

Leseprobe aus: **Finde malend zu dir selbst** von Kurt
Tepperwein.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.
Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Finde malend zu dir selbst](#)

Kurt Tepperwein

Finde malend zu dir selbst

EIN AUSMALBUCH MIT IMPULSEN
FÜR MEHR GELASSENHEIT,
ACHTSAMKEIT UND FREUDE IM LEBEN



© 2022 des Titels »Finde malend zu dir selbst« von Kurt Tepperwein (ISBN 978-3-7474-0473-7) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Warum malen?

Es gibt keine harmonischen oder disharmonischen Erfahrungen – es sind die Menschen, die sie als solche empfinden und bezeichnen. Stimmungsschwankungen, Stress oder Langeweile sind keine Bedingungen, wenn es darum geht, dieses Buch zu bemalen. Das geht auch ganz gut, wenn du einfach nur mal abschalten willst. Aber auch wenn du lustlos bist und gar nichts willst oder nicht weißt, was du willst, können Buntstifte zur besten Gesellschaft werden.

*Etwas Neues ausprobieren, den Kopf frei machen –
eintauchen in die innere Welt der Seelenstille und Herzenskraft.*

Den Stift einfach »gleiten lassen« – und schon kann es sein, dass du etwas anderes plötzlich sehr viel klarer und mit anderen Augen siehst.

Neues muss nicht immer außergewöhnlich, spektakulär, teuer oder gefährlich sein. Adrenalin gibt Aufwind und beschert uns einen Kick. Doch nach dem Kick macht es schnell wieder klick, der Schalter ist umgelegt. Das System wird runtergefahren und neigt dazu, in eine Leere zu fallen, die nach einem weiteren Kick verlangt und in Rastlosigkeit, Unruhe und einem Getriebensein mündet. Der Push-Effekt des Gemüts ist etwas Kurzfristiges und

nicht von Bestand. Daher sollten wir es nicht pushen, um von Unruhe oder Unzufriedenheit abzulenken, sondern uns diesen unangenehmen Empfindungen stellen. Sie aushalten, nachdem sie uns in Besitz genommen haben, und sie frei von Widerstand und ohne Grübeleien vorbeiziehen lassen. Emotionen lassen sich zwar nicht einfach so wegmalen, aber warum soll man in tristen Momenten nicht etwas tun, was kreativ ist und Freude bereitet?

Ein Lebenstief? Warum nicht! Es gehört zum Leben. »Sich nicht hängen lassen und immer wieder aufstehen«, lautet die Devise. Jeder düstere Augenblick kann ein wenig Farbe vertragen. Vielleicht ertappen wir uns dabei, beim Malen sogar zu vergessen, was uns eben noch belastet hat.

*Worauf wir die Aufmerksamkeit richten,
formt schließlich unser Empfinden.*

Es klingt vielleicht nicht gerade heldenhaft und verlockend, mit bunten Stiften zu hantieren, aber genau dieses Zurück zur Einfachheit und Besinnung kann uns wirklich dauerhafte Zufriedenheit bescheren. *Farben bringen uns in den Moment und nur dort können wir auf Gelassenheit und Entspannung treffen.* Leichtigkeit ist nicht in äußeren Bewegungen, sondern in der inneren Ruhe gegenwärtig. Das Ausmalen kann zu einem Boot werden, das uns dorthin begleitet, wo der Augenblick ohne jegliche Aktivität zur absoluten Erfüllung wird. Und wer es nicht glaubt, sollte es versuchen: Also steig ein und lass dich treiben.

Was auch immer geschieht, hat seine Berechtigung und wird für eine Überraschung sorgen, auch wenn sie nicht so ausfallen wird, wie wir sie uns vorgestellt haben. Male frei, wie und wann

es dir gefällt. Wann immer du Lust dazu hast, lass dich von deinem Innersten inspirieren. Frei von Anleitungen und Vorstellungen wird es am besten gelingen.

Ich gehöre

.....

Ich bin ein Ausmalbuch und ich freue mich sehr, dass du mich gefunden hast. Lass uns Freunde sein, ohne eine Bindung einzugehen. Mit mir brauchst du nicht zu sprechen und ich werde dich nicht nerven. Ich bin einfach da. Wenn du Lust dazu hast, nimm mich zur Hand und lass uns einen Spaziergang durch deine Innenwelten wagen. Dort gibt es viel zu entdecken. Es wird ganz sicher spannend, auch wenn nicht alle Entdeckungen angenehm sind. Das müssen sie auch nicht sein. Nur was hochkommt, kann weiterziehen. Deshalb ist es gut, wenn du den Emotionen begegnest, die dich ängstigen und dir Schermut beschern. Nur zu, bitte sie herein, lass sie näher kommen, aber halte sie nicht fest.

Sei dir gewiss, dass sowohl gute als auch schlechte Emotionen in sich gut sind. Du kannst beide malerisch begleiten. Das triste Empfinden kann sich erst in Liebe verwandeln, wenn es unbekümmert da sein darf. Also lass es aus deinem Herzen durch den Stift aufs Papier gleiten.

Heute beginnst du, mir Farbe zu verleihen.

Nur zu! Keine Scheu vor dunklen Farben.

Ich mag sie alle!

Ich wünsch dir viel Freude.





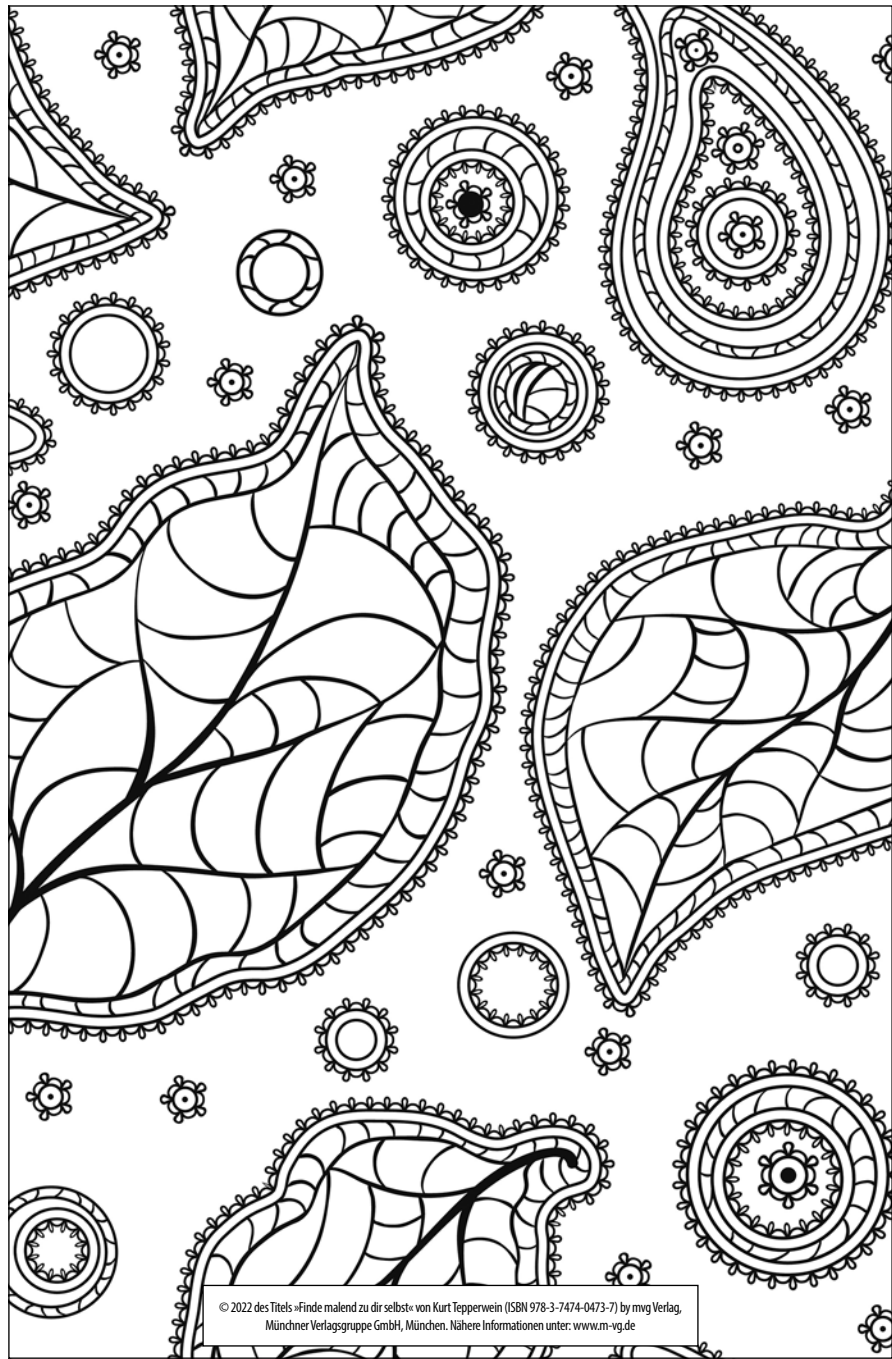


Das Leben ist schön. Doch es gibt Momente, in denen wir schwanken. In denen Kummer, Traurigkeit, Angst oder Schmerz Einzug halten. Diese Augenblicke empfinden wir als schwierig. Wir möchten sie verändern oder loswerden. An den Tagen, an denen uns das Glück ereilt, wollen wir es auskosten und festhalten. Im Gleichgewicht zu leben bedeutet, keine Situation zu bevorzugen, sondern das, was kommt, vollumfänglich zu umarmen – egal, ob es uns glücklich oder traurig macht. Es geht nicht um persönliche Akzeptanz, sondern um das innere Verständnis, dass das Leben seine eigene Dynamik hat. Es zeigt sich, wie es ist, und so, wie es ist, ist es gut, sonst wäre es nicht so. Es geht also nicht darum, die Umstände zu ändern, sondern unsere Einstellung dazu.

Alles ist gut! Dieser Satz ist kein rosarotes Schönsprechen, sondern ein Fakt, den wir nicht immer erkennen können. Es geht uns grundsätzlich gegen den Strich, uns mit disharmonischen Erfahrungen zu arrangieren, geschweige denn auszusöhnen. Wir leben in einem Bewertungssystem von »mag ich« und »mag ich nicht«. Dieses Gut-schlecht-Empfinden ist durchaus menschlich, doch was nützt es uns, gegen etwas zu sein, was wir doch nicht ändern können? Es kostet uns viel Kraft, ständig etwas zu wollen oder etwas nicht zu wollen. Mit dem, was wir nicht haben, im Einklang zu sein, ist wahrlich eine Herausforderung, die wir meistern können, wenn wir uns uns selbst annähern. Wenn wir es zulassen, in uns hineinzuhorchen und unsere Gefühle zu akzeptieren. Und wenn wir es uns gestatten, zum Kern dieser Gefühle vorzudringen. Bereits die Auswahl der Farben kann die eigene Wahrnehmung bündeln und uns dabei helfen, auch schmerzhaft empfundene Empfindungen freizulassen.

Doch wie kommt es zu Kummer, Traurigkeit, Angst oder Schmerz? Nun, der Mensch sieht die Dinge aus der Ich-Perspektive. Wenn es ums Malen geht, entstehen dadurch zwar wundervoll individuelle Kompositionen, doch im Alltag entstehen Missverständnisse, weil unser Leben häufig auf Interpretationen, Meinungen und Irrtümern aufgebaut ist. Wir sehen die Dinge oft nicht so, wie sie sind. Wir sehen sie so, wie wir sie einschätzen, und diese Bewertung schöpft aus Erinnerungen und Erfahrungen. Diese sind in uns und haben mit dem Objekt, das wir bewerten, nicht das Geringste zu tun. Alles, was uns umgibt, ist gebündelte Energie, die aus sich heraus keine Bedeutung haben kann. Wer belebt die Körper, die Natur, die Welt? Was atmet uns? Was hält uns am Leben?

Wir stülpen dem Gesehenen unsere Meinung über und machen es zu dem, was es nicht ist. Hektik und Stress sind Folgen von krankhaften Gedankenherden. Wer sich in seiner Gedankenwelt verliert, erzeugt unnötige Schwere, aus der unausgewogene und belastende Lebenssituationen entstehen. Es ist also nicht verwunderlich, dass wir das Hier und Jetzt aus den Augen verloren haben. Andererseits: Können wir eigentlich etwas aus den Augen verlieren, was immer gegenwärtig ist?



© 2022 des Titels »Finde malend zu dir selbst« von Kurt Tepperwein (ISBN 978-3-7474-0473-7) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

