

# Intuitiv kreativ

## “Was mein Herz dir sagen möchte.”

Wenn Wünsche, Träume und Hoffnungen fragil im Nebel schweben (z. B. durch eine palliative Erkrankung innerhalb der Familie), weil plötzlich nichts mehr ist, wie es war, braucht es manchmal ein Innehalten, ein “In sich kehren”, um die Stimme des Herzens zu hören.

Von Martina Hosse-Dofega

**D**iese Herzensbotschaften finden Kinder und Erwachsene nicht, wenn sie nachdenken, sondern wenn sie fühlen. Es ist dieses Fühlen, das zu einem Spüren wird. Die Weisheit der Seele ist so viel mehr als nur das pure Wissen.

Und doch ist es diese Symbiose aus Wissen und Weisheit, die nährt - einen Zugang zu Fühlen und Spüren ermöglicht. Die erkennen, begreifen und handeln lässt - Wege öffnet, die sonst ver-

borgen bleiben, Körper, Geist und Seele als Ganzes wahrnimmt, Impulse schenkt, Ressourcen entdecken lässt, Wandel ermöglicht und Selbstheilungskräfte aktiviert.

“**Was mein Herz dir sagen möchte**” ist eine schlichte, wundervoll wirkungsvolle Methode - auch - um mit Kindern und Erwachsenen im Rahmen der Trauerbegleitung zu arbeiten.



Angelina wählte das Atrium des Lukas-Hospizes - den mit bunten Blumen und zierlichen Bäumchen bepflanzten blühenden Innenhof -, um sich ihrer Herzensbotschaft zu öffnen.

Sonnenstrahlen auf dem Körper, die Herz und Seele wärmen. Die Kraft des Lichts - in einer Zeit, die alle Kräfte fordert, zeitweise überfordert - so heilsam. Leben spürbar. Insbesondere der blau-weiß gestreifte Strandskorb, die kleinen Tische und gemütlichen Gartenstühle laden zum Verweilen und zum Miteinander ein. Wie eine eigene Welt, ein kleines friedvolles Universum - der sonst so hektischen Welt trotzend.

**Martina:** Was ist wichtig, wenn Kinder erfahren, dass ihre Mama oder ihr Papa sehr schwer krank ist - vielleicht sogar so schwer krank, dass sie nie mehr gesund werden können und sterben werden?

**Angelina:** Dass die Kinder jemanden zum Reden haben, dass diese Person aufmerksam zuhört, für einen da ist, begleitet, Hilfe gibt.

**Martina:** Was müsste das denn für eine Person sein?

**Angelina:** Familie, Freunde, Begleitperson, wie Du - eine Trauerbegleiterin.

Dem Leben seiner Gäste und deren Besucher begegnet das Lukas-Team achtsam und herzernah, fachlich kompetent und menschlich. Wie unendlich wertvoll es für die Familien ist, an so einem Ort voller Wertschätzung das Leben zu leben und zu runden. Welch' bedeutsamen Einfluss diese Atmosphäre auf das Leben aller Menschen hat - auch dazu bedarf es des Spürens.

Farbiges Tonpapier oder farbiger Tonkarton, weißes Papier, Buntstifte, Filzstifte, eine Schere und für die persönliche Wohlfühlatmosphäre: ein leckeres Getränk, ein Eis oder etwas zu knabbern. Umso schöner, wenn Abby - das Fellpötchen der Hospizleitung - mal vorbeischaut, denn Streicheln und Gestreicheltwerden fördert das Wohlfühlgefühl und entlastet so manche Anspannung. Tiere sind wundervolle Wegbegleiter - ihre Nähe und ihr Dasein tun einfach so gut.

Nachdem Angelina "ihren Platz" gefunden hatte, breitete sie alle Schreibutensilien vor sich aus. Dann legte Angelina ein weißes Blatt vor sich auf den Tisch. Sie wählte intuitiv die sich für sie gut anfühlende Sitzposition. Oftmals ist diese Position zu Beginn ein sehr aufrechtes Sitzen - geradeso, als könne die Botschaft dann besser empfangen werden. Welche Botschaft Angelina ihrem Papa

**Martina:** Du hast erzählt, dass der erste Krampfanfall erschreckend zu sehen war. Du hast erzählt, dass Deine Mama sich sofort um Deinen Papa gekümmert hat und du sofort telefoniert hast. Die Situation hat bestimmt Angst gemacht!?

**Angelina:** Ja. Hier, im Hospiz, weiß ich, dass alle Wege ganz nah sind. Da brauche wir nur schellen und die sind sofort da. Sogar viel schneller als im Krankenhaus oder zuhause. Und die Atmosphäre ist schöner. Hier sind auch sehr liebe Menschen im Team, die sich um viel weniger Gäste kümmern. Im Krankenhaus sind mehr Patienten. Auch der Umgang hier ist viel besser. Man wird wie ein Gast behandelt und im Krankenhaus eben wie ein Patient. Das ist doch wirklich etwas anderes.

aufschreiben wollte, der seit wenigen Tagen Gast im Hospiz ist, wusste Angelina erst einmal nicht. Erst nach einer kurzen Zeit, in der Angelina den Himmel betrachtete, die Stifte rollte und hin und wieder über die tolle Zeit und die gemeinsamen Erlebnisse mit ihrem Papa sprach ... kam ihr plötzlich und ganz

deutlich ihre Herzensbotschaft an ihren Papa in den Sinn.

Um so eine Herzensbotschaft zu erhalten, kommt es bei Kindern und bei Erwachsenen darauf an, dass diese Lust haben, sich auf so etwas Kreatives einzulassen. Und dann gibt es diesen besonderen Augenblick... der zu Papier bringt, was spontan bewegt.

Berührend ist, dass diese Gedanken, dadurch, dass sie aufgeschrieben werden, Ausdruck finden. Angelinas Gedanken wurden so "freigelassen" und konnten so auf ihre Reise gehen. Manchmal sind es Gedanken, die Kinder sich sonst nicht trauen auszusprechen. Das ist ein wichtiger Punkt! Kinder können sich dadurch aktiv entlasten. Auch Angelina fühlte sich dadurch "irgendwie leichter". Bei all' dem Kontrollverlust, dem Kinder (und ebenso Erwachsene) durch eine palliative Erkrankung ausgeliefert sind, ist es ein gutes Gefühl, aktiv zu sein/zu werden, etwas tun zu können. Sich von Sorgen und belastenden Gedanken zu befreien - eine Metamorphose. Sorgenvolle Gedanken und Gefühle wandeln sich. In diese guten und heilsamen Gedanken tauchte auch Angelina ein und setzte sich - ganz ohne Druck und Anstrengung, ganz ohne Wertung und/oder Erwartungshaltung damit auseinander. Ein

wunderbares Gespräch folgte, das ein gutes Bauchgefühl und sogar Ideen und Perspektivschaffte. Angelina war so überrascht und beeindruckt von ihrem Schaffen, ihrer Kreativität - von der sie nicht einmal ahnte, dass sie in ihr schlummerte. Immer wieder sprach sie es voller Begeisterung aus: "Ich hätte wirklich nie gedacht, dass ich so kreativ bin!" Und dabei lächelte sie.

In den letzten Tagen hat Angelina immer mal wieder mit ihrem Papa gekuschelt und ihm gesagt, wie lieb sie ihn hat. Ganz berührende Momente der Vertrautheit und Nähe erlebten die Beiden (und auch ich - denn einige dieser Momente hielt ich in Fotos und Videos für die Familie fest). Doch es gibt auch Kinder, die sich das nicht trauen, die Angst vor der Nähe haben. Angst haben, ihrem Papa oder ihrer Mama weh zu tun. Oder die nicht möchten, dass andere Menschen ihre Nachricht hören oder lesen können. Es ist eine Herzensbotschaft - nur für diesen einen Menschen bestimmt. Für Angelina ist das ihr Papa. Da ist unsere Idee geradezu perfekt - denn es ist eine Botschaft quasi in Geheimschrift. Aber was genau bedeutet das? Angelina schreibt eigentlich immer mit rechts - sie ist also Rechtshänderin. Gerade deshalb nahm sie den Filzstift in ihre linke Hand, mit der rechten Hand begrenzte sie das Papier.

Denn nun wird's spannend. Angelina schloss die Augen, um ihre Botschaft aufzuschreiben. Die Botschaft kann ruhig krumm und buckelig werden - unleserlich - das stört gar nicht. Ganz im Gegenteil! Genau so wollen wir es. Ihre Botschaft schreiben die Kinder in schwungvoller, großer Schrift. Demjenigen,

**Martina:** Wenn Du Kindern, die in ähnlicher Situation sind wie Du, einen Tipp geben könntest. Was würdest Du ihnen sagen?

**Angelina:** Ich würde den Kindern raten auf jeden Fall Hilfe anzunehmen - von Familie, Freunden, Trauerbegleitern. So viel Hilfe anzunehmen, wie möglich.

**Martina:** Guter Rat.

**Angelina:** Sich auszusprechen. Gefühle auch rauszulassen. Wenn man weinen muss dann soll man weinen. Wenn man schreien muss dann schreien wenn man glücklich ist dann soll man glücklich sein.

**Martina:** Das ist ein guter Rat. Das heißt, Du rätst den Kindern alle Gefühle zuzulassen!?

**Angelina:** Ja. Nicht eine Maske aufsetzen.



der seine Herzensbotschaft aufschreibt, erkläre ich vorher, warum das hilfreich ist.

**Martina:** Wann hast du denn Geburtstag?

**Angelina:** Am 28. September und Papa hat am 1. September. Deswegen. Papa ist noch nicht so alt und so jung zu sterben... Das tut weh. Papas sollten nicht so früh sterben. Ein Papa im Herzen, das ist etwas anderes als ein lebender Papa - mit dem man spielen und toben kann. Ein großer Unterschied! Das macht Angst. Zu wissen, dass jeder Tag zählen könnte.

**Martina:** Ja. Auch deshalb ist es so wichtig, dass Ihr Euch auch an schöne Dinge erinnert. Auch hier im Lukas noch schöne Momente sammelt.

**Angelina:** Man sollte die Zeit nutzen, die man noch hat!

**Martina:** Glaubst Du, dass Du die Zeit nutzt?

**Angelina:** Ja!

Anschließend - nachdem die Botschaft auf dem Papier stand, benötigte Angelina Tonpapier und eine Schere. Sie fertigte einen kleinen Rahmen. Denn aus diesem - manchmal - Krickel-Krakel entsteht später etwas Neues. Mit dem kleinen Rahmen schaute sich Angelina nun die Buchstaben ihres geschriebenen Satzes genau an. Einige Buchstaben, witzige Schnörkel oder besondere Zeichen, die innerhalb dieses Rahmens schön aussahen, die z. B. ein Symbol darstellten oder zu einem werden konnten, umrahmte Angelina dann mit einem Bleistift.

Unglaublich, was Angelina alles entdeckte und erkannte. Welche Ideen sie zu den Ausschritten entwickelte. Diese Art des kreativen Ausdrucks, der auch kunsttherapeutisch relevant ist, trainiert und schult das Schauen. Es finden sich ganz neue Aspekte. Dinge verändern sich. Schauen lernen macht ebenso viel Freude wie Neues zu entdecken.

Für diese geheime Herzensbotschaft nehmen wir uns immer Zeit. Wir machen es nicht

**Martina:** Das glaube ich auch. Du nutzt die Zeit - Eure Zeit und sammelst ganz viele schöne Momente.

**Angelina:** Das Kuschneln heute mit Papa...

**Martina:** Das wirst Du bestimmt immer erinnern...

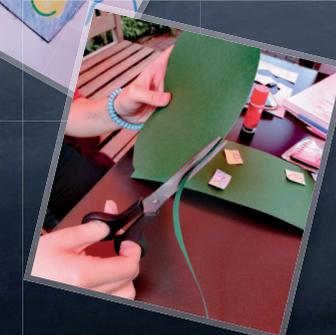
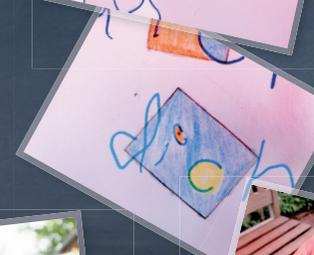
**Angelina:** Ja, das werde ich dann sogar selber mit ins Grab nehmen. Das ist einfach ein gutes Gefühl!

"mal eben" nebenbei oder unter Zeitdruck. Es ist von unschätzbarem Wert, für eine angenehme Atmosphäre zu sorgen, denn der Vorbereitungs- & Entstehungsprozess ist ebenso wichtig wie das Ergebnis. Es ist der Weg, den wir gemeinsam gehen, an den wir uns auch in der Trauerbegleitung lächelnd erinnern.

Es ist ein gutes Gefühl, seine Kraftquellen zu entdecken und diese so sichtbar werden zu lassen. Für denjenigen, der die Herzens-

botschaft erhält und aufschreibt und etwas Einzigartiges daraus gestaltet ebenso wie für denjenigen, der diese Herzensbotschaft geschenkt bekommt.

Wenn alle besonderen Stellen auf dem Blatt ausgesucht und umrahmt wurden, beginnt das Ausmalen, das Weitermalen. Alle umrahmten und bunt ausgemalten kleinen Bildchen werden danach ausgeschnitten... Ein Kunstwerk entsteht. Dieses Kunstwerk kann zu einem Lesezeichen werden, zu einem Bild, einer Karte... oder, wie bei Angelina, zu einer einzigartigen Geschichte, geboren aus der Botschaft für ihren Papa. Angelina gestaltete aus ihrer Herzensbotschaft eine Bildergeschichte - eine Uhr, mit nur 11 Bildern ohne Zeiger (eine Uhr hat ja 12 Zahlen), aber das war ja ganz stimmig... Denn die Zeit, die Angelina mit ihrem Papa bleibt, wird viel zu kurz sein... eben, weil die Lebenszeit ihres Papas viel zu früh enden wird. ■



**Martina:** Wie war es heute für Dich die Herzensbotschaft "Was mein Herz dir sagen möchte" zu schreiben?

**Angelina:** Ich fand das gut. Es ist eine spezielle Geheimschrift.

**Martina:** Du hast eine so schöne Herzensbotschaft "gefunden". Da hat wirklich Dein Herz gesprochen.

**Angelina:** Ohne dass wir das gemacht hätten hätte ich nie herausgefunden wie kreativ ich sein kann.

**Martina:** Du hast heute eine ganz besondere Kraftquelle in Dir entdeckt. Deine Kreativität.



### Tagesseminar "Intuitiv Kreativ - Was mein Herz dir sagen möchte"

- Freitag, 14.09.2018
- Freitag, 08.02.2019
- Sonntag, 10.03.2019
- Samstag, 18.05.2019
- Samstag, 08.06.2019

Uhrzeit: jeweils 9:00 - 17:00 Uhr  
Kosten: 130,00 EUR

Palliativakademie Bamberg, Sodenstraße 14, 96047 Bamberg  
Verbindliche Anmeldung bis jeweils 2 Wochen vor Seminarbeginn telefonisch unter 0951-50906100 oder per E-Mail unter info@palliativakademie-bamberg.de.  
Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 12 begrenzt.



Martina Hosse-Dołęga

Trauerbegleiterin  
Entspannungs- & Gesundheitspädagogin  
Integrale Psychoonkologin  
www.sternleins-reise.de  
www.trauerbegleitung-vergissmelnicht.de