

Eine Fingerübung für Therapeuten

Die Übung fördert Beharrlichkeit und überrascht im Umgang mit Widerständen.

Von Esther Quarroz

Besuchen Sie ein Kunstmuseum nach freier Wahl.

Wählen Sie ein Bild/Objekt, das Ihnen fremd ist, das Sie echt hässlich finden und worüber Sie sich empören, dass es überhaupt als Kunst gilt.

15 Minuten

Schauen Sie es während 15 Minuten an, stoppen Sie die Zeit! Unterbrechen Sie nicht früher. Beobachten Sie das Bild/Objekt, sich selber, Ihre Gedanken, Ihre Fluchttendenzen, Ihre Langeweile, Wut, Neugierde. Sie könne Notizen machen, wenn Sie wollen. Nur: Bleiben Sie dabei!

Nach 15 Minuten

Was ist anders geworden in Ihrem Denken, Fühlen – was ist genau gleich geblieben?

Nach einer Woche

Gehen Sie nach einer Woche nochmals ins Museum zum Bild/Objekt oder schauen Sie sich ein Foto davon an. Wie ist es jetzt?

Esther Quarroz

ED. Kunsttherapeutin GPK

www.perspektiven-entwickeln.ch