

IMPULS | Impuls

## 127 Wunderbar von Gott geschaffen (Pinselfmassage)

Impulsbeschreibung:

Du hast mich gewebt im Schoß meiner Mutter.

Ich will dir danken dafür, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. So beten wir im Psalm 139. Aber kannst du das wirklich für dich annehmen, wunderbar zu sein, Ebenbild Gottes? Gott ruft dich auf, Ja zu sagen zu dir, dich anzunehmen, so wie du bist. In dir gibt es einen unverletzbaren, guten und positiven Kern. In deinem Innersten bist du auf besondere Weise mit Gott verbunden, weil sein Geist dich liebevoll berührt und belebt.

Das kannst du ausprobieren:

Nimm dir einen Spiegel und schau dich ganz ruhig an: betrachte dein Gesicht, sei ganz bei dir und sieh, wie schön du bist. (Anleitung) Dann such dir eine Partnerin / einen Partner. EineR legt sich bequem hin, die / der andere setzt sich hinter den Kopf und massiert das Gesicht mit einem Pinsel. (Anleitung)

Zum Abschluss nehmt euch zehn Minuten Zeit, eure Erfahrungen zu reflektieren und auszutauschen.

Anleitung für die Pinselfmassage

(Zur Vorbereitung der Gesichtsmassage betrachten alle TeilnehmerInnen das Gesicht in einem Spiegel. Die Vorübung soll die Sensibilität für das Gesicht wecken. An jedem Platz liegt ein Spiegel, an jedem zweiten ein Pinsel bereit.)

Ich lade dich ein, dich selber etwas genauer kennen zu lernen und zu spüren, dass du dir und deinem Körper mit Liebe und Dankbarkeit begegnen darfst. Nimm den Spiegel und schau dich an. Du kannst zunächst einmal einfach eine Grimasse schneiden und dich anlachen.

Pause / Gong

Nun werde ganz ruhig. Schließe deine Augen und atme kräftig aus. ... Wenn du deine Augen jetzt wieder öffnest, schau mit weichem, sanftem Blick in den Spiegel. Schau dich ganz ruhig an.

Pause

Jetzt schau einmal besonders deine Augen an, ...betaste vorsichtig mit deinen Fingern deine Augenlider und deine Augenbrauen. ...Vielleicht erinnerst du dich an etwas Schönes, was deine Augen gesehen haben. ...Wie toll ist es, Augen zu haben, die sehen können. Welch schöne Augen! ...

Pause

Nun sieh deine Nase an, ...betaste sie. ...Erinnerst du dich an einen guten Duft, den du mit deiner Nase riechen konntest? ... Es ist wunderbar, eine Nase zu haben. ...

Pause

Schau deine Lippen, dein Mund wie er lachen kann. ...Betaste deine Lippen, spüre die zarte Haut deines Mundes. ... Wie gut ist es, einen Mund zu haben, um mit ihm zu essen, zu sprechen und zu lachen. ...

Pause

Jetzt schau dein ganzes Gesicht an, wie schön es ist. ...

Pause

Zum Dank wollen wir uns das Gesicht gegenseitig mit einem Pinsel massieren. Sucht euch eine Partnerin / einen Partner. Einer legt sich bequem auf den Rücken, der / die andere setzt sich hinter den Kopf und legt sich den Pinsel bereit.

Beginnt damit, dem Partner / der Partnerin über den Kopf zu streichen und die Haare zu kraulen. ... Dann streicht die Haare aus dem Gesicht.

Nun nimm den Pinsel und umründe damit zunächst zweimal das ganze Gesicht. ... Dann beginne bei der Stirn und streiche sie langsam ab. ....Gehe jetzt zur Nase und streiche mit dem Pinsel darüber, über den Nasenrücken und die Nasenflügel. .... Wende dich jetzt den Wangen zu, streiche mit dem Pinsel von der

Nase nach außen zuerst die rechte Wange ab, ...kreise über das rechte Ohr ... komm dann zur linken Wange .. zum linken Ohr... Fahre vorsichtig über den Mund. .... Und das Kinn ... Jetzt komm zum Halsansatz und streiche von oben nach unten. .... Zum Abschluss kannst du noch einmal ganz nach deinem Belieben das Gesicht mit dem Pinsel massieren. ....

Setz dich jetzt ganz ruhig neben deinen Partner / deine Partnerin, nehmt euch Zeit, euren Gefühlen und Erfahrungen nachzuspüren. ....

Jetzt tauscht die Plätze und der Partner / die Partnerin darf verwöhnt werden.

Mehr Spiele, Impulse und Methoden: <https://www.jgcl-regionwest.de/spielebank/>