

Trullas Farbenzauber

Farben, die dir helfen können



„Du musst dein Gefühl nicht wegzaubern. Aber vielleicht kann eine Farbe ihm helfen, sich ein kleines bisschen zu verwandeln.“

Manchmal ist ein Gefühl so groß, dass Worte noch gar nicht helfen. Dann kannst du ausprobieren, ob eine Farbe etwas in dir verändert. Stell dir die Farbe wie ein sanftes Licht vor. Atme sie ein und lass sie sich in deinem Körper ausbreiten.

So geht der Farbenzauber

1. Überlege, was dir gerade helfen könnte: Ruhe, Wärme, Halt oder Mut.
2. Wähle eine Farbe. Du darfst auch eine ganz andere Farbe nehmen.
3. Schau die Farbe an oder stell sie dir vor.
4. Atme langsam ein und lass die Farbe in deiner Vorstellung in dich hineinfließen.
5. Beobachte neugierig, ob sich etwas verändert.

BLAU

Wenn du aufgeregt oder wuselig bist



Stell dir ein ruhiges Blau vor. So blau wie der Himmel oder das Meer. Atme das Blau langsam ein. Beim Ausatmen darf es sich in deinem ganzen Körper ausbreiten.

**„Blau wird weit. Blau wird still.
Blau bringt Ruhe, wenn ich will.“**

Wird es irgendwo in dir ein kleines bisschen ruhiger?

GELB ODER ORANGE

Wenn du traurig bist



Stell dir ein warmes Gelb oder Orange vor. Wie Sonnenlicht, das dich von innen wärmt. Du musst nicht sofort fröhlich werden. Lass die Farbe einfach eine Weile bei dir sein.

**„Gelb macht hell. Orange macht warm.
Ein kleiner Sonnenstrahl leuchtet mich an.“**

Fühlt sich etwas ein wenig wärmer oder leichter an?

GRÜN

Wenn du nervös oder unsicher bist



Stell dir ein sanftes Grün vor. Wie eine Wiese, ein Blatt oder einen geschützten Platz im Wald. Lass das Grün um deine Füße wachsen und dir Halt geben.

**„Grün hält mich. Grün gibt mir Halt.
Ich darf mir Zeit lassen.“**

Wird dein Körper ein kleines bisschen weicher?

GOLD

Wenn du Mut und Geborgenheit brauchst



Stell dir ein warmes goldenes Licht vor. Es beginnt als kleiner Stern in deinem Bauch. Mit jedem Atemzug darf der Stern etwas heller und größer werden.

**„Mein goldenes Licht ist da.
Es wärmt mich und begleitet mich.“**

Spürst du irgendwo ein kleines bisschen Wärme oder Mut?

Für Erwachsene

Eine Einladung, keine feste Regel

Der Farbenzauber ist eine spielerische Vorstellungsübung zur Selbstregulation und eignet sich ungefähr ab 4 Jahren. Farben wirken nicht bei jedem Kind gleich. Wenn ein Kind eine andere Farbe wählt oder keine Veränderung bemerkt, ist das vollkommen in Ordnung.

Bei großen Gefühlen

Kinder brauchen häufig zuerst Co-Regulation: einen ruhigen Erwachsenen, Sicherheit, Nähe oder Abstand und nur wenige Worte. Der Farbenzauber darf begleiten, ersetzt aber nicht die Zuwendung eines vertrauten Menschen.

Hilfreiche Worte

„Wenn du magst, probieren wir gemeinsam eine Farbe aus.“

„Welche Farbe würde sich gerade gut anfühlen?“

„Du musst nichts wegmachen. Wir schauen nur, ob sich etwas ein kleines bisschen verändert.“

