

# Segel setzen statt Handtuch werfen! - Seelenschiffchen

Geeignet für Einzelpersonen und Lebensgemeinschaften!



**Dauer:**

Je nach Variante und Gestaltungsaufwand ca. 30 - 60 Minuten.

**Material (siehe auch Foto rechts):**

- Schiffsrumpf: Dosendeckel aus Kork, Styroporstück mit glatte Standfläche, Reststück (8-10 cm) einer Holzleiste, kleine Metalldose ODER Astscheibe (Durchmesser 8-10 cm).
- Schiffsmast: Holzspieß, Schaschlikspieß aus Metall, Stück einer alten Fahrradspeiche (Länge: 10-20 cm) ODER Zahnstocher (für eine Miniaturvariante),.
- Segel: Papier ODER heller Stoff (Länge wie Mast, Breite wie halber Mast)
- Werkzeug: Schere; Filzstifte ODER Edding, ggf. auch Acryl- oder Stofffarben und Pinsel. Dosenpieker/-locher oder Nagel und Hammer (wenn Schiffsrumpf aus Metalldose oder Holz); ggf. Metallsäge; ggf. Klebstoff oder Tacker zum Anbringen weiterer Deko (z.B. Geschenkband, Holzperle, Herzen, Blumen, Engel... aus Filz oder Holz oder...).



**Beschreibung:**

Lege Dir Dein Material und Dein Werkzeug bereit. Dann komme für einen Moment zur Ruhe und zu Dir. Vielleicht magst Du die Augen dafür schließen. Hast Du einen tiefen Wunsch, eine tiefe Sehnsucht? Hast Du ein Sprichwort, das Dir Mut macht oder eine Gedichtzeile, die Dich berührt? Welche Worte, welcher Satz sind jetzt in Dir? Was ist in diesem Moment stimmig für Dich, was spricht Dir aus der Seele? Verinnerliche dieses Wort, diesen Satz, indem Du es / ihn ein paar Mal langsam und laut aussprichst.



Bringe nun Deine Seelenworte weiter in die Welt, indem Du sie mit Stift oder Farbe auf Dein Segel malst. In aller Ruhe, Du hast Zeit, genieße! Betrachte Dein Segel: Ist es so stimmig, fehlt noch etwas? Dann ergänze! Wenn es sich für Dich rund und gut anfühlt, befestige das Segel an dem Mast, indem Du den Stoff oder das Papier mit dem Masten durchstichst (vgl. Foto).

Anschließend stecke den Mast in den Kork / Styropor. Nutzt Du eine Metalldose oder ein Holzstück als Basis, bohre zunächst den oben liegenden Boden der Metalldose mit dem Dosenlocher oder das Holz mit Nagel und Hammer vorsichtig vor und stecke dann den Masten fest. Dekoriere nach Herzenslust, mit dem, was Du da hast.

Stelle Dir Dein Seelenschiffchen an einen gut sichtbaren Ort in Deinem Zuhause, erfreue und stärke Dich daran, sooft Du magst! Vielleicht möchtest Du ja jemanden, den Du gerade vermisst und nicht treffen kannst, beschenken? Dann mache ein Foto und schicke es ihm oder ihr zu! Wenn Du in Gemeinschaft lebst, macht die Übung doch zusammen und tauscht Euch über Eure Seelenschiffchen aus.



Viel Spaß und kreative Ideen wünscht Nikola!

