
„Der schönste Moment“

Aufgabe

In dieser Übung soll es um den schönsten Moment deines bisherigen Lebens gehen.

Beispiel:

Paula hat gerade ihre Abschlussprüfung bestanden und ist das erste Mal allein im Urlaub mit Freunden. Sie sind in Frankreich, machen einen Kurztrip in eine abgelegene Stadt und lernen Surfen. Während sie abends am Strand sitzt und in die Abendsonne blickt fühlt sie sich vollkommen eins mit der Welt. Sie kann ihr Glück kaum fassen, diesen Moment erleben zu dürfen. An diesem Ort, mit diesen Personen, zu dieser Zeit.

Denke zurück in die Vergangenheit und suche dir ein Erlebnis, bei dem du dich besonders wohlfühlt hast. Ein Moment, der dich positiv überwältigt hat.

Schließe - wenn es dir angenehm ist - die Augen und denke an das ausgesuchte Erlebnis. Erwähne dir an alle Details:

- ❖ Wo hat das Ereignis stattgefunden?
- ❖ Welche Personen waren dabei?
- ❖ Welche Farben, Formen, Bilder, Geräusche etc. kommen dir in den Sinn, wenn du zurückdenkst?
- ❖ Was hat diesen Moment so besonders gemacht?

Als letzten Schritt, nimm dir Stifte und Papier zur Hand und zeichne oder male diesen Moment.

Deiner Kreativität ist hierbei keine Grenze gesetzt. Verwende verschiedene Farben und Materialien, um dein Bild zu gestalten. Versuche dir noch einmal das besondere Gefühl in diesem Moment ins Gedächtnis zu rufen.

Wenn du möchtest, kannst du dein Bild einer Person deiner Wahl zeigen. Berichte von diesem Erlebnis und warum du die Zeichnung, so wie sie ist, angefertigt hast.

Hintergrundinformation

Schöne Erinnerungen sind wie Schätze. Denn jedes Mal, wenn wir uns an einen geliebten Moment aus der Vergangenheit erinnern, kommen wir mit den damit verbundenen guten Gefühlen in Kontakt.

*„Monde und Jahre vergehen, aber ein schöner Moment leuchtet das Leben hindurch.“
Franz Grillparzer (1791 - 1872) österreichischer Schriftsteller*