

## 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 austeiln 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

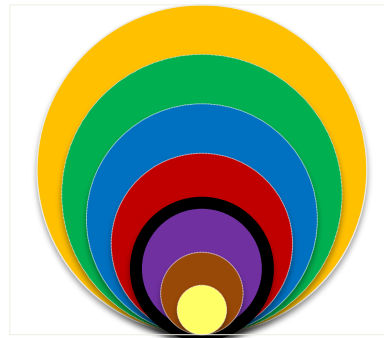


©Margot Eder/EOM

- ▶ 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.



Formen in den  
ist dabei keine  
Grafik ist

anschließen.  
sind dabei

©Margot Eder/EOM

- ▶ 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.