Deine Geschichte als Fluss

Dauer: ein bis zwei Stunden · Du brauchst: großes Blatt (zum Beispiel A3), Farben

Deine sexuelle Entwicklung hat einen Verlauf. Es gab ruhige Strecken, Engstellen und Momente, in denen sich etwas geöffnet hat. In dieser Übung malst du diesen Verlauf als Bild.

Ein Bild zeigt oft Zusammenhänge, die beim Erzählen untergehen. Du siehst deine Geschichte auf einmal als Ganzes vor dir.

So gehst du vor

Nimm ein großes Blatt, zum Beispiel A3, und Farben, die du gern benutzt. Such dir ein Bild für deine Entwicklung aus: einen Fluss, eine Kurve, eine Landschaft oder etwas ganz anderes. Dann mal los. Es geht um deinen Ausdruck, nicht um ein schönes Bild.

Fragen, die dich beim Malen begleiten können

- In welche Abschnitte lässt sich deine sexuelle Entwicklung teilen?
- Wofür stand jeder Abschnitt damals, und wofür steht er heute?
- Was hast du in den einzelnen Abschnitten erlebt? Welche Form und welche Farbe passen dazu?
- Wo wurde es eng, holprig oder steil?
- Musstest du Stufen hinaufsteigen oder durch Täler gehen? Wie zeichnest du das?
- Was hast du dir erkämpft, und wann war das?
- Was hast du erlebt, das so bedeutsam war, dass es im Bild besonders auffallen soll?
- Welche Stimmungen, Sichtweisen und Gefühle gehören mit ins Bild?
- Welche Farbe passt zu welcher Stelle, damit das Bild sich so anfühlt wie deine Geschichte?

Wenn es schwer wird

Beim Malen können Erinnerungen auftauchen, die wehtun. Du darfst jederzeit eine Pause machen oder eine Stelle offen lassen. Manches lässt sich leichter zu zweit anschauen, in einer Sitzung, in deinem Tempo.

Und dann

Häng das Bild für ein paar Tage auf oder leg es so hin, dass du es sehen kannst. Was fällt dir auf, wenn du es mit etwas Abstand anschaust? Wenn du magst, bring es mit in eine Sitzung.