

## Bilderstellen mit Birte “Zwei Seiten“



**Ich freue mich, dass Dich mein freebie und mein Thema interessieren. Schön, dass Du Deinen Weg hierher gefunden hast!**

Das Bilderstellen ist eine ganz kreative und im Grunde auch leichte Methode, also geh ganz entspannt und neugierig ans Farbskizzenstellen heran – es gibt kein Richtig oder Falsch! Du darfst ruhig Verschiedenes ausprobieren.

Ich stelle Dir zuerst die Methode allgemein vor, im Anschluss geht es um die für Euch ausgewählte Übung „Zwei Seiten“. Hier beschreibe ich Euch, wie ihr Schritt für Schritt vorgeht. Auf den zwei letzten Seiten seht ihr meine Farbskizzen, die ich zu diesem freebie zum Thema Tod angefertigt habe. So habt ihr eine Idee, wie Skizzen aussehen können.

Wenn Ihr Fragen, Kommentare oder Feedback zu diesem Bilderstellen – Zwei Seiten habt, meldet Euch gerne bei mir. Schreibt mir einfach an: [info@birtekraft.de](mailto:info@birtekraft.de) Dann melde ich mich zurück.

### Die Methode

„Bilderstellen mit Birte“ ist eine Methode, die ich aus dem NIG (Neuro-Imaginativen-Gestalten®) von Eva Madelung entwickelt habe, bei der ich diese Methode in den 90er Jahren lernte. Sie vereint die Ansätze des NLP mit dem Familienstellen nach Bert Hellinger und kunsttherapeutischen Elementen und arbeitet mit dem Unbewussten und der Seelenebene. Meine Vorgehensweise ist sehr intuitiv, gepaart mit körpertherapeutischem und empathischem Blick. Mit der nicht-dominanten Hand, also der, mit der man nicht schreibt, werden Farbskizzen mit bunten Kreide- oder Wachsmalstiften auf weiße DIN A4 Blätter zu einem zuvor mit dem Klienten abgestimmten Thema bzw. verschiedenen Begriffen oder Personen gemalt. Dadurch, dass wir nicht so versiert mit dieser, meist linken Hand sind, kann das Unterbewusste durch sie hindurch wirken. Wir sind nicht so sehr versucht, „Kunstwerke“ zu malen und mit dem Kopf heranzugehen. Wenige Sekunden oder Minuten reichen aus, um die wesentliche, für uns aber noch nicht deutbare Information in Form von Strichen, Kringeln, Symbolen, Farben, Skizzen auf das Papier zu bringen. Nun wird im Raum auf dem Boden eine sogenannte Meta-Position in Form eines neutralen, weißen Papiers markiert, von der aus die Klientin/der Klient die anderen bemalten Farbskizzen auslegt. Die Skizzen werden ganz nach Gefühl ausgelegt, bis sich das Gesamtbild am Boden stimmig anfühlt.

Um die Wirkung der Farbskizzen mit dem Körper zu erspüren, stellt sich die Klientin/der Klient nach und nach auf die verschiedenen Skizzen drauf und steht mit beiden Füßen direkt auf dem bemalten Blatt Papier. Nun beginnt ein Wechselspiel: Blick von der Meta-Position, hinein ins Bild

stellen, wahrnehmen, zurück auf die Meta-Position, schauen, ob und was sich verändert hat, in das nächste Bild hineinstellen, spüren, wahrnehmen, wieder zurück auf die Meta-Position etc. Durch das Hinein- und wieder Hinausgehen aus dem energetischen Feld, welches die Farbskizzen darstellen, entstehen unterschiedliche Perspektiven. Der Wechsel von Innen- zu Außenschau bringt neue Erkenntnisse, Sichtweisen, neue innere Bilder. Die dazu auftauchenden Körperempfindungen zeigen Informationen auf, machen Gefühle, Blockaden o.ä. sichtbar oder geben manchmal auch das im Körper gespeicherte Wissen frei.

Dieser Prozess ist energetisch sehr dicht und geht in die Tiefe. Innerhalb weniger Sitzungen, häufig schon in einer, kommt eine Lösung in Sicht. Wer sich in der Tiefe seiner Seele kennen lernen will, die Botschaften seines Unterbewusstseins verstehen lernen will und eine effiziente Lösungsfindung bei Prozessen bevorzugt, ist bei Bilderstellen mit Birte richtig. Die gemalten Farbskizzen können auch in einer weiteren Sitzung verwendet oder mit nach Hause genommen werden, um sie als Anker für positive Erfahrungen zu nutzen. Der Kreativität bei dieser Methode sind keine Grenzen gesetzt.

### **Zwei Seiten:**

1. Wähle ein Thema aus, zu dem Du zwei Seiten malen willst. Ich habe das Thema Tod gewählt, also die „positive“ Seite des Todes und die „negative“ Seite.
2. Nimm Dir ein paar weiße DIN A4-Blätter und einige Malstifte, bewährt haben sich Kreiden oder Wachsmalstifte.
3. Fertige jeweils eine Farbskizze dieser zwei Seiten an, jeweils auf ein gesondertes Blatt. Dazu benutzt Du die linke Hand, wenn Du Rechtshänder bist, oder umgekehrt. Es geht darum, mit der ungeübten Hand zu malen.
4. Lege die Blätter auf dem Boden im Raum aus. Falls nötig, mach ein bisschen Platz im Wohnzimmer von ca. 3 qm. Nun füge ein leeres Blatt als neutrale Position hinzu, die ruhig etwas „außerhalb“ liegen darf, von der Du die zwei anderen Blätter gut sehen kannst.
5. Stelle Dich auf die Meta-Position, also das weiße leere Blatt, mit beiden Füßen direkt auf das Blatt drauf und schau auf die ausgelegten anderen zwei Blätter. Nimm das Ganze wahr. Welche Empfindungen, Gefühle, Bilder, Gedanken steigen in Dir auf? Gibt es Veränderungswünsche, möchtest Du ein Blatt nochmal umlegen? Dann tue das.
6. Stelle Dich nun auf eines der Blätter mit beiden Füßen und nimm Deine Reaktion wahr (physisch, psychisch und mental). Wechsele zum anderen Blatt und erlebe diese Seite.
7. Suche wieder die Meta-Position auf und schaue von außen. Hat sich Dein Blick auf die beiden Farbskizzen verändert?
8. Lasse die beiden Seiten einen Dialog führen, indem Du mehrmals die Position wechselst, also Dich von einem Bild in das andere Bild stellst und der anderen Seite deine positive Absicht mitteilst.
9. Stelle Dich wieder auf die Meta-Position und betrachte ein letztes Mal, was sich verändert hat. Welche Möglichkeiten tauchen auf?

P.S. Du kannst jedes Thema für die zwei Seiten probieren, z.B. auch die Seiten an dir selbst: die Seite, die dir gefällt und der Aspekt, der Dir nicht gefällt. Viel Spaß und gute Erkenntnisse!

Beispielskizzen:

