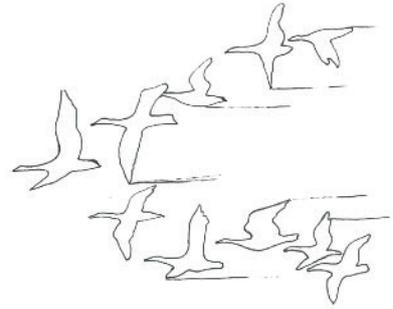


## Birds of a feather - Die Vogel-Metapher

*Die Übung kann für sich angewandt werden, sie eignet sich aber auch sehr im Anschluss an den „Wertegarten“, um sich darauf einzustellen, dass die Pflege dessen was mir wichtig ist vermutlich unter anderem auch mit Defusion und Akzeptanz einhergehen wird.*



Stelle Dir vor, das Leben ist wie ein Garten. In Deinem Lebensgarten gibt es Pflänzchen, die Du anbaust und zum Blühen bringen möchtest. Diese Pflänzchen entsprechen dem, was Dir wichtig ist, Deinen Werten. Wenn Du den „Wertegarten“ zuvor gemalt hast, stelle ihn dir vor. Was ist alles darin? Um was möchtest Du Dich kümmern?

Und dann stell Dir auch vor, dass Deine Ressourcen begrenzt sind und Du nur eine Giesskanne Wasser pro Tag hast... wie hast du entschieden damit umzugehen? Und wähle Dir dann einen Bereich aus, ein Beet, für das Du Dich auf alle Fälle einsetzen möchtest.

Während Du dieses Pflänzchen giest und düngst könnte es sein, dass ein Schwarm von Vögeln auftaucht. Am Anfang sind es nur Geräusche. Doch dann merkst Du: Du kannst die Vögel verstehen. Indem sie näher kommen beginnst Du einzelne Sätze zu hören. Sie rufen Dir vielleicht etwas zu wie, „Das ist unmöglich“ oder „Ich kann nicht“ oder „niemals werde ich...“.. Botschaften, die Dich irritieren, Dich schwächen und abhalten können, Dich weiter Deinem Vorhaben zu widmen.

Welche Vögel tauchen am Himmel auf?

Was kannst Du hören, welche Sätze halten Dich möglicherweise zurück?

Welcher ist der gemeinste Vogel?

Welcher schubst Dich vielleicht?

Gibt es Vögel, die Deine Freunde zu sein scheinen, die Dich schützen wollen?

Welcher Vogel ist alt?

Welcher ist überraschend?

Gibt es Vögel, die sich bei Dir eingenistet haben?

Die es sich bequem gemacht haben?

Manche Vögel haben Freunde mitgebracht. Diese sagen dann etwas wie „etwas stimmt nicht mit mir“ „ich bin nicht gut genug“. Gibt es bei Dir auch diese „Ich bin“...Vögel?

Mit welchen Gefühlen gehen diese Vogelstimmen einher? Entdeckst Du bei Dir körperliche Reaktionen auf diese Vögel?

Wenn die Vögel bestimmen können, was tust Du dann?

Und...was tust Du, um die Vögel nicht zu haben, zu hören.

Verjagst Du die Vögel?

Wie hältst Du die Vögel in Schach?

Was passiert dann mit Deinem Garten?

Wie sieht das aus, wenn Du Dich wieder Deinem Garten zuwendest?

Welche Auswirkungen hat das auf Dich und die Menschen, die Dich umgeben?

Ordne im Anschluss die Sätze, die sich gezeigt haben in das Vogelbild ein (sh nächste Seite), schreib sie dazu. Welcher Vogel steht für was? Welche Stimmen kennst Du gut?

Wie würde eine intelligente Beziehung zu ihnen für Dich aussehen?

