

Rezept für eine schmackhafte Maltherapiesitzung

Der Alltag ist besser verdaulich, wenn er unter einem bestimmten Aspekt betrachtet wird. Dies erhöht die Aufmerksamkeit auf ein bekömmliches Mass.

Man nehme

1. den Alltag, grob und fein gemischt, dazu diverse Zutaten:
2. ½ Päckchen Backpulver sowie ein gutes Mass Stärke
3. 4 Eier
4. bestimmter Aspekt, je nach Geschmack
 - im Mai: die Anfänge (Anfänge von Kontakt, am Bild, im Setting ...)
 - im Juni: den eigenen Atem während der ganzen Sitzung
 - im Juli: die Klienten (diejenigen, die mir im Alltag immer wieder durch den Kopf gehen und diejenigen, an die ich mich nicht erinnere);
 - im August: Nebengeräusche, d.h. alles, was mitschwingt, aber nicht explizit genannt wird;
 - im September: meine Gewohnheiten und einmal pro Sitzung etwas anders machen, als ich es normalerweise tue;
 - im Oktober: Notiz des ersten und den letzten Satzes der Malenden
5. 100 g geriebene Nüsse
6. eine Handvoll Rosinen nach Gutdünken
7. 200 g Mehl und ebenso viel Neugierde
8. einen Teelöffel Tränen
9. 1,25 dl Öl (ins Feuer)
10. 1 Päckchen Vanillezucker (man kann stattdessen 1 Päckchen Charme beifügen)
11. 1 Esslöffel Humor, nicht zu knapp bemessen
12. 250 g gezuckerte Süsse

Eier, Öl, Zucker, Nüsse, Rosinen und Vanillezucker 7 Minuten rühren. Das halbe Mehl mit Wasser einrühren, anschliessend das restliche Mehl mit Backpulver vermengen. Die Masse in eine Gugelhupfform füllen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 45 Min. bei Ober- und Unterhitze (es braucht stabiles Vertrauen für die Oberfläche und die Tiefe gleichermassen) backen. Während des Backens den Backvorgang nicht stören.

Esther Quarroz

ed. Kunsttherapeutin GPK

www.perspektiven-entwickeln.ch

E-Mail: info@perspektiven-entwickeln.ch

PS: Bitte um Rückmeldung, ob es funktioniert hat.

Auf den Fragebogen zum Denkraum Randnotiz FORUM 2013/1 haben neun Personen geantwortet. Herzlichen Dank. Es ist ein Zeichen, dass das Forum gelesen wird. Zudem: Interessant, wie Therapeuten ihre Sitzungen unterschiedlich beenden?