

Jessica Lütge

Liebe deine Kreativität

Lass den Künstler
in dir lächeln



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2016 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-527-5

1. Auflage 2016

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © vectorgirl, www.fotolia.de

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

Vorwort	7
Der Künstler in dir	9
Eine kreative Heldenreise auf dem Papier	13
Station 1	
Die gewohnte Welt – was will ich überhaupt?	19
Station 2	
Der Ruf an dich – flüsternd oder ganz deutlich?	35
Station 3	
Die Weigerung – das klappt doch nie!	49
Station 4	
Der Proviant – was benötige ich wirklich?	65
Station 5	
Der Aufbruch – jetzt geht es los!	79
Station 6	
Das neue Gefühl – eine Ahnung: So schön kann es sein	91

Station 7	
Das Hindernis – der erste Stolperstein: Was nun?	105
Station 8	
Der Mentor – Helfer an deiner Seite	119
Station 9	
Der Weg der Prüfungen – manchmal geht nichts mehr weiter	131
Station 10	
Die Belohnung – das Elixier der Weisheit für dich	145
Station 11	
Der Rückweg – du bist mit Gaben gesegnet	157
Station 12	
Meisterschaft – du bist bei dir und deinem inneren Künstler angekommen	169
Das vorläufige Ende der Reise	183
Über die Autorin	187

Vorwort

*Wer sich zwischen den Sternen bewegt,
kann nur lächeln über die kostbaren Fußböden der Reichen.*

Seneca

Wann hast du deinem inneren Künstler so richtig Zeit, Raum und Vertrauen geschenkt? Hast du manchmal das Gefühl, dass du wieder einfach unbeschwert und leicht, kreativ und spielerisch deiner Ganzheit Ausdruck schenken möchtest? Gemeinsam können wir uns auf eine Reise begeben, die dir diese Wünsche erfüllt. Und mehr noch: Auf dieser Reise wirst du deinem inneren Künstler wieder begegnen und ihn lächeln spüren. Entdecke dich selber in deiner spielerischen Kreativität. Vertraue deinem inneren Künstler. Er wird dich führen und leiten auf dem Weg zu dir. Nimm deine Impulse wahr. Verweile, spüre und komm in deinen eigenen Fluss. Du wirst dich auf eine wundervolle Reise begeben, die dir neue Perspektiven eröffnet und dich in farbenfrohe Landschaften deines Inneren führt. Für diese Reise musst du keine Koffer packen. Du brauchst nur dich selbst! Und etwas Freude am Experimentieren mit Stift und Papier. Kommst du mit? Ich freue mich auf dich!

Der Künstler in dir

Die Phantasie ist ein ewiger Frühling.

Friedrich Schiller

Jeder hat einen inneren Künstler und jeder Mensch ist kreativ. Wenn wir unsere eigene Kreativität in uns wieder befreien, wird das Leben viel leichter und spielerischer. Schöpferisch tätig zu sein, bedeutet auch, im eigenen Fluss zu sein, sich selbst wieder besser zu spüren und seinen Raum zu erweitern. Alles wird heller und weiter, wenn wir dem Ausdruck nachgehen, der uns Freude macht. Das kann Malen, Singen, Musizieren, Schreiben, Tanzen, Lauschen, alles sein. In deiner Kreativität ist alles richtig, nichts ist falsch. Oder man könnte auch sagen: Dein kreativer Ausdruck ist jenseits von richtig oder falsch. Diese Begriffe existieren dort, wo du bist, gar nicht. Du bist das Sein in deinem ganzen Ausdruck.

Nur sehr oft lassen wir uns einreden, dass eine künstlerische Tätigkeit nach bestimmten Maßstäben bemessen wird. Du bekommst Lob oder Kritik für deine Werke und kaum jemand erkennt noch deine Freude einfach am Tun und So-Sein. Der kreative Weg ist nicht planbar. Er entsteht, indem du ihn gehst und dir immer

mehr selbst vertraut. Am Anfang mag er noch gar nicht vorhanden sein, doch mit deinem ersten Schritt siehst du ihn schon ein Stück leuchten und dein innerer Künstler lächelt. Ein Kind denkt bei seinem schöpferischen Ausdruck auch noch nicht, wohin das Ganze führt. Das Kind malt einfach Bilder in den Sand. Und wenn diese von der Flut weggewaschen werden, dann lacht es, klatscht in die Hände und freut sich daran. Kinder gehen völlig unbefangen mit ihrer Kreativität um. Hast du schon einmal ein Kind beobachtet, das sich aus lauter Freude einfach im Kreis dreht, mit weit ausgestreckten Armen, bis es umfällt, auf dem Boden sitzt und laut lacht? Oder ein Kind, das mit Wasserfarbe auf dem Papier wilde und lustige Kleckse, Striche und Punkte macht? Anschließend darüberpustet und alles wieder verwischt?

Oder ein Kind, das neue und außergewöhnliche Wörter erfindet und Spaß daran hat, den Gegenständen eine neue Sprache zu geben? Es gibt so viele Ausdrucksmöglichkeiten der Kreativität. Aber irgendwann sagen die Erwachsenen dann: »Psst, sei nicht so laut, du störst die anderen.« Oder: »Mach das besser, gib dir doch mal mehr Mühe.«

Und mit der Zeit schaltet sich immer mehr der Verstand ein, der dir sagt, was angeblich richtig oder falsch ist und du bist nicht mehr im Fluss, sondern willst den anderen gefallen und ihre Anerkennung.

Michas Erfahrung

Ich war als Kind immer sehr begeistert vom Malen und Schreiben. Ich habe mir gerne Geschichten ausgedacht, in denen alles anders war. Da spazierten hellblaue Elefanten mit grüngestreiften Tigern über rosa Gras und erlebten eine Menge Abenteuer und

Freundschaften. Ich habe ganz viele kleine Geschichten geschrieben. Aber irgendwann in der Schule kamen diese Geschichten gar nicht so gut an und meine Lehrerin meinte, ich solle etwas ›Vernünftiges‹ schreiben. Wenn es schon Tiere sein müssten, dann ein Abenteuer im Zoo. Aber das hat mir keinen Spaß gemacht. Ich wollte doch so gerne meine bunte Welt beschreiben. Irgendwann habe ich dann wirklich Geschichten über den Zoo geschrieben, aber es war nicht dieselbe Freude wie bei meinen eigenen Geschichten. Und dann habe ich gar nichts mehr gemacht. Aber eine Sehnsucht nach dem Schreiben war immer irgendwie da. Und jetzt traue ich mich wieder.

Lausche auf deine Impulse. Es ist egal, wie unsinnig sie für deinen Verstand sein mögen. Was dir guttut, ist richtig. Dein innerer Künstler geht mit dir Hand in Hand. Vertraue ihm. Entspanne dich.

Eine kreative Heldenreise auf dem Papier

*Als ich noch Märchen gelesen habe, dachte ich,
solche Dinge könnten niemals passieren,
und hier bin ich nun mitten in meinem eigenen!*

Lewis Carroll

Du kennst bestimmt Märchen wie Dornröschen und Aschenputtel oder Mythen wie Odysseus. Ist dir schon einmal aufgefallen, dass diese Geschichten einen Weg erzählen – den Weg der Heldin oder des Helden zu sich selbst? Der Forscher Joseph Campbell hat Märchen und Mythen untersucht und in ihnen die Reise des Helden entdeckt, die so sehr ähnlich in vielen Geschichten auf der ganzen Welt vorkommt. Wir können diese alte Weisheit für unsere Künstlerreise nutzen. Du bist selbst der Held auf der Suche nach deinem inneren Künstler. Und du wirst, genau wie der Held im Märchen oder im Mythos, zwölf Stationen durchlaufen, um am Ende deiner Reise wieder mit deinem inneren Künstler als großem Schatz verbunden zu sein. Die Reise ist sehr abenteuerlich, spannend, aber auch hilfreich und liebevoll und du brauchst dafür nicht mehr als Papier

und Stift. Kommst du mit? Was du gewinnst, wird etwas sehr Wertvolles für dich sein. Freue dich schon auf die Verbundenheit mit deinem inneren Künstler, die du wieder spüren wirst.

Doch schauen wir uns erst einmal die Stationen der Reise an, die wir auch im Märchen oder im Mythos finden:

Fast immer beginnt diese Geschichte in der gewohnten Welt des Helden, in seinem Alltag, den er gut kennt. Aber dann passiert etwas, vielleicht ein drängender Ruf etwas zu tun, und der Held muss loslegen. So ist es auch manchmal bei unserem inneren Künstler. Wir leben in unserer Routine, haben uns gut im Alltag eingerichtet. Aber irgendetwas fehlt uns oder wir würden gerne etwas verändern, wissen aber nicht, was es ist. Wir werden unruhiger. Manchmal spüren wir auch direkt die Sehnsucht nach unserem Ausdruck. Wir wollen gerne experimentieren und ganz wir selbst sein. Aber der Alltagstrott lässt keinen Raum für Experimente. Und schließlich geben wir wieder auf. Es ist ja doch eigentlich alles ganz gemütlich, sagen wir uns. Aber der Schein trügt.

So geht es auch dem Held im Märchen, der sich erst einmal weigert. Wer hat schon sofort Lust, sich in ein Abenteuer mit ungewissem Ausgang zu begeben? Nein, dann soll doch lieber alles so bleiben, wie es war. Also weigern wir uns, dem Ruf, den wir leise oder auch mal deutlicher vernehmen, zu folgen.

Aber wenn wir es doch probieren würden? Was müssten wir wohl mitnehmen? Welche Ressourcen würden uns zur Verfügung stehen? Ganz heimlich schauen wir doch noch mal nach. Vielleicht finden wir ein altes Tagebuch, das wir gerne fortsetzen würden, oder wir richten uns in Gedanken schon einen kleinen Künstlerraum ein oder wir kaufen bereits einen Schreib- und

Malblock und wollen uns eine Stunde nur für uns reservieren. Also packen wir schon einmal unseren Proviant ein. Und dann öffnen wir eines Tages die Tür. Eine wunderbare Landschaft erwartet uns. Wir schreiten mutig und ein wenig ängstlich in sie hinein, so wie der Held es auch im Märchen macht. Wir folgen dem Ruf unseres inneren Künstlers und brechen auf, neugierig und erwartungsvoll. Eine neue Dimension erfasst uns und neue, ungeahnte Gefühle der Befreiung erleben wir. So geht es auch dem Helden im Märchen. Ist der erste Schritt erst einmal getan, folgt eine Phase der Erleichterung und der Inspiration. Alles scheint sich mühelos zu ergeben.

Doch nach einiger Zeit tauchen die ersten Zweifel auf. Ist das wirklich alles richtig, was ich mache? Kann ich mir und dem Leben vertrauen? Darf ich mich überhaupt so voller Freude dem inneren Künstler widmen? Einige Hindernisse stellen sich einem in den Weg. Vielleicht schütteln andere über unser Tun den Kopf, oder wir haben plötzlich keine Zeit mehr. Andere Dinge beanspruchen unsere Aufmerksamkeit, obwohl wir uns doch so fest vorgenommen hatten, einfach mal wieder kreativ und spielerisch tätig zu sein. Doch keine Sorge: Dem Helden im Märchen geht es nicht anders. Bevor das Ziel erreicht wird, werden immer wieder Hindernisse auftauchen. Mal kommt der Held vom Weg ab und verirrt sich im Wald, mal fehlen ihm wichtige Mittel, um eine Aufgabe zu bewältigen.

Aber du bist nicht allein. Wunderbare Helfer werden erscheinen und stehen an der Seite. Wer deine persönlichen Helfer auf deiner Reise sind, findest du bald heraus. Der Held im Märchen hat mitunter Zauberwesen oder Tiere, die ihm beistehen, Hinweise geben oder auch Zaubermittel für ihn bereithalten.

Und nun folgt die alles entscheidende Prüfung. Wirst du deinen Weg wirklich weitergehen? Wird der Held es schaffen und den Drachen besiegen? Die Antwort kennst du ja.

Und damit erhältst du auch die Belohnung für deinen ganzen Mut, dir auf diesem Weg zum inneren Künstler zu folgen: Das wunderschöne Lächeln des inneren Künstlers, das befreiende Gefühl wieder bei dir angekommen zu sein.

Am Ende deiner Reise hast du die Meisterschaft erlangt: In deinem normalen Alltag integrierst du dein Künstler-Ich. Du hast die beste Wahl für dich selbst getroffen!

Das kreative Schreiben in den Übungen und die Reise durch die zwölf Stationen helfen dir, deinen inneren Künstler wiederzuentdecken und mit ihm zu sprechen.

Und keine Sorge – du brauchst überhaupt keine Vorkenntnisse. Alles geschieht ganz einfach und intuitiv. Was du schreibst, wird immer richtig sein.

Und wenn du mal gar nicht weißt, was du schreiben sollst? Bei solchen Schreibblockaden gib dir noch mehr Raum. Es ist völlig normal, dass man nicht zu jeder Zeit im Fluss ist. Um wieder in den Fluss zu kommen, lass deine Gedanken schweifen, spüre in Ruhe in dir nach und genieße den Zustand. Niemand treibt dich. Du kannst ganz in deinem eigenen Rhythmus die Reise genießen und auch einmal verweilen oder schneller sein – ganz wie du willst. Kunst darf absichtslos sein. Wenn man gerade nichts erreichen will, kann man ganz viel erreichen. Lass es also einfach geschehen. Gehe spielerisch mit allem um. Erfreue dich an der Beschäftigung mit dem Künstler in dir und staune, lausche, spiele, probiere aus, genieße, wage etwas, sei rebellisch, sanft, neugierig, wild – sei einfach alles, was du spürst.

So einfach ist der Beginn

Niemals war mehr Anfang als jetzt.

Walt Whitman

Du kannst dich nun selbst auf die Reise begeben, um deinen inneren Künstler wieder zum Lächeln zu bringen. In zwölf Tagen wirst du dir Schritt um Schritt immer ein bisschen näher kommen und viele neue, aber auch bekannte und vielleicht vergessene Seiten an dir wiederentdecken. Du begibst dich auf deine eigene Heldenreise und begegnest deinem inneren Künstler jeden Tag an einer neuen Station. Du kannst dir aber auch Zeit lassen. Statt in zwölf Tagen kannst du die Reise auch in zwölf Wochen oder zwölf Monaten absolvieren. Wichtig ist nur, dass du in deinem Fluss bleibst und jede Station durchläufst.

Besonders schön wäre es, wenn du dir ein Künstler-Tagebuch besorgst. Das kann ein DIN-A4-Heft oder auch eine Kladde sein. Entscheide, ob es eher schlicht oder kostbar eingebunden sein soll. Du kannst es natürlich auch selbst verzieren, sodass es eine ganz individuelle Note bekommt. Dieses Tagebuch wird dich auf deiner Reise begleiten, sodass du alle Aufgaben direkt in deinem Tagebuch bearbeiten kannst. Wähle auch einen schönen Schreibstift, der gut in der Hand liegt. Ob du einen Füller, Kugelschreiber oder Fineliner nimmst, entscheide wieder ganz nach dir selbst. Jede Station hält für dich fünf Themen bereit. Mindestens eins solltest du auswählen, aber du kannst natürlich auch alle durchlaufen. Je intensiver du dich mit deiner Reise beschäftigst, desto mehr erfährst du auch über deinen Künstler in dir und spürst das wunderbare Gefühl, wie du immer mehr aufblühst.

Bunte Basis

An jeder Station erfährst du zunächst etwas über den Hintergrund. Dies ist deine bunte Basis, sodass du noch leichter beginnen kannst.

Das brauchst du

Anschließend siehst du auf einen Blick, was du benötigst. Dies sind meistens Stift und Papier, also was du ohnehin schon im Haus hast. Manchmal benötigst du auch Buntstifte oder andere Kleinigkeiten.

Dein innerer Künstler lächelt, weil ...

Danach entdeckst du, warum dein innerer Künstler gerade hier wieder lächeln kann. Jede Übung, die du machst, lässt deinen inneren Künstler wieder lächeln.

Deine Mitmach-Möglichkeiten

Nun bekommst du eine detaillierte Erklärung, wie du die Übung am besten für dich nutzt und wie sie natürlich funktioniert.

Das meint ...

Und am Schluss berichten dir andere über ihre Erfahrungen auf der Künstlerreise.

Wenn du deine Reise durch die zwölf Stationen beendet hast, wirst du bestimmt ein neues Künstlergefühl in dir entdeckt haben, welches du auch in deinem normalen Alltag integrieren kannst. Wenn du willst, kannst du starten – jetzt! Alles Gute auf deiner Reise. Ich begleite dich gerne. Und du weißt ja, dass dein innerer Künstler immer bei dir ist. Er freut sich sehr, wenn du ihn wieder entdeckst!

Station 1:

Die gewohnte Welt – was will ich überhaupt?

*Doch man bewirkt das Wunderbare
nicht auf alltägliche Weise.*

Johann Wolfgang von Goethe

Die gewohnte Welt ist am Beginn der Künstlerreise einfach die vertraute Welt, die du kennst. Es ist dein normaler Alltag, wie du ihn lebst, mit deinen Gewohnheiten, deinen Abläufen, vielleicht auch mit ein bisschen Routine oder auch manchmal Langeweile. Einerseits ist es schön, dass alles so planbar ist, andererseits fehlt einfach mal ein bisschen die Würze, etwas Neues und Aufregendes. Im Märchen ist dies der Ausgangspunkt, an dem der Held später den Ruf erfährt und etwas Neues wagt. Die gewohnte Welt ist unspektakulär, doch in ihr entdecken wir unsere eigene Identität. Wie nehme ich mich wahr? Wie sehen mich die anderen? Wer möchte ich eigentlich sein? Und wie kann ich mich in meiner Ganzheit erfahren? Der innere Künstler ist an dieser ersten Station noch nicht ganz erwacht, aber du spürst, dass du mehr mit ihm in

Verbindung kommen willst. Du hast eine Ahnung, dass es eigentlich noch etwas Anderes geben muss, etwas, das du noch nicht entdeckt oder vielleicht vergessen hast.

Die folgenden fünf Übungen helfen dir, dich wieder mehr mit dir selbst zu verbinden. Sie bilden die Grundlage für deine Reise. Du kannst die meisten Übungen direkt in dein Künstler-Tagebuch schreiben. Nur für die erste Übung brauchst du ein DIN-A3-Blatt, das du anschließend faltest und in dein Tagebuch klebst. Wähle zuerst diejenige Übung aus, die dich am meisten anspricht. Gehe immer nach deinem Gefühl und du bist auf einem guten Weg!

1. Mein kostbarer Name

*Lege deinem Kind einen Namen zu,
der ihn in seinen eigenen Augen ehrt.*

Pythagoras

Bunte Basis

Namen sagen viel über den Träger aus. Früher hatten nicht nur Menschen und einige Haustiere Namen, sondern sogar die Häuser, in denen man wohnte. Die Hausnummern wurden erst im 18. Jahrhundert eingeführt. Deine Umgebung prägte dich also auch durch ihren Namen. Heute kennst du Namen natürlich auch von Produkten. Selbst Möbel haben in vielen Geschäften wohlklingende Namen. Warum eigentlich? Namen geben dem Träger eine Individualität. Sie wollen ihn unverwechselbar machen. Deshalb haben wir ja einen Vor- und Nachnamen. In manchen Ländern gibt es sogar drei Namen, wie beispielsweise in China. Dein Name sagt also viel über dich aus. Auch wenn du ihn nicht ganz so gerne magst, behandle ihn kostbar, denn du hast es verdient.

Das brauchst du

Ein DIN-A3-Blatt und viele bunte Stifte, auch Wachsmaler eignen sich gut

Dein innerer Künstler lächelt, weil ...

du dich selbst wertschätzt und deinen eigenen Namen genießt. Es ist ein hervorragender Start, um mit deinem inneren Künstler wieder Kontakt aufzunehmen.

Deine Mitmach-Möglichkeiten

Lege das große DIN-A3-Blatt so vor dich hin, wie du dich angesprochen fühlst – längs, hochkant, quer – ganz wie du möchtest. Sprich nun deinen Namen laut aus. Wie klingt er? Was fühlst du dabei? Sage deinen Namen in einem sehr warmen Ton, sei dabei ganz liebevoll zu dir selbst. Genieße deinen Namen, als würde er einen großen Schatz verheißen oder eine ganz besondere Köstlichkeit darstellen, sodass dir dein Name wie auf der Zunge zergeht. Lass dich in die ganze Liebe fallen, die dir dein Name gibt. Auch wenn du deinen Namen vielleicht gar nicht so attraktiv findest, sagt er doch sehr viel über dich aus. Schau doch einmal nach, welche Bedeutung dein Name hat und aus welcher Sprache er stammt. Wenn du deinen Namen aussprichst, werde nun immer leiser, bis du deinen Namen zärtlich flüsterst. Klingt er nicht wunderschön?

Suche dir nun die Farben aus, die zu deinem Namen passen und schreibe ihn ganz groß auf das Papier. Nimm viel Raum für deinen Namen ein. Das ist vielleicht gar nicht so einfach, da wir es oft nicht gewohnt sind, so viel Platz zu beanspruchen. Aber dieser Raum gehört ganz dir! Fülle ihn komplett aus. Verziere auch die Buchstaben. Magst du es lieber spielerischer oder sachlicher? Was passt am besten? Schreibe nun deinen Namen auf die weiteren freien Stellen auf dem Blatt in unterschiedlichen Größen, mal kleiner, mal größer, mit mehr Farbe oder nur einfarbig. Experimentiere. Wie fühlt sich dein Name jetzt an? Schreibe ihn auch einmal mit der nicht-dominanten Hand: Wenn du Rechtshänder bist, benutze die linke Hand und umgekehrt. Spüre immer wieder nach, wie sich dein Name verändert und welche Gefühle du hast. Sei

stets wohlwollend mit dir selbst und betrachte deinen Namen als ein Geschenk.

Das meint Micha

Am Anfang habe ich mich etwas schwergetan, meinen Namen so riesig auf das Blatt zu schreiben. Das kennt man ja gar nicht. Ich habe meinen Namen dann mehrmals in immer wieder anderen Farben bunt nachgeschrieben. Je öfter ich das gemacht habe, desto besser hat es sich angefühlt. Es ist sogar befreiend und gibt mehr Selbstbewusstsein, wenn man den eigenen Namen einfach mal so groß schreiben kann. Ich fühle mich dabei selbst einmal im Mittelpunkt auf eine ganzheitliche Weise. Ein neues und gutes Gefühl!

2. Der Name, der zu mir passt

Die Namenserteilung ist kein gleichgültiges Anliegen und sollte nicht vom Zufall abhängen.

Platon

Bunte Basis

Manche bedauern, dass sie sich nicht selbst einen Namen wählen können, sondern der Name einem bei der Geburt einfach mitgegeben wird. Vornamen haben meistens eine Bedeutung und sollen dem Kind gute Wünsche auf seinen Lebensweg mitgeben. Das frühere germanische Namenssystem teilte einem Jungennamen oft die Eigenschaften eines starken oder schlaunen Tieres zu wie Falko, der Falke, oder Ingolf, der stark wie ein Wolf ist. Der Name für Mädchen bezog sich hingegen oft auf die Schönheit oder charakterliche Merkmale wie Lioba, die Liebliche, oder Dagmar, die Taghelle. In afrikanischen Kulturen zeigt der Name neben den guten Wünschen auch die Geschwisterreihenfolge an oder wann ein Kind geboren wurde, wie z. B. Kofi, der am Freitag geborene. Indianische Namen werden häufig in Gebeten ausgesucht. Sie deuten auf Visionen, die Umgebung oder die Geschichte des Stammes hin und lassen vor unseren Augen oft ein Bild entstehen. Ein bewusst ausgewählter Name sagt also immer sehr viel über den Namensträger aus und gibt ihm gute Eigenschaften mit auf den Weg.

Das brauchst du

Stift und Papier

Dein innerer Künstler lächelt, weil ...

du experimentierst, dich selber achtest und ganz auf dein Gefühl lauschen kannst.

Deine Mitmach-Möglichkeiten

Was wäre, wenn du dir noch einmal einen eigenen Namen aussuchen könntest? Würdest du deinen behalten oder einen ganz anderen wählen? Und was wäre, wenn du dir sogar einen Namen erfinden könntest? Gibt es einen bekannten Namen, den du schön und ansprechend findest? Welche Bedeutung hat er für dich? Oder würdest du dir lieber einen Fantasienamen geben? Einige Beispiele für Fantasienamen findest du hier:

- Sanfte Wolke, die der Regenbogen trägt
- Tigerstar
- Libellablue
- Sonnenadler
- Heilender Delfin
- Sweetmelody
- Dreamshimmer
- Goldana

Lass deinen Namen richtig klingen. Auch die Lautmalerei sagt viel über dich selbst aus. Wie hört sich Kanzkao an im Gegensatz zu Malanda? Beide Namen drücken ganz unterschiedliche Eigenschaften aus. Bei Kanzkao denke ich an einen etwas wilderen Kämpfer und Malanda ist für mich eher eine zierliche Frau, aber vielleicht auch nicht. Sie könnte auch etwas fülliger sein mit schönen wiegenden Hüften. Was sind deine Gedanken?

Nimm dir Zeit für deinen passenden Namen. Meditiere darüber. Vielleicht siehst du auch ein Bild vor dir. Schreibe den Namen mehrfach auf, auch in Varianten oder in anderer Schreibweise. Was verändert sich? Was spürst du? In welcher Sprache soll dein Name sein? Oder soll er ganz fantasievoll klingen? Wofür du dich auch immer entscheidest, freue dich an deiner Wahl. Denn diesen Namen hast du nun ganz passend für dich ausgesucht. Und du darfst ihn natürlich auch jederzeit wieder verändern. Wann und wie immer du möchtest.

Das meint Kiki

Mein neuer Name ist Bellaluna. Das hört sich sehr weich und sensibel an und klingt einfach wunderschön. Außerdem bedeutet bella schön und luna Mond und das passt auch sehr gut, finde ich. Mit dem neuen Namen bewege ich mich sogar ganz anders, irgendwie schwungvoller. Schön, wenn man sich einen eigenen Namen erfindet.