

SPURENSUCHE

Ich werde still...

Ich lasse ein Bild - Erlebnis - Gespräch - Gefühl - Eindruck dieses Tages hochsteigen.

**Ich lasse es noch einmal ganz lebendig in mir sein.
(wenn es hilft, male ich es oder schreibe es in Stichworten auf)**

**Welchen „Ein-Druck“ hat es bei mir hinterlassen?
(Gefühle, die noch nachklingen; Gedanken, die ich mir darüber mache; Erinnerungen, die es weckt...)**

**Auf welche Spur will es mich führen?
Was will es in mir zum Klingen bringen/wecken/anregen?**

- Ich höre hin, lasse kommen; ich analysiere nicht.

Wenn nichts kommt, was ich in Worten oder Gedanken fassen kann, ist es ebenso gut. Etwas in Worte/Gedanken „fassen“ kann manchmal auch dazu führen, es in seiner Tiefe und Lebendigkeit einzuengen.

Ich beende die Spurensuche mit einem Wort, einem Bild oder einem Gebet.

(Anna Damas)