

Kurt Tepperwein

Entdecke die Farben deiner Seele



Ein Impulsbuch zum Malen
und Sichfinden



Los geht's!

Lesen ist Nahrung für die Seele. Schreiben auch. Etwas von sich preiszugeben kostet Überwindung. Sich etwas von der Seele zu schreiben bedeutet, sich selbst zu begegnen. Bist du bereit? Dann tauche ein in eine Welt, die klar und offen ist. Trau dich! Sei ehrlich und offen zu dir selbst und lass dich einfach fallen. Mach das, was dir Freude bereitet, ohne darüber nachzudenken. Lass das innere Kind in dir tanzen, jubeln und singen. Lass es weinen und trauern, es darf sein, wie es ist. Du musst es nicht trösten. Damit lenkst du es nur davon ab, mit allen Emotionen präsent zu sein. Lass dich auf das Experiment dieses Buches ein und reise in deine eigene Mitte, ohne ein konkretes Ziel zu haben. Sei mutig und leicht. Vertraue!

Ich lade dich dazu ein, zu schreiben, zu malen und zu lächeln. Ich verzichte bewusst darauf, Anweisungen zu geben. Versteh die Bilder als eine Einladung und nicht als Pflicht. Vielleicht findest du das Malen kindisch, geradezu unpassend oder du hast keine Lust darauf. In diesem Fall lass es sein. Wenn dir danach ist, greif zum Stift, nimm eine Auszeit und halte inne. Du wirst sehen, dass Malen gar nicht so kindisch ist, wie der Verstand es dir einreden will. Es ist eine herrliche Art zu entspannen. Es ist wie eine Meditation, weil du abschalten kannst und an nichts denken musst. Und was gibt es Schöneres, als an nichts zu denken?

Wer glaubt, dass er wenig denkt, irrt sich. Denken ist ein Selbstläufer, dessen wir uns in keiner Weise bewusst

sind. Wir wissen, dass wir denken, aber wir kennen das wahre Ausmaß nicht. Auch sind wir uns der Folgen nicht bewusst, sonst würden wir etwas ändern und bewusster denken und leben.

Wenn der Kopf still wird, sind auch Probleme, Belastungen und Schwierigkeiten verschwunden. Sie tauchen erst wieder auf, wenn sich dein Gehirn erneut damit beschäftigt. Es geht nicht darum, Probleme zu ignorieren, sondern dort einzutauchen, wo es sie nicht gibt. Wenn du wieder in die Welt zurückkehrst und dich in deinen Gedanken, deinen Gefühlen und dem, was dich umgibt, verlierst, werden die Probleme wieder aktiviert. Warum? Weil das Ich die Ursache aller Probleme ist.

Farben haben uns etwas zu sagen

Rotsehen, sich schwarzzürnen, hinter den Ohren grün sein, das Blaue vom Himmel lügen, eine weiße Weste haben, gelb vor Neid oder eine graue Maus sein – in diesen Redewendungen kommt zum Ausdruck, dass Farben eine Bedeutung haben.

Farben stimulieren unsere Wahrnehmung und beeinflussen unsere Emotionen. Sie können besänftigend wirken oder bringen ein aufbrausendes Gemüt so richtig in Fahrt – Fakt ist, dass Farben unbewusste Assoziationen und automatische Reaktionen auslösen. Mut zur Farbe bedeutet nicht, knallroten Lippenstift aufzutragen und bunte Bilder aufzuhängen. Mut zur Farbe bedeutet viel-

mehr, den Mut zu haben, zu sich selbst zu stehen und ausdrucksstark, gleichzeitig aber auch zurückhaltend zu sein.

Die Farben des Lebens sind die Farben der Seele. Aus ihr, die selbst farblos bzw. strahlend weißes Licht ist, strömen unendliche Farben ins Leben. Zartrosa hat die gleiche Berechtigung wie Dunkelgrau. Wer sich ganz dem Malen hingibt, ohne zu sehr auf die einzelnen Farben zu achten, kommt sich selbst ein Stück näher. Er lernt sich kennen, schätzen und lieben und ist in der Lage, seine Schwächen zu akzeptieren und sie in Stärken zu verwandeln.

Unser Gemüt hat viele Farben und Schattierungen. Erstrahlt es in hellem Pastell, haben wir uns über das dunkle Schwarz erhoben. Es gibt sie, diese dunklen Tage. Sie sind nicht besser als die hellen, auch wenn diese uns natürlich lieber sind. Wenn wir uns auf den Weg machen und uns darum bemühen, in der Finsternis das Helle zu erkennen, werden wir belohnt. Es funktioniert – aber nur, wenn wir es auch versuchen.

Es geht also darum, etwas umzusetzen, etwas zu tun und zu handeln. Damit meine ich nicht Pläne und Ziele, sondern eine aktive Lebensgestaltung. Es geht um Verantwortung, Achtsamkeit, Ungeduld und Unverständnis. Wir brauchen nicht über jedes Grau in Grau ein leuchtendes Gelb zu pinseln, sondern können uns damit aussöhnen und uns auch mit schlammfarbenen Brauntönen arrangieren. Wer das Weiß im Schwarzen wiederentdeckt, ist angekommen. Und zwar in sich.

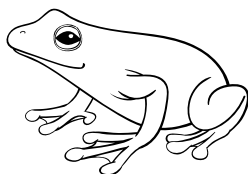
Lebe das Leben und sei glücklich dabei. Mehr gibt es nicht zu tun.

Auf Wolke rosarot

Sei kein Frosch. Sei authentisch!

Sag deine Meinung!

Tu das, wonach dir ist.



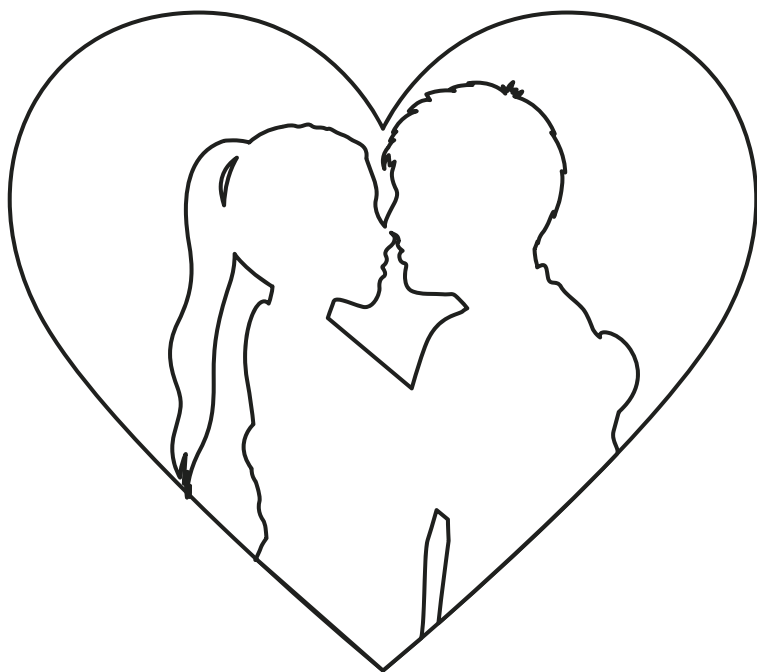
***Apropos rosarot, wie sieht eigentlich
dein Märchenprinz oder deine Prinzessin aus?***

Sag am Besten immer das, was du fühlst. Teile dich mit, anstatt zu verurteilen. Kommunikation bedeutet, einander zuzuhören, aussprechen zu lassen und von Emotionen befreit sein. Am besten immer erst dann diskutieren, wenn der erste Ärger oder Unstimmigkeiten verrauchte sind. In der Hitze des Gefechts sagt man oft etwas, das man später bereut. Sprich mit dem Herzen und nicht mit dem Verstand. Schaue zuerst auf deine Unzulänglichkeiten, bevor du Kritik äüßerst. Liegt es wirklich am anderen? Was kannst du selbst besser machen?

Erinnere dich immer daran, dass dein Partner und du Recht haben. Und zwar beide aus ihrer Perspektive. Jeder sieht die Dinge mit seinen Augen anders. Begrüße das! Bei Unklarheiten lass Farbe einfließen, während du deinen Partner vor deinem geistigen Auge visualisiert. Erfülle ihn und den Moment mit Leichtigkeit und Liebe und du wirst sehen, wie schnell der Unmut verflogen ist.

Ob einfarbig, bunt oder pastellig – gestalte das Bild so, wie es für dich stimmig ist. Blättere erst um, wenn du damit fertig bist. Dann kannst du sehen, was dir die Farben zu sagen haben.

Male deinen Partner, deine Partnerin in den Farben, die spontan und intuitiv zu dir sprechen.



FARBEN UND IHRE BEDEUTUNG

- *Rot: Blut, Liebe, Leidenschaft, Gefahr, Aggression, Erotik*
- *Grün: Natur, Hoffnung, Ökologie, Gift*
- *Blau: Wasser, Himmel, Ferne, Sehnsucht, Harmonie, Vertrauen, Treue*
- *Gelb: Sonnenlicht, Warnfarbe, Neid, Adel*
- *Gold: Reichtum, Glanz, Freiheit*
- *Violett: Trauer, Ruhe, Buße, Kontemplation*
- *Orange: Lebensfreude, Tatkraft, Energie, Exotik*
- *Weiß: Licht, Anstand, Friede, Neutralität, Reinheit*
- *Schwarz: Tod, Trauer, Finsternis, Neubeginn*
- *Grau: Alter, Weisheit, Eintönigkeit, Sachlichkeit, Diskretion*
- *Braun: Erde, Bodenständigkeit*

Das Bild deines Partners sagt nicht viel über ihn aus, sondern hat etwas über dich zu erzählen. Kein Lebewesen hat schlechte Eigenschaften. Aber es gibt Eigenschaften, die wir am Partner oder an unseren Mitmenschen nicht akzeptieren können oder wollen. Bedenke aber, dass es auch an dir viele Seiten gibt, die deinen Partner oder deine Mitmenschen stören könnten. Du bist also nicht allein. Doch das, was dich vielleicht stört, ist nicht das eigentliche Problem. Die Schwierigkeit liegt vielmehr darin, den anderen in seinem Wesen zu akzeptieren.

Du musst nicht alles an ihm toll finden, aber du kannst alles als gegeben *annehmen*. Das ist der beste Weg, den du gehen kannst, denn du kannst nichts ändern. Wenn du einen Menschen nicht so lieben kannst, wie er ist, bist du von der Liebe noch weit entfernt. Und was hätte es mit Liebe zu tun, wenn sich dein Partner dir zuliebe verstellen würde?

Lass diese Sätze etwas auf dich wirken. Gab es in der letzten Zeit eine Unstimmigkeit, Auseinandersetzung oder Meinungsverschiedenheit zwischen euch, die dich belastet? Überlege, ob du deinem Partner eventuell unrecht getan hast. Dein Urteil bedeutet, dass du etwas an ihm nicht respektieren kannst.

Jeder von uns hat Wünsche. Es geht nicht darum, dass andere dein Leben verschönern. Wenn du das Leben anderer schöner machst, wird sich auch deins automatisch verbessern.

Was auch immer du dir von deinem Partner wünschst – kannst du es ihm geben? Was gibst du weiter? Was verschenkst du?

(Falls du keinen Partner hast, kannst du dieses Experiment auch mit einer Person aus deinem Umfeld durchführen.)

Wie sieht deine Beziehung zu deinem Partner aus? Male, was dir spontan dazu einfällt!

Gibst du mit ganzem Herzen oder bist du eher der Nehmer-Typ?

Denk über dich und dein Verhältnis zu deinem Partner nach. Wenn du derzeit keinen Partner hast, kannst du überlegen, wie es in deiner letzten Beziehung war.

1. Ich gebe Folgendes weiter oder habe Folgendes weitergegeben:

- | | |
|--|--|
| ☐ Verständnis | ☐ Liebe |
| ☐ Hilfsbereitschaft | ☐ Ein offenes Ohr |
| ☐ Materielle Hilfe | ☐ Güte |
| ☐ Wahre Anwesenheit | ☐ Freude |
| ☐ Unterstützung | |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |

2. Ich habe Folgendes erhalten:

- | | |
|--|--|
| ☐ Verständnis | ☐ Liebe |
| ☐ Hilfsbereitschaft | ☐ Ein offenes Ohr |
| ☐ Materielle Hilfe | ☐ Güte |
| ☐ Wahre Anwesenheit | ☐ Freude |
| ☐ Unterstützung | ☐ Nähe |
| ☐ Wärme | |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |

*3. Dein Lebenspartner/Wunschpartner: Welche
Eigenschaften erfreuen dich/würden dich freuen?*

.....

.....

.....

.....

.....

*4. Auf was kannst du gut verzichten/würdest du
gerne verzichten?*

.....

.....

.....

.....

.....

*5. Worin wirst du unterstützt/möchtest du unter-
stützt werden?*

.....

.....

.....

.....

.....

*6. Was tust du/würdest du tun, damit es deinem
Partner oder deiner Partnerin gut geht?*

.....

.....

.....

.....

.....

Von Konditionierungen, Annahmen und Vorstellungen

*»Unser Leben ist das, wozu unser
Denken es macht.«*

Mark Aurel

Auch wenn wir die Richtung kennen, in die wir gehen, wissen wir nicht immer, was hinter der nächsten Biegung auf uns wartet. Ist es nicht so? Und wie verhält es sich in deinem Leben? Was sagt ein Schritt über den nächsten aus? Was ist absehbar?

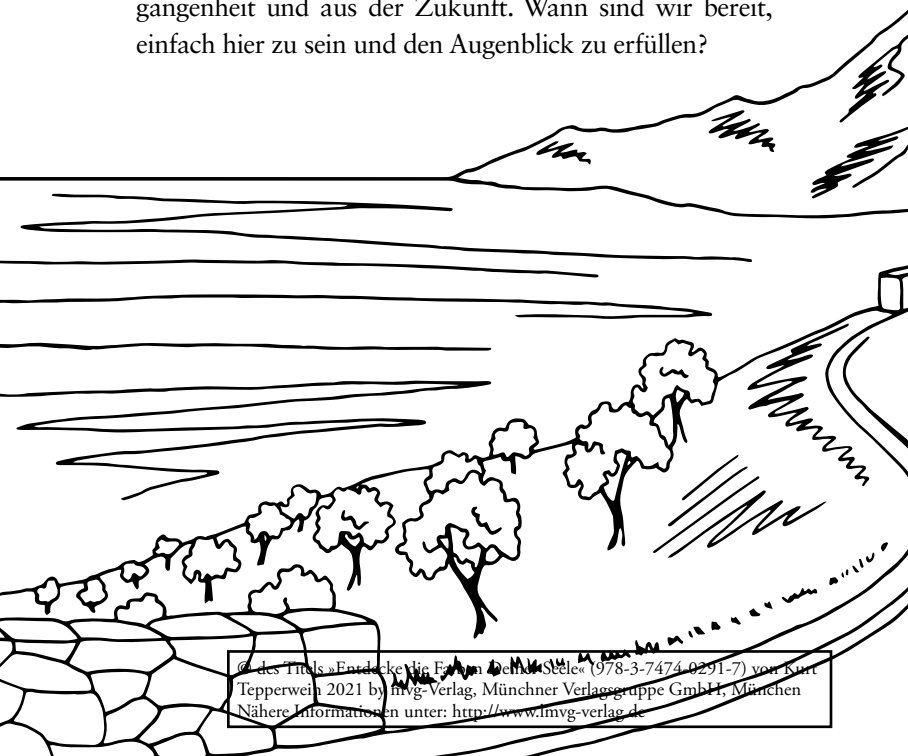
Wenn du einen Schritt machst, bist du davon überzeugt, dass sich ein bestimmtes Ergebnis einstellen wird. Der Grund dieses Irrtums ist, dass du Dinge miteinander verbindest. Wenn du gestern zu viel Süßes gegessen hast, schiebst du das Unwohlsein auf dein Verhalten. Vielleicht aber wäre dir auch übel, wenn du nichts gegessen hättest?

Überprüfe deine konditionierten Gedanken, die alle äußeren Auslöser miteinander verknüpfen. Schau dir die Zusammenhänge, die du im Kopf herstellst, genau an. Meistens sind die Dinge gar nicht so, wie du vielleicht vermutest.

Du glaubst, dass du zum Vorstellungsgespräch gehst, um einen neuen Job zu bekommen? Vielleicht triffst du auf dem Weg dorthin jemanden, der dir bei deiner Jobsuche helfen kann. Vielleicht lernst du einen netten Menschen

kennen. Vielleicht musstest du nur aus dem Haus gehen, um dem Lärm der Kinderparty unter dir zu entkommen. Vielleicht, vielleicht, vielleicht ... Wir können nicht wissen, warum die Dinge so sind, wie sie sind. Auch nicht, warum sie geschehen. Und das ist gut so! Vergiss nie, dass jede Meinung immer nur eine – und vor allem –, deine Meinung, dein »Vielleicht« ist. Sie ist keine objektive Tatsache, sondern immer nur eine subjektive Möglichkeit.

Es mag viele Auslöser für ein Ereignis geben, doch der wahre Grund lässt sich niemals in Erfahrung bringen. Was der Verstand auch immer zu wissen glaubt – seine Beweise sind Annahmen, die auf etwas beruhen, was nur in deiner Vorstellung existiert. Das Leben schöpft aus Erinnerungen, Meinungen, Ideen und Konzepten. Es schöpft aus der Vergangenheit und aus der Zukunft. Wann sind wir bereit, einfach hier zu sein und den Augenblick zu erfüllen?



*Gib deiner Umgebung und dem
Weg, den du gehst, Farbe!*



*Meine Einsichten zu Konditionierungen,
Annahmen und Vorstellungen:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Die Perle in dir

Es ist nicht immer alles das Gelbe vom Ei und das muss es auch nicht. Mit Dingen, die nicht optimal sind oder ablaufen, kann man sich arrangieren. Wenn etwas nicht klappt, kann man sich umdrehen und sich etwas anderem zuwenden, anstatt weitere Energie darauf zu verschwenden. Nichts im Leben lässt sich erzwingen. Deshalb sollten wir es laufen lassen und es mögen, so wie es ist. Unnötige Komplikationen überschatten das Leben nur.

Der Mensch selbst ist ein strahlendes Wesen. Wären da nur nicht die vielen Schatten, die sich durch seine unbedachte Haltung (durch Gedanken, Worte und Handlungen) über sein wahres Wesen legen. In jedem Menschen steckt etwas Wertvolles. Du selbst bist das Wertvolle, die Perle in dir, die entdeckt werden will. Du denkst, die Muschel zu sein, doch in Wahrheit bist du die Perle. Glaubst du das nicht?

Dann tauche hinab zu deinem Seelengrund und halte nach der Kostbarkeit in dir Ausschau. Die Perle kommt erst zum Vorschein, wenn sich deine Sichtweise ändert und der Schleier aus Mutmaßungen und Missverständnissen beiseitegeschoben wird. Dieser Vorhang entstand durch Verletzungen, schmerzvolle und freudvolle Erfahrungen, alte Erinnerungen und Programme. Deshalb ist er auch nicht so leicht wegzuschieben, denn all das sitzt tief. Aber nicht so tief, dass du es nicht ändern kannst.

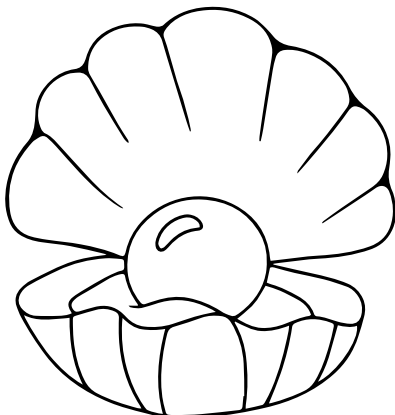
Eine Muschel lässt sich nicht mit Gewalt aufbrechen. Sie würde zerbrechen. Die Schale lässt sich aber langsam und behutsam öffnen, indem du dein Leben erforschst.

Dafür braucht es Mut, Zuversicht und vor allem Geduld und Vertrauen.

Verschließe dich nicht! Bleib offen und staune, was dir das Leben zu bieten hat. Und wenn dir die Gabe des Lebens nicht gefällt, nimm sie »trotzdem« an – ohne zu trotzen. Nimm die Situation an, weil das Leben dir genau diese *Auf-Gabe* stellt, und nicht, weil du denkst, es tun zu müssen. Das Leben meint es gut mit dir. Was auch immer du bekommst, es will zu dir kommen. Du musst es nicht verstehen, sondern einfach mit dem Herzen annehmen. Lass das Leben fließen und lass dich darin treiben, ohne dagegenzusteuern. Sei aber nicht passiv, sondern nutze die Aktivität deines Herzens. Es weiß immer, was für dich richtig ist.

Ob schön oder unangenehm – alle Auf-Gaben helfen dir dabei, die Perle in dir zum Vorschein zu bringen. Lass nichts ungetan, was dazu beiträgt, die Schale zu öffnen. Du wirst dich wundern, was dort zum Vorschein kommt.

Welche Farben hat dein Muscheldasein heute?



.....
Datum