- halte das Bild unter fließendes Wasser oder bearbeite es mit einer Sprühflasche
- beobachte, wie die harten Kanten verschwimmen, sich verdünnen und nimm wahr wie der angesammelte Stress symbolisch abfließt

- **Das Flut-Bild**

- trage extrem viel klares Wasser auf das gesamte Blatt auf und lass dicke Tintentropfen hineinfallen



- kippe das Papier in verschiedene Richtungen, sodass die Strömung die dunklen Farbpunkte vollständig an die äußeren Ränder spült und die Blattmitte frei wäscht

- **Das Salz-Saug-Ritual**

- male mit sehr nasser Farbe ein unruhiges Farbfeld
- streue grobes Salz direkt in die feuchte Farbe hinein
- beobachte, wie die Salzkristalle die Flüssigkeit mitsamt der dunklen Farbpigmente in sich hineinsaugen und die Fläche reinigen

- **Der Souveränitäts-Anker**

- gestalte ein Kraftsymbol, das Schutz und Reinigung verkörpert
- nimm es als haptischen Anker in deinen Alltag mit





4. Kosmische Polarität – Integration von Licht und Schatten

- **Das Diptychon der Polarität**

- teile ein Blatt in zwei Hälften
- gestalte auf der einen Seite die Qualität des Lichts, auf der anderen die Qualität des Schattens
- schaffe am Ende bewusst einen Übergang, der beide Seiten fließend miteinander verbindet

- **Das Schatten-Geheimnis**

- beginne auf einem komplett schwarzen oder dunkelblauen Papier
- entwickle mit hellen Farben aus der Dunkelheit heraus Formen und Lichtpunkte
- nimm wahr, wie die Dunkelheit die nährenden Basis für das Licht ist

- **Das Schatten-Transformations-Bild**

- beginne spontan mit einer Form für eine „unerwünschte“ innere Dynamik oder eine Phase der Dunkelheit
- webe feine, lichte Linien oder Muster hinein
- beobachte, wie der Schatten als notwendigen Raum Regeneration und Containment zu validiert

- **Das blinde Zeichnen der inneren Wellen**

- schließe die Augen, nimm Farbe in die Hand und spüre kurz in deine aktuellen inneren Bewegungen hinein
- bewege die Hand nun ununterbrochen in einer fließenden Wellenlinie auf und ab über das Blatt, um deinen eigenen Rhythmus direkt abzubilden
- wiederhole diese Wellenbewegung mehrmals über denselben Linien hinweg, sodass auf dem Papier durch die Überlagerung eine spürbare, feste Struktur und ein stabiles Linienband entstehen



- **Das kosmische Gerüst**

- zeichne ein rhythmisches, geometrisches Raster oder eine Spirale auf das Papier, sie steht für den unerschütterlichen Makrorhythmus
- lass in diese festen Strukturen hinein das/ein aktuelles (emotionales) Chaos mit freien Farbflecken fließen
- beobachte, wie sie vom äußeren Gerüst gehalten werden

- **Die Integration im Kreis (Mandala)**

- beginne mit einer kreisförmigen Struktur,
- ordne innerhalb helle und dunkle Materialien so an, dass sie sich gegenseitig halten und ein ausbalanciertes, synchronisiertes Ganzes bilden



- **Die Integration im Kreis (Mandala)**

- beginne mit einer großen kreisförmigen Struktur auf dem Papier
- wähle bewusst gegensätzliche Materialien aus, eine Gruppe mit hellen Tönen und eine Gruppe mit dunklen Tönen
- platziere diese Materialien nun so innerhalb des Kreises, dass sich helle und dunkle Flächen direkt berühren, stützen und gegenseitig die Waage halten
- setze so lange fort, bis im Kreis eine geschlossene, in sich ausbalancierte Gesamtform entsteht



5. Kosmische Ausrichtung – Verbindung mit dem größeren Ganzen

- **Die synchrone Beidhändigkeit**

- nimm in jede Hand eine Farbe und setze beide gleichzeitig in der Mitte des Blattes auf
- bewege beide Hände absolut spiegelbildlich nach außen, bis sie die Ränder des Papiers erreichen
- nimm wahr, wie die vollkommen synchrone Bewegung beider Körperhälften die Aufmerksamkeit augenblicklich im physischen Zentrum bündelt und du über die visuelle Symmetrie im Hier und Jetzt verankert

- **Das Richtungs-Kreuz**

- ziehe zwei große, klare Achsen (horizontal und vertikal) über das Papier, die die Himmelsrichtungen und die kosmische Verankerung symbolisieren
- platziere in diesem stabilen Koordinatensystem in der Mitte deine eigene, aktuelle Intention in (einem) Bild(ern) bzw. Symbol(en)

- **Der Fixstern-Anker**

- male das gesamte Blatt tiefblau an und setze einen einzigen, präzisen, strahlend weißen Punkt an die höchste Stelle des Papiers
- ziehe von allen anderen Bereichen des Blattes dünne, gerade Verbindungslinien zu diesem einen Punkt
- erlebe durch das Zeichnen die unmittelbare Ausrichtung des gesamten Systems auf ein ordnendes Zentrum

- **Der strukturierte Makrokosmos**

- zeichne ein Raster bzw. (geometrischen) Muster auf das ganze Blatt
- fülle die Felder achtsam (mit Farbe(n) deiner Wahl) aus
- beobachte wie durch die repetitive Struktur die Aufmerksamkeit sofort im Hier und Jetzt verankert und Ordnung ins Chaos bringt



- **Die Verwurzelungs-Zeichnung**

- ziehe Linien von der unteren Papierkante (Erde) durch die Mitte des Blattes (Körper) bis zur oberen Kante (Kosmos)
- nimm achtsam wahr, wie das bewusste Verbinden dieser Ebenen die kosmische Ausrichtung direkt in ein spürbares Gefühl des Aufgerichtet- und Gehaltenseins übersetzt

- **Das Bild des sicheren Gehaltenseins**

- gestalten eine schalen- oder nestartige Form lege
- gestalte ein Symbol für dein eigenes Ich
- lege es achtsam in die Schale/das Nest um die Gewissheit des „sicheren Gehaltenseins“ ganzheitlich zu verankern

- **Das unendliche Band**

- ziehe mit einer hellen Kreide eine liegende Acht über das gesamte Format, die die Ränder berührt
- fahre diese unendliche Schleife wieder und wieder mit wechselnden Farben nach
- spüre über den gleichbleibenden Bewegungsablauf die Einbindung in eine größere, geschlossene Ordnung