

Mal-Übung “Was Ich Gerade Fühle”

Du brauchst: Ein weißes Blatt Papier, Softpastellkreiden, Neocolor oder Farbstifte.

Hast du manchmal Probleme in der Schule, bist traurig in deinem Zimmer oder hast Streit mit jemandem, den du gern magst?

Dann kennst du sicher starke, unangenehme Gefühle – und das ist völlig normal!

Wenn du keine Gefühle hättest, wärst du gar nicht am Leben 😊.

Mit anderen Worten: Wir Menschen haben die wunderbare Fähigkeit zu fühlen.

Aber wenn unsere Gefühle zu stark oder überwältigend werden, ist es wichtig, mit jemandem darüber zu sprechen und ihnen einen sicheren Platz zu geben.

Sonst kann es sich irgendwann so anfühlen, als würdest du gleich platzen!

Die gute Nachricht ist: Du kannst deine starken und schwierigen Gefühle auch malen – und dabei verändern sie sich oft!

Hier zeige ich dir, wie das geht:

Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. **Wähle ein Gefühl**, das im Moment sehr stark für dich ist.

Kreise es mit einem Buntstift, einer Pastellkreide oder einem Wachsmalstift ein:

Wut • Neid • Angst • Traurigkeit • Stolz • Panik • Scham • Schuld • Frustration • Gleichgültigkeit • Eifersucht • Hass • Ekel • Tiefe Trauer • Todesangst

2. Nimm dein **leeres Blatt Papier** und deine **Farben**.

3. Frage dich: *Wenn dieses Gefühl eine Paprika wäre – welche Farbe hätte sie?*



4. Male eine **ganz kleine Mini-Paprika** in die Mitte deines Blattes.

5. Vergrößere nun langsam die Form – **immer größer und größer**, bis sie fast den Rand des Blattes berührt (etwa einen Fingerbreit Abstand).

6. **Male langsam.**

7. **Atme tief in deinen Bauch**, während du malst.

Wenn du fertig bist, sollte **kein Weiß mehr in der Paprika zu sehen sein** – sie ist ganz mit Farbe gefüllt.

Du kannst dein Bild weiter verändern und verbessern, bis es dir richtig gut gefällt.

➡ Wähle nun eine **helle Farbe** für den Hintergrund und male vorsichtig um deine Paprika herum. Wenn du fertig bist, ist dein ganzes Blatt bunt ausgemalt.

Wie fühlst du dich jetzt?

Kreise ein:

😊 Friedlich • ⚡ Voller Energie • 😐 Wie vorher • 😞 Schlechter als vor dem Malen • 😊
Erleichtert • 🌿 Ruhig

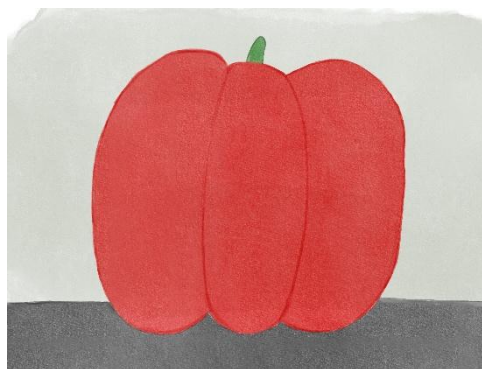
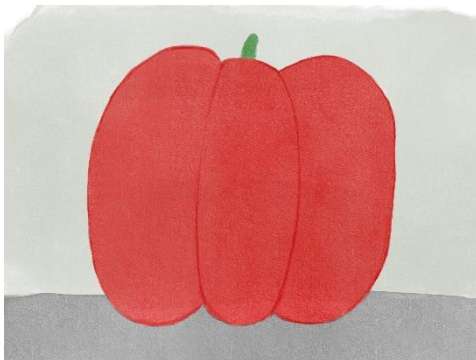
Wenn du dich gleich oder schlechter fühlst, schau dein Bild noch einmal an.
Frag dich: *Welcher Teil gefällt mir? Welcher gefällt mir nicht so gut?*

Hier ist eine kleine Checkliste, was du verändern könntest:

- Die Ränder der Form noch einmal nachmalen.
- Klare Linien ziehen.
- Eine zweite Farbschicht über die Form oder den Hintergrund legen.
- Alles Weiße übermalen.

Male so lange, bis dir deine Paprika gefällt.

In meinem eigenen Bild habe ich am Ende den Boden etwas dunkler gemalt – und dann hat es sich richtig gut angefühlt.



Wie fühlst du dich jetzt?

Kreise noch einmal ein:

😊 Friedlich • ⚡ Voller Energie • 😐 Wie vorher • 😞 Schlechter als vor dem Malen • 😊
Erleichtert • 🌿 Ruhig

Du kannst auch jemandem, dem du vertraust, erzählen, wie es dir beim Malen ergangen ist und wie es dir gerade jetzt geht!