

## Impuls 2:

- ▶ Vorzubereiten sind Wachsmalstifte, Papier und der untenstehende Text in der Anzahl der TN. Falls Sie farbige Ausdrucke brauchen, schreiben Sie mir eine kurze E-Mail mit Ihrer Adressangabe und der Anzahl der benötigten Exemplare. In der Faschingszeit können Sie auch das Bild des Clowns als Erinnerungszeichen mitgeben und mit gemeinsamem Kaffeetrinken und Krapfen-Essen die Besinnung ausklingen lassen.
- ▶ Die TN malen mit einer beliebigen Farbe einen Kreis auf ihr Blatt Papier.
- ▶ Der Text „Bunt lebt sich's leichter“ wird reihum Satz für Satz langsam vorgelesen.

### **Bunt lebt sich's leichter**

Herr, in meinem Leben gibt es viel Alltagsgrau.  
Ich bitte dich um **Lebensfarben** in mir,  
damit mein Leben mit dir und den  
Menschen besser gelingen kann.

Herr gib' mir vom **Gelb des Lichtes**  
für die Dunkelheiten in meiner Seele.

Herr, gib' mir vom **Orange der Wärme**  
gegen alles Unterkühlte in meinem Herzen.

Herr, gib' mir vom **Grün der Hoffnung**  
gegen Resignation und Ausweglosigkeit.

Herr, gib' mir vom **Rot der Liebe**,  
um davon wieder austeilten zu können.

Herr, gib' mir vom **Blau des Glaubens**,  
um meine Lebensentscheidungen zu leben.

Herr, gib' mir vom **Violett der Buße**  
für Wege zu Umkehr und Neuanfang.

Herr, gib' mir vom **Schwarz des Todes**,  
damit ich mich einstimme auf Abschiede.

Herr, gib' mir vom **Weiß des Neuen**,  
um für dich offen und bereit zu sein.

Herr, gib' mir vom **Braun der Erde**,  
für Beständigkeit und Ausdauer.

Herr, gib' mir vom **kostbaren Gold**,  
dass ich dich als Kostbarstes ehre.

Herr, gib' mir ein wenig von allen Farben,  
denn **buntes Leben** lebt sich leichter.

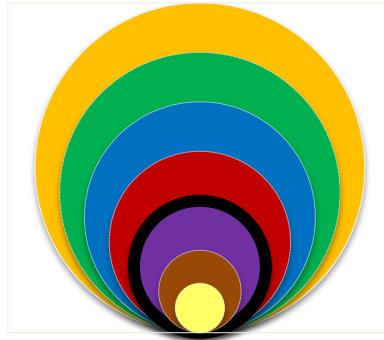
Autor unbekannt



- ▶ Die TN werden eingeladen folgende Fragen in Ruhe zu bedenken:  
Wenn ich diese Bitten um ein farbiges Leben höre, denke ich an meine momentane Situation. Wie viel Raum nehmen diese Farben in meinem (beruflichen und / oder privaten) Leben ein? Um welche Farbe bitte ich besonders?

Welche Farbe soll weniger Platz einnehmen in meinem Leben?

- ▶ Die TN malen farbige Segmente oder vorgezeichneten Kreis. Der Kreativität Grenze gesetzt. Die nebenstehende lediglich zur Verdeutlichung gedacht. Ruhige Musik kann das Malen begleiten.
- ▶ Ein Austausch im Gespräch kann sich Achtsamkeit und Fingerspitzengefühl wichtig!
- ▶ Zum Abschluss können die bemalten Blätter offen oder verdeckt in die Mitte des Tisches gelegt werden.
- ▶ Eine brennende Kerze wird dazu gestellt und der Text nochmals vorgelesen.



Formen in den  
ist dabei keine  
Grafik ist

anschließen.  
sind dabei