

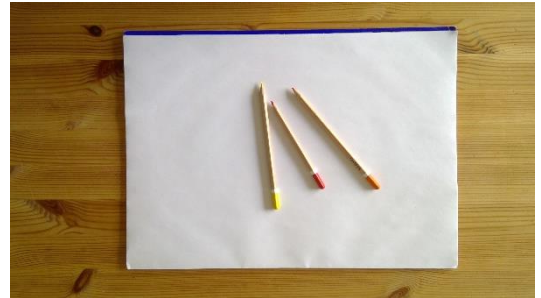
# WUNSCH-KREISE

Ist dir langweilig, weil du die Menschen nicht treffen kannst, mit denen du sonst gerne zusammen bist? Machst du dir vielleicht Sorgen, wie es ihnen so geht? Das kann sich manchmal so anfühlen wie dunkle Wolken im Kopf und im Herzen. Mit dieser kleinen Kunst-Aktion kannst du in dir drin für gutes Wetter sorgen - und gleichzeitig anderen etwas Gutes tun.

Das geht ganz ohne großartiges künstlerisches Talent und aufwendige Planung. Probier es aus und leg einfach los.

*Was du brauchst:*

*einen großen Zeichenblock  
Buntstifte  
Anspitzer*



## 1 Spannung abschütteln

Bevor du dich an die Malarbeit machst, schüttele erst einmal alles ab, was dich gerade belastet oder dir auf die Nerven geht. Stell dich in Socken und mit leicht gebeugten Beinen an einen Ort mit etwas Platz um dich herum. Hol dir einmal kurz in die Gedanken, was dich alles auf die Palme bringt oder was dir auf dem Herzen lastet. Und dann verwandele dich für ein paar Minuten in Wackelpudding. Schüttel dich von oben bis unten. Schlenkere, was sich schlenkern lässt. Mach dabei Geräusche, als würdest du mit einer Seifenkiste über Kopfsteinpflaster rasseln.

Dann steh einen kleinen Moment ganz still, horche in dich hinein und spüre, wie frische Energie in deinem Körper kribbelt.

## 2 Das Samenkorn setzen

Dann setz dich an deinen Arbeitsplatz. Vor dir liegt das weiße Blatt Papier. Such dir aus deinen Buntstiften drei bis fünf schöne Farben aus. Alle Stifte sollten gut angespitzt sein. Leg deinen Anspitzer bereit, falls du nachspitzen musst. Wähle eine Farbe aus und male einen Punkt genau in die Mitte deines Blattes.



## 3 Der ICH-Kreis

Vom Samenkorn aus startest du deine Kreise. Bleib bei der ersten Farbe. Lass deine Hand locker über dem Papier schweben. Nur die Stiftspitze berührt das Blatt. Dann beginne ganz leicht, aus dem Schultergelenk heraus, deine Kreise um das Samenkorn herum zu ziehen. Lass die Kreise nach und nach größer werden. Die Farbe wird von ganz allein kräftiger und dein Kreis wächst. In welcher Richtung du deinen Stift kreisen lässt, ist egal. Probier ruhig zwischendurch aus, wie es sich anfühlt, anders herum zu kreisen.

Während du deinen ICH-Kreis um das Samenkorn wachsen lässt, wünsche dir selbst von ganzem Herzen alles Gute. Schau dich in Gedanken mit einem freundlichen Lächeln an. Schick dir selbst Unterstützung und Anerkennung für das, was du tust und wie du bist. Wünsch dir, dass du dich gut fühlst. Sag dir selbst, dass du dich klasse findest, so wie du bist.



Schau deiner Hand und dem Stift zu, wie sie den ersten Kreis wachsen lassen. Lass die beiden einfach mal machen und beurteile nicht, ob sie das gut oder schlecht tun. Wenn ein Kreis mal nicht so rund geworden ist, gleicht sich das mit der Zeit ganz von selbst aus. Du wirst schon sehen.



Wenn der ICH-Kreis in etwa so groß geworden ist wie deine Handfläche, mach eine kleine Pause. Lockere deine Hände und Arme.

#### 4 Der DU-Kreis

Dann wechsele die Farbe und lasse den nächsten Kreis wachsen, um deinen ICH-Kreis herum. Dabei denkst du an einen anderen Menschen und wünschst dieser Person von Herzen alles Gute. Das kann ein Mensch sein, den du sehr gerne hast, der dir wichtig ist, um den du dich vielleicht sorgst. Lass deinen Stift kreisen, lass deinen DU-Kreis wachsen und schicke alle guten Gedanken und Wünsche, die dir dabei in den Sinn kommen, per Luftpost auf den Weg zu diesem Menschen.



Wenn du mehreren Menschen Gutes wünschen möchtest, nimm für jede und jeden eine neue Farbe. Schau dabei ein bisschen auf deine Aufmerksamkeit: Wenn deine Gedanken abschweifen, dann ist es erst einmal genug. Wünschen funktioniert nur, solange du ganz und gar bei der Sache bleiben kannst. Pro Wunsch-Kreis kannst du ein bis drei Personen gute Gedanken schicken. Wenn es mehr Menschen sind, denen du gute Wünsche schicken möchtest, fange erstmal mit den für dich wichtigsten an und mal einfach später noch mehr Wunsch-Kreise.



Bereit für ein Experiment? Du kannst dir für den DU-Kreis auch einen Menschen aussuchen, über den du dich gerade richtig ärgerst. Versuch mal etwas Unerwartetes: Anstatt ihn innerlich anzuknurren und dabei schlechte Laune zu haben, wünsch ihm Gutes! Und dann mal abwarten, wie sich der Ärger entwickelt.

#### 5 Der WELT-Kreis

Neue Farbe, neues Thema. Mal den äußersten Kreis so wie die anderen: Lass den Stift locker aus der Schulter heraus kreisen, ohne die Hand abzusetzen. Das sind jetzt schon ganz schön große Bewegungen - gar nicht so einfach! Diesmal schickst du deine guten Wünsche an die ganze Welt, alle Menschen, alle Tiere, alle Pflanzen. Von der Feldmaus bis zum Rhinoceros, vom Blauwal bis zum Haushuhn, vom Apfelbaum bis zum Plankton. Allem, was lebt oder nicht lebt, soll es gut gehen, alles soll in Frieden und Freude sein. Man kann sogar dem Corona-Virus alles Gute wünschen - vielleicht findet es ja irgendwo ein Plätzchen, wo es sein kann, ohne anderen zu schaden?



Genug gewünscht? Dann ist dein Kreis fertig. Jetzt kannst du ihn an die Wand hängen. Oder ganz viele Kreise zu einer Tapete zusammenkleben. Wunschkreise kannst du wickeln, verschicken und verschenken.

